



*Ashtangayogans åtta delar*  
**Pranayama**

I Agneta Orlås serie om ashtangayogans åtta delar har vi kommit fram till den fjärde delen – pranayama – som handlar om olika andningstekniker inom yoga. Vi möter yogaläraren Maria Boox, en pionjär som öppnade en av Sveriges första yogashalor och som sedan fyrtio år arbetar med världen som arbetsfält. Maria vurmar för pranayama och dess effekter.

Text Agneta Orlå Foto Filippa Tredal

Jag hade sett fram emot att få intervju *Maria Boox* länge, då jag förstod att hon under lång tid varit dedikerad till sin yoga och dessutom har en gedigen och mångårig erfarenhet av meditation, yogafilosofi och pranayama. När hon engagerat berättar om sina studier utomlands under många år, som lett till auktorisering och certifiering för flera kända yogalärare, bland annat *Sri K. Pattabhi Jois*, *Sharath Jois*, *B.K.S. Iyengar* och *Shri O.P. Tiwariji* kan jag inte bli annat än fascinerad, imponerad och än mer nyfiken.

**JAG BER HENNE** först berätta om hur hennes intresse för yogan och det inre arbetet tog sin början.

- När jag var liten ålskade jag att besöka kyrkor, vi lekte "anden i påsen" och jag blev frälst i Filadelfiakyrkan som 11-åring. Jag sökte väl redan då det inre, något djupare, en hänförelse av något slag. På 80-talet kom jag i kontakt med meditation på den folkhögskola jag gick på i Åre, liksom på högskolan i Karlstad när jag senare läste till lärare. Jag drogs mer och mer till meditation och buddhism, intresset för det österländska lockade mig.

- På Kulturama, en teaterskola jag gick på i Stockholm, kom jag för allra första gången i kontakt med den fysiska yogan - vi hade till exempel solhålsningarna som uppvärmning på dagarna. På skolan fick jag kontakt med en kvinna som tipsade mig om en yogalärare som kom från Peru, *Carlos Santiago*. Han blev min första yogalärare och gjorde från början ett mycket starkt intryck på mig och fördjupade tron på yogan och hur den påverkade min egen inneboende kraft. Redan tidigt gjorde han mig uppmärksam på yoga bortom asanas, de fysiska yogapositionerna, med fokus på det inre, vilket jag är mycket tacksam för. Han var unik, det var stort för mig och mycket spännande, säger Maria.

**MARIA FORTSATTE** sin yogaresa med flera resor med besök hos munkar och nunnor i Thailand, Burma och Tibet och meditationskurser på olika ashram i Nepal

bland annat. Hur kom det sig att du började undervisa i yoga själv?

- Det fanns egentligen inte i min värld att jag skulle bli yogalärare. Jag kände mig inte värdig eller kunnig nog. Jag tänkte att det bara var för någon som var helig och upplyst. Men efter nästan ett år på Iyengarinstitutet i Pune i Indien där jag studerade för B.K.S. Iyengar certifierade han mig och sade till mig att det var dags för mig att åka hem och börja undervisa. B.K.S. Iyengar hade noterat min dedikation och starka intresse för yogan.

- Tidigare under det året hade jag blivit bestulen på hela min reskassa som jag planerat att resa till Australien för. I stället stannade jag hos B.K.S. Iyengar där jag levde billigt och ägnade mig åt studier och praktik av yoga. Jag fick lite hjälp ekonomiskt och fick sedan klara mig genom att leva väldigt enkelt. Det innebar att jag inte kunde ta så mycket klasser jag önskade, men jag var med på undervisningen och lärde mig mycket genom att iakttä - bland annat namnen på alla asanas. Jag tog anteckningar av vad jag såg och jag studerade också i biblioteket med B.K.S. Iyengar, berättar Maria.

**VÄL HEMMA IGEN** började Maria undervisa i Iyengayoga. Hon tog först inte betalt, fick låna lokaler och undervisningen började med enbart de närmsta vännerna. Men allteftersom det började rulla på, så växte det organiskt och utvecklades mer och mer.

Maria hade stött på ashtangayoga tidigare men blev riktigt tagen av den först på en resa till London.

- Jag blev helt förälskad i ashtangayogan! Det var flödet och andningen - rörelserna ihop med andningen, som påverkade mig starkt. Jag fick en djupare kontakt med mig själv genom andetaget, säger Maria.

**BARA NÅGON MÅNAD** efter mötet med ashtangayogan reste Maria till Mysore i Indien för att studera ashtangayoga för Sri K. Pattabhi Jois och senare också Sharath Jois. Det kom att bli ytterligare 17 års återkommande resor dit. I slutet på 90-talet öppnade Maria en av

de första renodlade ashtangayogashalorna i Sverige, Yogashala Stockholm, som hon drev under 10 år. Under denna tid kom fler och fler inbjudningar från olika skolor som ville boka henne som lärare, både i Sverige och utomlands. Chefpositionen på shalan var inspirerande och utvecklande men kom att kännas mer och mer ohållbar. Med ett stort ansvar och flera anställda tog ledarrollen väldigt mycket tid och hon valde till slut att lämna för att i stället kunna bli verksam som lärare i olika världsdelar, och är nu ett välkänt namn i yogakretsar i hela världen.

