



# KOM I GANG MED YOGA

Yoga er for alle. Om man ønsker at dyrke yoga for finde fordybelse eller mere er interesseret i de fysiske dele af yogaen, så er et sikkert. Yoga er for alle, og det drejer sig bare om at finde den yoga form, der passer dig. Så hvorfor ikke bruge sommeren til at komme i gang?

## HVAD ER YOGA?

I Vesten er yoga mere populær end nogensinde. Og det er ikke uden grund. For hvad kunne være bedre end at kombinere fitness med de mentale fordele, yoga giver. Men yoga er mere end bare asanas og åndedrætsøvelser: Yoga er intet mindre end vejen, der fører til dit sande jeg.

Yoga udgør et komplet system til harmonisering og styrkelse af både krop og sind og kan praktiseres af alle uanset alder og kultur. I udøvelsen af yoga indgår en række fysiske stillinger, både af statisk og mere dynamisk karakter, mens man på de mere avancerede niveauer arbejder direkte med sindet gennem meditation og koncentration.

Yoga blev udviklet i Indien for ca. 5.000 år siden. Ordet yoga kommer fra sanskrit (oldtidens indiske sprog) og bliver oversat som "forbinde" eller "forene", der beskriver integrationen af krop og ånd for at skabe en større forbindelse med ens egne rene, essentielle natur.

En af de klassiske tekster, som omhandler den menneskelige bevidsthed og beherskelse af sindet, er Yoga Sutras, der blev udarbejdet af den berømte yogi Patanjali, og er en af de klassiske og mest citerede manualer om yoga. Patanjali indleder

Yoga Sutras med at erklære formålet med yoga: "Yoga stilner sindets bevægelser". En ofte anvendt analogi om sindet i de orientalske traditioner er sammenligningen med en sø. Når søen er i uro, og der er bølger og krusninger på overfladen, kan man ikke se gennem vandet. Ved at stilne sindet, som dette sutra erklærer, stilnes krusningerne på søens overflade, og vandet er helt klart og transparent. Alle vores tanker, bekymringer og forstyrrende følelser holder vores sind i kontinuerlig bevægelse, så vi ikke er i stand til at fornemme dets bagvedliggende principper, som ultimativt er Atman, vores højeste bevidstheds-potentiale.

Yoga beskæftiger sig med det hele menneske, og der ligger en detaljeret filosofi til grund for de fysiske øvelser. Filosofien består af otte trin, der blandt andet dækker over en etisk livsførelse, uselvisk opførsel, meditation og forening med universet.

## FIND DIN YOGATYPE

Vi guider dig gennem de mange yogatyper, så du kan vælge den bedste for dig, alt efter om du vil brænde energi af, få et afstressende værktøj eller finde ro i dig selv.

I takt med at forskellige undersøgelser fortsætter med at afsløre yogas mange sundhedsfordele, er denne gamle filosofi mere populær end nogensinde. Moderne tilhængere spænder fra image bevidste Hollywood stjerner, der stræber efter en god fysik, til atleter, der tilføjer yoga til deres træning for at få balance, skadefri muskler og ryg.

Men at rose yoga alene for dens fysiske fordele vil være forkert, når man ser på, hvad hele systemet kan tilbyde. Ved at dyrke yoga jævnligt, vil man blive overrasket over, at man bygger meget mere op end en stærk og fleksibel krop. Mange dyrker yoga for at holde sig i form, men idéen bag de fysiske øvelser er at fremme en dybere krop/sjæl bevidsthed. Ved at hele og

balancere den fysiske krop hjælper man også sig selv til klarhed og fokus på sin psykiske side.

For at finde den form for yoga, der passer til dig, er det en hjælp, hvis du begynder med at lave en liste, der klart prioriterer, hvilke behov, du vil have opfyldt. Er du på jagt efter en motionsform, der kan få dig til at svede og komme i god form, eller er en mere mild og meditativ tilgang mere dig? Ikke alle former kan puttes ind i firkantede kasser, og der er en del blanding mellem de forskellige yoga skoler, så prøv et par forskellige yoga klasser, før du beslutter dig. Her kommer en kort beskrivelse af nogle af de forskellige yoga retninger.



Hvis du dyrker yoga, så ved du, at yoga virker. Måske sover du bedre, bliver ikke så ofte forkølet, eller du føler dig bare mere afslappet og godt tilpas. Men yoga kan meget mere.

