



## Yoga: Træning for bedre livskvalitet

Af Marina Aagaard

De senere års fitnesssucces, yoga, er en empirisk videnskab – med baggrund i erfaringer – udviklet i Indien gennem mere end 5000 år.

I den sidste halvdel af 1900-tallet begyndte yoga at vinde frem i vesten og de seneste 10 år er yoga for alvor blevet en del af almindelig fitness; stadig flere træningscentre og foreninger tilbyder yoga og mange motionister har efterhånden prøvet det. Mindst ligeså mange er sikkert nysgerrige efter at prøve, men filmklip og reklamer med toptrimmede fitnessmodeller i avancerede yogastillinger kunne antyde at det mest er for slanke og veltrænede udøvere?

Heldigvis er det ikke tilfældet: Yoga er for alle, både mænd, kvinder, børn, voksne og ældre, stærke såvel som svage udøvere. For det første findes der mange stilarter indenfor yoga og for det andet udføres øvelserne altid individuelt og i et tempo tilpasset egen krop og fysik. Desuden er yoga ikke faste regler og teknikker, det er mere en oplevelse og følelse af »væren«.

### Kvalitet i livet – og i træningen

Tidens trend er kvalitet. Overalt sættes der stadig hyppigere fokus på et bedre liv, hvor det gælder om at minimere påvirkningen af hverdagens, og fritidens, stress og jag og optimere livskvaliteten, hen imod et liv med sundhed og velvære, i harmoni med sig selv og omgivelserne.

Her er yoga en oplagt form for fysisk aktivitet, for tempoet er behersket og det drejer sig om at fornemme sig ind i stillingerne uden anstrengelse. Dette giver tid til at man ikke bare får arbejdet hele kroppen igennem, men også får sjælen med i træningen – og i yoga har sundhed ikke så meget med den fysiske sundhed at gøre, som med om man er et lykkeligt og fredfyldt menneske.

### Meget mere end træning

Yoga betyder at »forene« eller skabe harmoni mellem krop og sind. Yoga er »når dit sind er i balance«, hvilket er fundamentet for alle yogaretninger, og en metode til at opnå, fysisk, mental og åndelig udvikling. Yoga er således ikke en religion, men kan bruges af alle mennesker indenfor alle trosretninger.

De fysiske øvelser påvirker åndedrættet som til gengæld påvirker sindet positivt, og det vigtigste mål med yoga er at få fred i sindet. Yoga er derfor langt mere end fysisk træning, selvom de fysiske fordele ved træningen er mangfoldige:

Øvelserne eller kroppsstillingerne, »asanas«, sikrer at både store og små muskler, på forsiden såvel som bagsiden af kroppen, bliver stærkere og smidigere, at leddene holdes bevægelige, at balancen forbedres ligesom organer og kirtler styrkes.

Åndedrætsøvelserne, »pranayama«, giver, udover en positiv indvirkning på sindet, en bedre vejtrækning generelt, samt en bedre lungeventilation og ilttilførsel til musklerne (en fordel i al idræt).

### Yoga veje

Der er flere overordnede veje indenfor yoga, mest kendte er: **Jnana yoga** (kundskabens eller erkendelsens vej), **Raja yoga** (den Kongelige vej; alle yoga vejes mål er Raja Yoga, at blive forenet med Gud), **Bhakti yoga** (kærlighedens eller følelses vej), **Karma yoga** (handlingens vej) og **Hatha yoga** (kroppens vej, en underafdeling af Raja yoga).

De første tre omfatter udelukkende mentale veje, mens den sidste er fysisk yoga, som for mange vil være den letteste indgang til yoga.

*Hatha yoga, er den overordnede form for fysisk yoga.* Et enestående system af kroppsstillinger og bevidsthedsøvelser, som har til formål at tæmme sindet og integrere det i kroppen og fremme oplevelsen af kroppens skønhed og skønheden omkring os (Hartwig Quelle).

Der findes mange former for fysisk yoga, her blot et udsnit, da der findes et utal af former med hver deres markedsføringsnavn:

**ViniYoga**, er en blid form, der blandt andet kan anbefales for ældre og utrænede. Der fokuseres på vejtrækningen, og koordination mellem vejtrækning og bevægelse, og der arbejdes med terapeutisk anvendelse af flydende serier af modificerede øvelser.

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

**Integral Yoga**, er en blid form, der, som navnet antyder, indeholder mange forskellige aspekter: Åndedrætteteknikker, dyb afspænding og meditation. Der er ingen »rigtig« form, i stedet opfordres udøveren til at finde den stilling som giver vedkommende selv det optimale udbytte.

**Iyengar Yoga**, er en gymnastisk, teknisk betonet yogaform som arbejder meget med den stående stilling, med kropsholdning og teknik, i detaljer og med præcisionstræning, med brug af forskellige hjælpemidler og redskaber, så som pøller, puder, træklodser, sandsække, stole med mere.

**Ashtanga Yoga** er en meget fysisk krævende form, som er mest egnet for personer, der allerede er i form, så som øvede yogaudøvere. Der er fokus på styrke, udholdenhed og smidighed. Udøverne bevæger sig fra stilling til stilling i en kontinuerlig serie.

**Power Yoga** er baseret på Ashtanga Yoga, men der arbejdes ud fra ViniYogaens filosofi om en blid ansats. Det er en meget kraftfuld form, som opbygger styrke og fokus, og giver sved på panden. Power yoga findes i mange udformninger, nogle steder med elementer fra aerobic, andre steder mere lig Ashtanga Yoga.

**YogaFitness** er et verdensomspændende konceptprogram, fra firmaet BTS, Body Training Systems. SATS Yoga er et andet, skandinavisk, konceptprogram. Konceptprogrammerne er i det væsentlige power yoga, men tilpasset et bredere publikum. Fordelen ved eksempelvis YogaFitness er at det er let tilgængeligt og derfor har fået et bredere publikum i gang med yoga. Nogle yogalærere påpeger dog at der afvikles for mange stillinger på for kort tid, hvorfor man mister fordybelsen, herunder arbejdet med vejtrækningen, som er essentielt for yoga.

**Bikram**, der er populært i USA, er et nyere, patenteret program, for veltrænede udøvere med et godt helbred. Træningen udføres som en standardsekvens med 26 stillinger, der hver laves to gange. Træningen som er energisk og fysisk orienteret, foregår i et meget varmt lokale (cirka 30-40 grader), så man sveder meget.

### Yoga træning

Yogaklasser varer normalt 1-1½ time og indeholder opvarmning, øvelser og afspænding. Øvelsen solhilsenen, »Surya Namaskar«, der åbner og løsner kroppen, fungerer i Ashtanga og Power yoga som opvarmning. Der er en solhilsen A, med ni stillinger, og en solhilsen B, med 17 stillinger.

Der menes at være 8.400.000 øvelser, asanas, men de 12 basisøvelser, stående, siddende og liggende stillinger, med bøjninger, strækninger og drejninger af rygsøjlen, bibringer alle væsentlige fordele af fysisk yoga.

Til sidst udføres en dybere afslapnings- eller afspændingsseance, med eller uden meditation (meditation er ofte udeladt i fitness yoga på grund af tidsmangel).

### De 12 basisøvelser

Bemærk, at de sværere øvelser i starten kan udføres i meget lettere begynderversioner.

1. **Hovedstand** (Sirshasana) – med støtte af arme.

