YOGA HÅNDBOG

Fakta om yoga

1. Praktiske ting:

· For at praktisere yoga skal du have løst siddende tøj på. Helst bomuld eller andet naturstof. Energien kan bedre løbe igennem naturstof end kunststof.

· Du må helst ikke bære nogle smykker, ringe, ur .. Da det vil forstyrre dit energikredsløb.

· Du må ikke spise før yogapraksis, helst to timer før. Hvis det er meget nødvendigt, kan du spise noget let, et stykke frugt, youghurt eller grød kogt på vand - ikke mælk.

· Du må ikke drikke kaffe, alkohol eller sort te inden yogapraksis.

2. Skal du vide noget for at starte på yoga?

· Du behøver ingen viden for at lave yoga. Det eneste du skal er at ville. Du må også gerne elske det.

· Alle kan lave yoga uanset køn, alder, kultur eller religion.

3. Kan jeg lave yoga? "Jeg er stiv, jeg har ondt der, jeg kan ikke nå gulvet"...

· Du behøver ikke at, have den ideelle krop. Du kan altid lave yoga lige som du er.

· Den fysiske krop er ikke så fast som vi tror. Den ændrer sig hele tiden, fra da vi blev født til nu. Kroppen består af celler, cellerne består af atomer, som i sig selv består af tomrum, dvs ingenting. Derfor kan kroppen nemt ændre sig, den er ikke så fast som vi går og tror. Stivhed og skavanker i kroppen betyder blot at, de er der nu, men de kan laves om. De er ikke en forhindring for at starte yoga, de giver dig kun mere motivation til at starte. Derfor er der intet der kan forhindre dig i at lave yoga.

· Alt hvad vi tænker og gør ses i kroppen. Kroppen er et spejl af vores sind og vores tanker. Ved at ændre på vores vaner, kan vi ændre vores krop. Vores tanker er vores største ulempe, aldrig vores krop.

4. Hatha yoga

· 'Yoga' betyder forening

· 'Ha' betyder sol

· 'Tha' betyder måne

· Yoga betyder forening af dualiteten (sol og månen) Med yoga bliver vi ET. Yoga er at vende hjem, der hvor vi hører til.

Yoga er enden af egoet.

Der er en talemåde der siger : ”Yoga ind, ego ud”

· 'Ha' er sol, det maskuline aspekt, højre side af kroppen, yang energi. Yang er givende energi. Positiv energi (+)

· 'Tha' er måne, det feminine aspekt, venstre side af kroppen, yin energi. Yin er modtagende energi. Minus energi (-)

· En yogastilling hedder 'asana' på sandskrit.

· Mange asanas laves i to sider, så der er balance. Vi starter altid med venstre og slutter med højre. Venstre er den receptive side. Højre er den givende side. Venstre modtager energi, højre giver den energi videre.

· Asanas laves i en bestemt rækkefølge, så man følger energien.

· Man vil altid starte med opvarmningsøvelser og slutter med en afspænding.

Er du nysgerrig efter yoga? Vil du vide hvorfor folk bliver så begejstret for yoga? Så følg med her.

Lektion 1: Om at være smidig

Yoga gør os smidige. Det vil vi gerne være, derfor skal du være opmærksom på dette:

· Når vi laver yoga går vi langsomt ind og ud ad stillingen.

At vi går langsomt i den, betyder at vi er opmærksomme, mens vi gør det. Det betyder at vi altid er der hvor vi er, og aldrig et skridt frem (i tiden). Så målet og vejen smelter sammen og det sker for hvert øjeblik for hvert skridt du tager.

· Når vi laver yoga bliver vi længe i stillingen.

Vi bliver længe i hver stilling fordi muskler og led har brug for tid til at give sig. Ledbånd er ligesom tyggegummi, de strækker sig langsomt, men knækker med et hurtigt ryk. Det tager tid at strække sig.

Derfor går vi langsomt ud og ind i stillingerne, og vi giver os tid til at blive i dem.

· Når vi laver en ny stilling for første gang er det ikke sikkert at vi kan det med det samme, når vi laver en ny stilling. Mange føler, de har for lange arme eller for korte ben, eller at de bare ikke kan. Der hvor du ikke længere kan, eller du mærker det gør ondt, skal du stoppe der og bliv der. Træk vejret dybt, fokuser der, hvor det strækker eller gør ondt. Prøv om du kan røre ved det mentalt. Omfavn det med din bevidsthed, se ikke på det som noget, der ikke burde være der, men blot som noget der er. Så vil det give sig, du vil mærke en ændring, og mange gange vil smerten forsvinde helt. Så kan du komme videre med den stilling.

Tænk også på, at det som regel ikke er vores krop men vores sind der er den største forhindring. Et sind der fortæller os at, dette kan vi ikke. Jeg hører tit "jeg kan ikke" og dette er en forhindring og det skal slettes fra sindet. At tro på det og ville er det første skridt på vej til en god yoga.

· Yoga skal føles godt

Yoga skal altid føles godt, selv om det kan gøre ondt. Dybt inde i dig skal der altid være en følelse af glæde, tilfredshed. Du skal føle at du gør noget godt. Find det indre smil, ikke forcere et smil frem, det er ikke det samme. Find din indre kerne af fred. En fred som altid er der uanset, hvad der sker på overfladen.

· Vi giver os selv tid

Alt hvad vi laver i yoga tager udgangspunkt i dig selv. Ingen stress ingen hast, vi giver os tid til at mærke os selv. Vi er ikke vandt til det, så sådan en simpel ting kan føles som det mest besværlige at gøre. Vores sind kan hurtig blive rastløs, har brug for noget at tænke over, noget at brokke sig over. At give dig tid og være tilfreds er mærkelig nok en af de sværeste ting, vi har med at gøre. Vær opmærksom på det, når du føler denne modstand mod velvære.