# FIND DIN YOGATYPE

## Anusara yoga

Anusara betyder "at åbne sit hjerte" eller "at følge sit hjerte". Yogaformen lægger vægt på det anatomisk korrekte og kroppens linjer i yogaøvelserne, som også Iyengar-yogaen gør. Samtidig lægger Anusara-yogaen vægt på den spirituelle side, der især tager højde for hver elevs evner og formåen, og grundfilosofien er, at hvert individ er lige guddommeligt i krop, sind og ånd.

## Ashtanga

Ashtanga yoga foregår i et hurtigt tempo, hvor der skiftes mellem de forskellige stillinger. Ashtanga er en fysisk og hård yoga form, der egner sig bedst til folk, der er fysisk og aktive og i rimelig god form i forvejen. Der er fokus på styrke udholdenhed og smidighed.

## Bikram

Bikram, der er meget populær i USA, er et nyere patenteret program for veltrænede udøvere med et godt helbred. Øvelserne, som foregår i lokaler opvarmet til over 30 grader, udføres som en standardsekvens med 26 stillinger, der hver laves 2 gange.

## Hatha yoga

Hvis du kigger i forskellige brochurer fra yoga studier, vil du se, at den yoga, der undervises i, ofte betegnes som Hatha yoga. Hatha yoga er en af yogaens oprindelige hovedgrene og i dag stamfader til en lang række fysisk betingede yogaformer. Sandsynligvis er den form for yoga, der undervises i, en sammenblanding af to eller flere af de stilarter beskrevet i denne artikel. Spørg derfor altid underviseren, hvor han eller hun er uddannet for at få en idé om, hvorvidt yogaformen er, der passer til dig.

## Integral yoga

Integral yoga blev introduceret i 1966 af Sri Swami Satchinanda ud fra filosofien: En afslappet krop, en fredfyldt sjæl og et nyttigt liv. Målet var at hjælpe udøveren til at integrere yogaen ind i det daglige liv og relationer, som han håbede, ville medvirke til mere fred og tolerance i verden. Integral yoga er en blid form for yoga, der, som navnet antyder, indeholder mange forskellige aspekter: Åndedræts teknikker, dyb afspænding og meditation. Der er ingen "rigtig" form, og i stedet opfordres udøveren til at finde den stilling, der giver vedkommende det optimale udbytte.

## Jivamukti yoga

Jivamukti yoga er fysisk udfordrende, men dens primære fokus er meditation og spirituel udvikling. Der undervises i de bevægelsesflows, der også kendes fra Astanga og Vinyasa samt i meditation og chanting.

## Kundalini yoga

I 1969 bragte Yogi Bhajan kundalini yogaen til Vesten ud fra filosofien om, at alle havde ret til at være "sunde, glade og hellige," og han mente, at kundalini yogaen ville hjælpe de spirituelt søgende fra alle religioner til at nå ind til deres større potentiale. Kundalini yoga indeholder yoga øvelser, dynamisk åndedræts teknikker, chanting og meditation. Gennem de fysiske øvelser, åndedræts træning og meditation forsøger man at aktivere kundalini energien, der kan føre til frigørelse og større bevidsthed.

## Kripalu

Kripala yoga er en blød og passiv form for yoga, der egner sig til alle målgrupper. Fokus er indadvendt, og opmærksomheden er rettet mod fysiske og psykologiske reaktioner mere end mod bevægelserne, som med tiden skal blive spontane og ubevidste. Der lægges meget vægt på rigtig vejtrækning, holdning og koordination mellem vejtrækning og bevægelse.

## Svaroopaa

Svaroopaa yoga består af Hatha yoga øvelser, men udført på en lidt anderledes måde. Blandt andet foregår en del af øvelserne på en stol. I Svaroopaa yoga begynder man med en øvelse for halebenet og fortsætter derefter systematisk op ad ryggraden til hovedet. Når man afspænder ryggraden i den rækkefølge, har det en virkning på hele kroppen, fysisk såvel som psykisk.

## Lyengar

I Iyengar yoga holdes stillingerne længere end i andre yogaformer. Lyengar er langsom men fysisk betonet. Der arbejdes meget med den stående stilling, kropsholdning og teknik. Forskellige hjælpemidler gør, at de fleste kan være med.

## Poweryoga

Udviklet i 1995 af Bender Birch baseret på Ashtanga yogaen, men med elementer fra aerobic indarbejdet. Denne form for yoga findes i mange fitness klubber, hvor der køres på fra start til slut som i en aerobic time.

## Tri yoga

Tri er grundlagt af Kali Ray og er en treenighed af fysiske stillinger, åndedræt og fokusering af sindet. Øvelserne udføres i forlængelse af hinanden og bliver til flow, der veksler mellem bølgende bevægelser og statiske stillinger. Dette flow øger energiniveauet, samtidig med at bevægelserne får en meditativ virkning, der løsner spændinger og blokeringer.