**MARIA HADE** via sina tidigare yogalärare lärt sig olika pranayamatekniker, men kände mer och mer att hon ville fördjupa sin egen pranayamapraktik. Den hade funnits för henne länge som ett mycket starkt och viktigt ben att stå på. Hon fick tips om Shri O.P. Tiwariji, en av världens ledande auktoriteter på pranayama, och började studera för honom. Efter flera års studier på hans institut i Indien och i Thailand certifierade han henne att lära ut pranayama och Maria fortsätter sina studier med honom.

**HUR BESKRIVER DU** pranayama och syftet med det?

- Pranayama är att hålla, förlänga och reglera andningen så att prana - livskraften - kan expandera. Några av fördelarna med att praktisera pranayama är att man hjälper och stärker kroppens alla system samt att sinnet stillas,

## "Andetaget är livet, det allra innersta och vi ska vara försiktiga med hur vi använder det."

vilket i sig leder till djupare kontakt med sig själv, sitt sanna jag och det ger mer inre glädje och förnöjsamhet. Det ger även minskad stress, ökad koncentration och skärpt fokus.

- Pranayaman är djupgående och processinriktad där man långsamt och långsiktigt balanserar upp olika obalanser relaterat till de olika doshorna, det vill säga de tre olika kroppstyperna vata, pitta och kapha. Detta leder till ökad

## Ashtangayogans 8 delar

Ordet ashtanga är sanskrit och betyder åtta delar, och syftar på den åttafaldiga vägen i Yoga Sutras, en central text inom yogafilosofin, sammanställd av Patanjali för cirka 2 000 år sedan.

**1. Yama** - fokuserar på etiska principer och beteenden. De fem yamas är:

- ☯ Ahimsa - icke-våld
- ☯ Satya - sanning
- ☯ Asteya - att inte stjäla
- ☯ Brahmacharya - återhållsamhet
- ☯ Aparigraha - icke anknytning

**2. Niyama** - fokuserar på självdisciplin och andliga observationer. De fem niyamas är:

- ☯ Shaucha - renlighet
- ☯ Santosha - nöjdhet
- ☯ Tapas - självdisciplin
- ☯ Svadhyaya - självvranssakan
- ☯ Ishvarapranidhana - överlämnande till en högre makt

**3. Asana** - fysiska ställningar.

**4. Pranayama** - andningskontroll.

**5. Pratyahara** - tillbakadragande av sinnena, att fokusera uppmärksamheten inåt.

**6. Dharana** - koncentration, fokuserad uppmärksamhet.

**7. Dhyana** - meditation.

**8. Samadhi** - ett tillstånd av andlig upplysning, en förening med det gudomliga.



**MARIA BOOX** är välkänd i yogakretsar - en oberoende yogalärare med världen som arbetsfält.

självkänedom, ett lugnare sinne och de val du gör kommer från ett balanserat tillstånd.

- Nu söker människor upp mig mer och mer för just pranayama, tidigare var det mest asanas. Jag gör praniska pulsläsningar och hjälper till med att balansera upp olika obalanser med olika pranayamaövningar. Varje person får ett eget recept med olika övningar som är anpassade till just den personen, det blir som en medicin, berättar Maria.

**ANDNINGSÖVNINGAR**, med en mängd olika namn, har blivit väldigt populärt de senaste åren. Jag har läst böcker skrivna av olika ashtangalärare där flera av dem påtalar vikten av att till exempel inte "leka" med pranayamaövningar. De nämner också att det är väldigt viktigt att välja sin pranayamalärare med omsorg, så att det är en lärare med kunskap och lång erfarenhet som man har förtroende för. Vad anser du om detta?

- Ja, det är oerhört viktigt! Det är en stor skillnad mellan att ha kunskap om asanas och kunskap om pranayama. Både i ashtanga- och Iyengayoga får man inte börja med pranayama förrän man lärt sig sitta lugnt, tryggt och stadigt med sig själv. (Målet med alla asanas, yogapositionerna, som nämnts

tidigare i denna artikelserie är att kunna sitta i meditation och samtidigt känna sig bekväm, alert och närvarande, red. anm.) Inte förrän då börjar man jobba med andningen och andetaget. Överbelastar man det praniska systemet som är kopplat till vårt nervsystem, tar det mycket längre tid att läka och hela, än om vi bryter ett ben. Andetaget är livet, det allra innersta. Vi ska vara försiktiga med hur vi behandlar vårt andetag, säger Maria.

- **MAN KAN SE** pranayama som en medicin man behöver ta varje dag, där målet är att bli fri. Vi renar våra inre energikanaler (nadis) genom olika renande och balanserande övningar. Andningen kan liknas vid ett stort reningsverk, där utandningen skall vara längre än inandningen för att slaggämnen och olika gifter, både fysiska och psykiska tyngder som förorenar andningen, ska kunna släppas. Andningen är också ett terapeutiskt verktyg på det sättet att vi genom processen kommer att möta olika typer av blockeringar, spänningar och hinder både fysiskt, psykiskt och mentalt. Ger vi det tid och tålmod kommer det att lösas upp. Men det är viktigt att inte se det som något quick fix-jobb över

en helg utan förstå att det tar och behöver ta tid. Det kanske inte ens är säkert att vi fixar utmaningarna under denna existens utan det kanske behövs många liv, förklarar Maria.

