



Vad är Yoga?

Som det ser ut idag finns det en mängd olika Yogametoder. Ordet Yoga är inte ett skyddat ord, det betyder att vem som helst kan kalla sig Yogalärare, t.ex. om jag heter Bärta och håller på med Yoga och tycker jag har en egen touch på det så kan jag kalla det BärtaYoga. Hos oss på YOGĀSANA följer vi en metod som uppkallats efter B.K.S Iyengar. Herr Iyengar var en man som växte upp i Bellur i Indien, i stor familj med föräldrar som värderade utbildning högt men kanske inte hade fullt så stora medel att ge sina barn det man som förälder önskar ge. Herr Iyengar drabbades sedan ung ålder av flertalet allvarliga hälsoproblem, detta gjorde att hans föräldrar skickade honom till hans farbror som var en YogaGuru. Han studerade med honom i några år och blev en kort tid efter skickad till en annan stad norröver i Indien, Pune. Där började han undervisa på sjukhus, hemma hos människor, på skolor osv. På denna tiden var Yoga något exklusivt som ansågs till största del vara till för enstaka individer som skulle dedikera hela sitt liv till det. Inte som det är idag, tillgängligt för alla. Man kan säga att Herr Iyengars mission just var att verkligen göra Yoga tillgängligt för ALLA människor. Han var den första personen som inkluderade kvinnor att praktisera Yoga. Han är också den som skapade alla hjälpmedel som finns, t.ex. klossar, bälten, kuddar, filtar m.m. Det var nämligen så att när han var runt och undervisade här och var märkte han att alla människor inte kunde göra allting, alltså på grund av t.ex. skador, kroppsproportioner, medvetenhet o.s.v. så har människor olika förutsättningar att göra positionerna. Iyengartra-

ditionen är baserad på Patanjalis Yoga Sutras och Hatha Yoga Pradīpikā. När Herr Iyengar själv gick som lärling var sättet att lära sig Yogan helt enkelt att göra, alltså där han själv kände en begränsning eller rent ut sagt helt omöjligt fick han "bara" tvinga sig att utföra. Det som motiverade honom när han själv började undervisa var att varje person han undervisade, efter sina egna förutsättningar, skulle kunna utföra positionerna till deras fulla potential. Det var därför han började lägga in hjälpmedel och utvecklade en särskild teknik och metodik för att var individ skall få ut något av positionerna, att man möter eleven där den är just nu.

Fokuserar bara på att undervisa

Herr Iyengar själv var väldigt ointresserad av att patentera sin metodik, han kallade det alltid för Hatha Yoga och fokuserade bara på att undervisa så mycket som möjligt. Idag lever vi lite i en annan situation och jag förstår att man som ny för Yoga kanske blir förvirrad av vad som är vad, vad är skillnaden, VAD ÄR YOGA egentligen? Jag själv kom i kontakt med Yoga i ung ålder och anses och anser mig fortfarande som väldigt ung inom ämnet även som 34-åring :) Ju fler timmar jag ägnar åt detta ämne desto mindre vill jag säga, Yoga är detta och detta...

Det är ett så stort ämne, det är ett väldigt djupt ämne med andlighet som en stor del och det är framförallt en personlig resa/upplevelse. Alltså beroende på vart en människa befinner sig kommer denne uppfatta och ta till sig av Yogan på ett särskilt vis. I Iyengarmetoden utgår vi från den fysiska kroppen, vi utför alltså de olika positionerna, Asana, från denna uråldriga lära. Yogasana (Yogapositioner) ger möjlighet till att öppna upp där det blivit

blockerat, kanske från en skada/leverne, öka cirkulationen genom att blodet får pumpas runt mer, andningen utvecklas vilket är den allra största påverkan på allmäntillståndet och påverkar i synnerhet nervsystemet. Yogasāna ger möjlighet att lära känna sig själv bättre, att vara i nuet, acceptera livet som det är och ger möjlighet till utveckling där jag eventuellt vill utvecklas. I Patanjalis Yoga Sutras beskrivs Yoga bl.a. som "det som stillar rörelserna i medvetandet". Slutstadiet för Yoga alltså den som går igenom alla de steg som Yoga innehåller anses nå det som kallas för upplysning. Herr Iyengar har genom åren haft en mängd olika människor vallfärdandes till sig i hopp om att få hjälp med en situation dem har. En av dessa var en man som sedan länge haft ett drogmissbruk. Han sa: "Jag har försökt allt, alla metoder jag provat handlar om att jag på ett eller annat vis måste sluta ta droger och jag kan inte, det går en stund men sen klarar jag det inte." Herr Iyengar tog sig an honom som elev, han fick praktisera Yogasāna och det enda Herr Iyengar sa var att gör din praktik så kommer det andra sedan. Alltså mannen skulle inte lägga fokuset på att just sluta med drogerna, Herr Iyengar föreslog att han skulle fokusera på att göra sin Yogapraktik så får resten komma med tiden. Han vilade detta beslut på sin tilltro till vad Yogan gör med människan och att vi inte alltid kan styra oss från hjärnan och med viljekraft. Så till svaret på frågan Vad är Yoga? Skulle jag vilja svara att det är en djup källa av kunskap där varje individ får skopa ut det den kan ta till sig just i denna stund. Och det viktigaste är inte hur Yoga framställs utan vad du som individ lär dig. It is not an outward journey it is an inward journey.

Susanna Svärth Elofsson

YOGĀSANA

Yoga enligt Iyengarmetoden

Patanjalis Yoga Sutra: Patanjali levde någon gång mellan 500 och 200 f. Kr. Enligt sägnen var han en andligt utvecklad själ som av egen vilja förkroppsligades för att hjälpa mänskligheten. Han antog mänsklig form, levde ett vanligt liv och fick därmed uppleva både livets goda och onda. Han lärde sig omvandla dessa upplevelser och efterlämnade

kunskapen genom verket Yoga Sutras, som är det första nedtecknade dokumentet inom ämnet Yoga. I Yoga Sutras förklarar han hur man övervinna de hinder som föreligger oss människor för vår andliga utveckling. Verket består av 196 aforismer och just ordet Sutra är en benämning på en särskild skrivteknik, nämligen så kortfattat som möjligt.

Hatha Yoga Pradīpikā: är en lärobok inom HathaYoga (fysik Yoga) där olika positioner förklaras i ord och bild, olika reningsprocesser beskrivs, andningstekniker m.m.

Guru: En Guru är en hederstitel som ges till en person som anses ha djupa kunskaper inom ett område. Det är oftast

andlig kunskap och ges till personer som dedikerat sitt liv åt att förstå ett ämne och valt att dela med sig av detta till många människor. Ordet Guru är sanskrit och kan översättas som den som skingrar okunskap eller den som leder en mot ljuset.