## Tantra yoga

Tantra handler ligesom Kundalini yoga om den kraftfulde kundalini energi. Tantra yoga er ikke udpræget fysisk træning, men mere en spirituel praksis med det formål at forøge sin energi og opnå højere indsigt samt sammenhæng.

## Sivananda

I bund og grund er Sivananda yoga designet til at hjælpe udøveren til at få svar på det ældgamle spørgsmål: "Hvem er jeg?" Sivananda yoga bygger på 5 hovedprincipper: Rigtige øvelser (asanas), rigtigt åndedræt (pranayama), rigtig afslapning (savasana), rigtig kost (vegetaris) og positiv tænkning (vedanta) og meditation (dhyana).

## Viniyoga

Er en blid form for yoga udviklet af T.K.V. Desikachar, hvor stillingerne synkroniseres med åndedrættet i sekvenser med afsæt i den enkelte udøvers behov. Denne form for yoga kan blandt andet anbefales til ældre eller utrænede.

## Succes med yoga

Alle kan få glæde af yoga. Det gælder bare om at finde et godt hold, en dygtig lærer og det rigtige program. Dansk yoga anbefaler, at man som ny udøver stiller to spørgsmål:

1. Hvilken uddannelse har læreren, og i hvilken stilart underviser vedkommende?
2. Hvordan er programmet? Langsomt og meditativt eller meget dynamisk?

I begyndelsen er det vigtigt, at du giver træningen en chance. For at få et godt udbytte af din yoga skal grundprincipperne læres, og som i anden træning kan der gå et par gange, før du vil være inde i begreber og øvelser. Undlad at stræbe efter smidighed og perfektion og lyt i stedet til kroppen og føl dig forsigtigt frem. Du skal ikke forsøge at efterligne instruktøren og blive frustreret over, at noget ikke lykkes første gang. Øvelse gør mester, og gradvis fremgang og træningsvedholdenhed sikrer, at du med yoga får en total træningsoplevelse for det hele menneske.

# FORDELE VED YOGA

Hvis du dyrker yoga, så ved du, at yoga virker. Måske sover du bedre, bliver ikke så ofte forkølet, eller du føler dig bare mere afslappet og godt tilpas. Men yoga kan meget mere.

Mange mennesker bliver i starten tiltrukket af yoga som en måde at holde kroppen smidig, smuk og sund at se på og leve med. Andre søger lindring af særlige skavanker, som for eksempel muskelspændinger eller rygsmertesmerter.

Musikeren Sting har udtalt følgende om yoga: "Det mest fantastiske ved yoga er, at selvom jeg er blevet ældre, så er det som om, jeg er blevet bedre til forskellige øvelser, hvilket er meget inspirerende! Det får mig til at have lyst til at blive ved. Om noget, så drejer yogaen aldersprocessen baglæns. Jeg kan gøre ting med min krop, som jeg aldrig havde troet muligt, mens jeg var en atlet, som teenager. Dét holder mig i gang. Det her er noget, jeg har lyst til at blive ved med."

Der er ingen tvivl om yogaens mange fordele, og forskere har da også i mange år interesseret sig for, hvad forskellige former for yoga kan udrette, når det dyrkes regelmæssigt. Her kommer nogle af fordelene ved at dyrke yoga:

Større smidighed	En af de mest åbenlyse fordele ved yoga er øget smidighed. Forskning viser, at man på otte uger kan forbedre sin smidighed med 22 procent ved at dyrke hatha yoga, der er en af de langsomme yogaformer.
Styrker musklerne	Yoga giver stærke muskler, som ikke kun ser godt ud, men også kan hjælpe på ondt i ryggen og leddegigt. Bygger du styrke op ved hjælp af yoga, får du også smidigheden med.
Lindrer ledsmerter	Hver gang du dyrker yoga, tager du dine led gennem deres fulde bevægelsesområde, hvilket vil øge leddenes bevægelighed og kan hjælpe mod smerter i leddene forårsaget af gigt.
Sænker blodtrykket	Lider du af forhøjet blodtryk, kan du have stor fordel af at dyrke yoga. Undersøgelser har vist, at personer med forhøjet blodtryk efter tre måneder havde et markant fald i blodtrykket, og de personer med de højste blodtryk oplevede de største fald.
Styrker knoglerne	Det er veldokumenteret, at øvelser med vægte styrker knoglerne og kan modvirke osteoporose (knogleskørhed). Mange yoga positioner indebærer, at man løfter sin egen vægt og derved styrker knoglerne.
Sænker blodsukkerniveauet	Yoga sænker blodsukkerniveauet og mængden af LDL (dårligt) kolesterol og booster HDL (god) kolesterol.
Vægttab	Bevæg dig mere og spis mindre. Det er reglen, når man vil tabe sig. Yoga kan hjælpe på begge dele. Regelmæssig yoga giver dig bevægelse, og dermed forbrændes kalorier. Den spirituelle dimension af yoga kan opmuntre til at løse eventuelle spise- og vægtproblemer på et dybere plan.
Forbedrer balanceevnen	Yoga hjælper på balanceevnen i takt med, at man styrker muskler i lægge og fødder, og kroppen bliver bedre til at reagere, når foden for eksempel træder skævt.
Bedre blodomløb	Afslapningsøvelserne, man lærer i yoga, kan hjælpe på blodcirkulationen, især til hænder og fødder.
Bedre søvn	Fle undersøgelser har slået fast, at yoga giver en bedre søvn. I alle undersøgelserne har deltagerne både brugt fysiske øvelser, meditation og åndedrætsøvelser.
Styrker immunforsvaret	De grene af yogaen, der inkluderer meditation, har også en positiv virkning på immunforsvaret. Meditation har nemlig vist sig have en positiv påvirkning på hjernens alfa-bølger, hvilket blandt andet styrker immunforsvaret.
Forebygger depression	Bare en enkelt times yoga af den langsomme, afslappende slags kan sænke risikoen for at udvikle angst eller depression.
Forbedrer tarmsystemet	Yoga-åndedrætsøvelser får den store vagusnerve til at slappe af, og det øger aktiviteten i tarmene, så for eksempel forstoppelse forebygges.
Øger lungekapaciteten	Forskning viser, at yogaens åndedrætsøvelser øger lungekapaciteten, og det kan for eksempel gavne personer med astma.

# YOGAØVELSER

Selv om yoga er et bredt træningssystem, der omfatter alle aspekter af livet, tager de fleste klasser udgangspunkt i asanas (yoga stillinger).

Af Trine Simonsen

Og dem er der mange af, men du behøver ikke at kunne dem alle for at få udbytte af dine øvelser. Har du styr på nogle få basale stillinger, vil du have et godt fundament for at komme i gang. Selv om stillingerne, der bliver undervist på dit hold, meget afhænger af hvilken yoga type, der praktiseres, er der nogle få næsten universale asanas.

Prøv disse enkle øvelser og kom i gang hjemme på stuegulvet.

## Det kan du få brug for til øvelserne:

### Yogamåtte

Tynd og skridsikker måtte, der kan rulles, så den ikke fylder ret meget. Alternativt kan du bruge en meget tynd madras.

### Yogabælte

Et bælte, der kan bruges til at få et rigtig stræk. Fås i forskellige længder. Alternativt kan du bruge lange tørklæder.

## ØVELSER

### Cobraen

I Cobraen (Bhujangasana) bøjes hoved og overkrop op som en cobra med løftet hoved. Rygsøjlen får et kraftigt bagudbøjet stræk, de omkringliggende muskler styrkes, og mavens indre organer masseres og strammes op. Stillingen modvirker især uregelmæssig menstruation, menstruationssmerter og forstoppelse. Udfør stillingen trin for trin:

#### Udførelse:

Læg hænderne under skuldrene, hold benene samlet, løft overkroppen frem og op, kig opad med hovedet. Sørg for, at armene er ind til siden og skuldrene presset ned mod gulvet. Mange begår den fejl, at skuldrene sidder oppe ved ørerne. Albuerne er let bøjet. Sænk overkroppen ned på en udånding.



### Skulderstand

Skulderstanden (Sarvangasana) styrker kroppen og har en foryngende virkning på den. Stillingen hæmmer luftindtag i den øverste del af lungerne og fremmer derved det dybe mellemgulvsåndedræt. I begyndelsen kan det føles ubehageligt og sammenpresset, men når man slapper af i stillingen, vil kroppen hurtigt omstille sig. Når man skal ud af stillingen, skal man altid benytte den rullende nedgang, som beskrevet nedenfor.

#### Udførelse:

Lig fladt på ryggen med hænderne i gulvet. Ånd ind, bøj knæene ind til maven og løft benene og hofterne fra gulvet op mod loftet. Støt bag på ryggen med hænderne og forsøg at få albuerne så tæt ind til hinanden som muligt. Kroppen skal være så lige som muligt. Når du vil ud, ruller du ud hvirvel for hvirvel og sænker til sidst benene.