**NÄR JAG HÖR MARIA** prata om långsiktighet och tålmodsperspektiv kan jag inte låta bli att tänka på nutidsmänniskan som likt ett treårigt barn alltför ofta är intresserat av omedelbar behovstillsfredsställelse och har väldigt svårt att vara i sin egen stillhet. Vi springer fortare och fortare genom livet och andningen blir snabbare och ytligare. Konsekvensen är inte enbart stress och förlorad balans utan kanske ännu viktigare - en förlorad kontakt med den andliga dimensionen. När jag förberedde mig för denna intervju läste jag en hel del litteratur om den viktiga andningen och dess kraft. I boken "Medveten andning" av Anders Olsson skriver han: "En andning i balans ger ökad andlig utveckling."

Jag frågar Maria om hon håller med om det.

- Ja absolut. Skulle många sätta sig ner och lugna ner andningen så tror jag att det skulle leda till olika livsförändringar. Men många har inte tid för andningen, de tänker inte på att det hör ihop

med livet. Genom att få en djupare kontakt med din andning får vi också en djupare kontakt med vår kropp. Men om vi inte hittar lugn och balans, om vi i stället känner oro, rastlöshet, rädsla etcetera är det ju väldigt svårt att få kontakt med något högre. När vi i stället lär oss slappna av och gå inåt i oss själva, det är då vi har möjlighet att få den kontakten.

**AVSLUTNINGSVIS FRÅGAR** jag Maria den fråga jag ställer till alla jag intervjuat i denna artikelserie: Vad har yogaträningen betytt för dig?

- Jag tror inte att jag hade levt idag om jag inte träffat på yogan. Tidigare var jag mycket mer en kicksökande personlighet och tyckte att balans och jämvikt lät väldigt tråkigt. Det ville jag inte ha då, men idag är ju det det skönaste som finns! Yogan kom med mening med livet, gav mig verktyg att hantera mig själv, livets förändringar och andra omkring mig. Yogan och dess verktyg har gett mig så mycket, avslutar Maria. 🙏

Plus mer

[www.mariabooxyoga.com](http://www.mariabooxyoga.com)

## 2 andningsövningar

### ANULOMA VILOMA Nadi shodhana - Växelvis andning

Sitt bekvämt med korslagda ben och rak rygg. Lyft höger hand mot ansiktet och vik in pek- och långfinger mot handflatan (Vishnu mudra). Använd tummen för att stänga höger näsborre och ring- och lillfinger för att stänga vänster.

Så här gör du ett varv:

1. Stäng höger näsborre med tummen. Andas in genom vänster näsborre.
2. Stäng vänster näsborre med ring- och lillfinger. Öppna höger näsborre och andas ut långsamt - dubbelt så lång utandning.
3. Andas in genom höger näsborre.
4. Stäng höger näsborre, öppna vänster och andas ut - igen dubbelt så lång utandning.

Detta är ett varv. Upprepa totalt 10 varv i egen takt. Om du är nybörjare - sträva mot att göra utandningen ungefär dubbelt så lång som inandningen.

Efteråt: Sitt stilla en stund och känn den lugnande effekten av övningen.

**Effekter:**

- Balanserar nervsystemet, lugnar sinnet och reducerar stress.
- Rensar energikanalerna (nadis), ökar flödet av prana (livsenergi).
- Förbättrar koncentration och mental klarhet.
- Stödjer andningsrytmen, hjälper till att reglera och fördjupa andningen.
- Sänker blodtrycket och skapar en känsla av inre ro.
- Främjar balans mellan kroppens höger och vänster sida, fysiskt, mentalt och energimässigt.

### UJJAYI PRANAYAMA Den segrande andningen

Sitt i en bekväm meditationsställning med rak rygg. Fokusera på andningen genom båda näsborrarna samtidigt som du skapar ett mjukt, viskande ljud i halsen - som havets brus.

Så här gör du ett varv:

1. Andas in genom båda näsborrarna med ett lätt ujjayi-ljud i halsen.
2. Stäng höger näsborre med tummen.
3. Andas ut långsamt genom vänster näsborre, dubbelt så lång utandning.

Detta är ett varv. Det är bra att göra 10 varv.

Ujjayi används ofta tillsammans med andra andningsövningar, men kan också göras för sig själv för att skapa fokus, värme och närvaro. Den lugnar och är bra att göra innan sängdags.

**Effekter:**

- Skapar värme och fokus i kroppen, ofta använd i dynamisk yoga.
- Lugnar sinnet samtidigt som det ökar energi och närvaro.
- Stärker lungorna och fördjupar andningen.
- Masserar inre organ via tryckförändringar i bröstkorgen.
- Stödjer uthållighet i yogapraktiken genom jämn andning.
- Ger en känsla av inre kraft och kontroll, du "styr" din prana medvetet.