Lektion 2 : Ryggen, vores center.

· Yoga træner ryggen

Yoga tager udgangspunkt i vores fysiske krop. Alle øvelser laves med hensyn til at holde en ret og ung ryg.

Vores ryg er vores center, en ung ryg er det samme som en sund ryg. En sund ryg holder os sunde og raske. Det giver også et ungt udseende og en stærk udstråling.

Vi er vandt til at bøje ryggen kun den ene vej: frem. Det er også meget normalt at vi står forkert og belaster vores ryg rigtig meget i løbet af dagen. Alt det hjælper yoga med at kompensere og træner ryggen. Derfor laver vi i yoga øvelser hvor vi bøjer ryggen tilbage, til side og drejer den, så ryggen bliver fleksibelt og holder sig ung og stærk. En ung ryg giver en ung krop.

Alle asanas kan laves mere eller mindre perfekt, det eneste vi skal passe på er at vores ryg altid er lige. En ryg er lige hel oppe til kraniet, nakken skal altid følge med. For at sidde med ret ryg, er det en god hjælp at skubbe lænden frem, så vil ryggen rettes nærmest af sig selv. Hvis grunden den står på er lige, vil alt andet også være lige. Til sidst skal du blot være opmærksom på din nakke og ret den.

· Vi er den eneste dyreart der kan gå oprejst.

Ryggen er fundamentet i vores krop. Den der kendetegner os som mennesker. Vi er den eneste dyreart der har en lodret ryg. Vores ryg er den der gør os forskellig fra alle andre dyr, den der gør os til menneske. At vi kan stå oprejst giver os mennesker en anden dimension, den lodrette dimension. Vi har en vandret dimension, den "overfladiske", den der forbinder os med den fysiske verden. Og vi har også en lodret dimension, den der forbinder os med vores højere selv, noget der er større end os selv. I yoga træner vi den lodrette dimension.

· Kroppens energibaner

Kroppen består af vores fysiske krop, kød og blod, knogler og organer. Men der er noget der holder liv i den: en subtil energi.

Inde i og udenom vores fysiske krop er der et energi felt der hele tiden holder liv i vores krop. Vi kunne sige, at den forbinder vores fysiske krop med omverdenen, og med en større energi kilde. Derfor består vores krop ikke kun af nerver, muskler og blod men også af energikanaler, energibaner. Energibaner kaldes på sanskridt for Nadier.

Nadier samles i forskellige energi punkter, energicenter. De kaldes for chakraer. Vi har 7 chakra. Den største energibane løber igennem vores rygsøjle og kaldes for Susumna nadi. Ved siden af rygsøjlen er der to mindre baner. De løber på hver sin side af rygsøjlen og ender i hver en af næseborerne. De kaldes for Ida og Pingala.
I bunden af vores rygsøjle ligger der en kæmpe pose energi. For de fleste menneske er denne energi ikke aktiveret. Den kaldes for Kundalini kraft. Man kan aktivere den ved fx at lave yoga og meditation. Med denne store kraft følger der også en visdom, visdom om os selv.
Så Susumanadi, Ida og Pingala, chakraer og Kundalini er i store træk denne energi der holder vores krop oprejst og i liv og fleksibel. Jo mere vi tillader at den energi løber igennem kroppen, jo mere fleksible er vi. Jo mere modstand vi gør mod denne energi, jo mere stive er vi.

Når vi i yoga siger, at vi blot skal stå med lukkede øjne og mærke energien, og står uden at gøre noget og blot mærke, at dernhvor vi tillader energien at trænge mere ind i kroppen, og åbner kanalerne kan vi sige at der bliver vi smidige, vi "bløder op". Disse små stunder i yoga er yderst vigtige for os og vores velvære. Gør ikke modstand mod dem.

Lektion 3: Vejrtrækning

Vi er altid klar til kamp og beredskab. Det har noget at gøre med en ubalance i vores nervesystem. Groft sagt har vores nervesystem to sider. Den ene har som formål at forberede os til kamp, det er en forsvarsmekanisme. Den anden gør os afslappet og tilfreds, vi er i målet kunne vi sige. Så livet er et samspil mellem at være på og at slappe af. I dag lærer vi kun at være på vagt, men ingen lære os at slappe af.
Vejrtrækningen er den der har direkte forbindelse til den del af nervesystemet og hjælper os med at falde til ro. Normalt har vi total ubalance i vores nervesystem, for meget af det ene og for lidt af det andet. Derfor er vejrtrækning så vigtigt for det kan på en simpel måde oprette ubalancen.

Vi skal lære at trække vejret og særlig at trække vejret bevidst. Der er to faser i vejrtrækningen, ind og ud fase. Først trækker vi vejret ind, indtil vi når et stadie, hvor vi ikke kan mere og der starter udåndingen. Mellem ind og udånding er der en lille fase, hvor vi ikke trækker vejret, vi er normalt ikke bevidste om det. Så puster vi ud til der ikke er mere luft og så trækker vi vejret ind igen.
Der er også en fase mellem ud og indånding, hvor vi slet ikke trækker vejret. Men normalt ligger vi heller ikke mærke til det. Læg specielt mærke til, der hvor luften kommer ud og stopper inden du begynder at trække vejret igen. Når du fokusere lige på der, hvor den stopper med at puste ud, så bliver den pause mellem ud og indånding lidt længere. Det giver os plads til at vi kan slappe af og have tid til at rette os, som om alt i os sætter sig på plads.