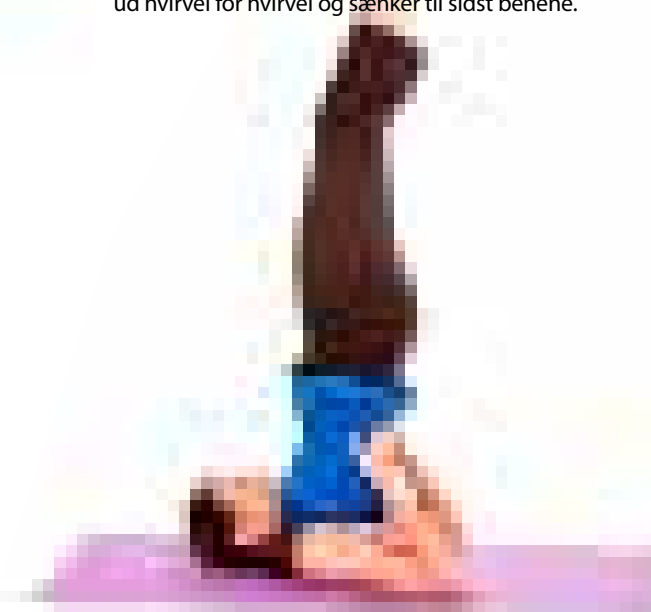


### Buen

I Buen (Dhanurasana) styrkes rygmusklerne og harmoniseres, rygsøjlen elasticitet vedligeholdes, holdningen forbedres og kroppens vitalitet forøges. I starten er det lettere at løfte knæene fra gulvet, hvis benene er spredte, men avancerede elever bør stræbe efter at udføre Buen med samlede ben.

#### Udførelse:

Lig på maven, panden i gulvet, armene ned langs siden. Tag fat i fødder eller ankler og løft brystkassen og benene op mod loftet. Træk vejret dybt. På ind- og udåndingen kan du lade kroppen gynges frem og tilbage i takt med åndedrættet, derved får organerne en kraftig massage. Du kan gå ud af stillingen og hvile og derefter gentage. Kan du ikke nå, så brug eventuelt yogabæltet til at nå anklerne.



# YOGAØVELSER

## ...Solhilsen - et godt morgenritual

Væk krop og sjæl med denne traditionelle yoga øvelser, der sammensætter 12 øvelser i et glidende flow.

Solhilsen indeholder mange grundøvelser fra yogaen. Alle de forskellige yogaformer gør oftest brug af den, men i forskellige variationer. Solhilsen (Surya Namaskar) varmer hele kroppen op og består af tolv stillinger, som udføres i en sammenhængende bevægelse. Hver stilling danner en modstilling til den foregående og giver kroppen et nyt stræk. Øvelsen regulerer åndedrættet ved, at brystkassen skiftevis udvides og trækkes sammen.



1 Stå med fødderne samlede og håndfladerne sammen i bedestilling foran brystet. Sørg for at kropsbevægelsen er jævnt fordelt. Ånd ud.



2 På en indånding strækkes armene op efter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken. På en indånding strækkes armene op efter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken.



3 På en udånding bøjes kroppen fremover, og håndfladerne sættes i gulvet med fingerspidserne ud for tæerne. Bøj knæene, hvis du ikke kan nå.



4 På en indånding føres i første runde venstre ben og i anden runde højre ben tilbage med knæet i gulvet og tæerne underbøjede. Svaj bagover og se op med hagen løftet.



5 Hold vejret tilbage, før det andet ben bagud og fordel kropsvægten på hænder og tæer. Hold hovedet i en lige linje med kroppen og se ned i gulvet mellem hænderne.



6 På en udånding sænkes knæ, bryst og pande i gulvet. Hofterne er stadig løftet, og tæerne er underbøjede.



7 På en indånding sænkes hofterne, tæerne rettes ud, og ryggen bøjes bagover. Hold benene samlede og skuldrene sænkede. Se op efter og bagud.



8 På en udånding underbøjes tæerne igen, og sædet løftes mod loftet, til kroppen danner et omvendt V. Forsøg at presse hæle og hoved ned og skuldrene bagud.



9 På indånding føres i første runde højre ben og i anden runde venstre ben frem mellem hænderne. Det andet knæ støtter på gulvet. Se op som i stilling 4.



10 På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.



11 På en indånding strækkes armene frem, så op og tilbage over hovedet og svaj langsomt bagover som i stilling 2.



12 På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.