

Jåga

- om yoga, för yogis, av yogis



Välkommen till Jåga!

Det här fanzinet handlar om lite av varje- en del som ni har frågat om och en del som jag har tänkt på själv.

I det här numret så beskrivs den allra första sutran i Patanjali Yoga Sutra. Jag skriver lite om yogans åtta grenar och hur man använda dom för att fördjupa sin yoga utanför yogamattan. Förutom dessa har jag lagt till en genomgång av Parvsokonasana, lite kort om varför vi bör yin yoga mm.

Innehållsförteckning

- ... 1 Yogans åtta grenar
- ... 2 Lär dig mer om Parvsokonasana
- ... 3 Yoga sutra: Atha yoga anushasanam
- ... 4 Kommande yogaevents och workshops
- ... 5 Vill du bli yogalärare?
- ... 7 Om Yinyoga och en kort yinyogasekvens

Jåga är skrivet av Maria Hagman mhyoga.se



Jåga

- om yoga, för yogis, av yogis



Vad är yogans åtta armar och varför behöver vi veta något om dem?

För ungefär 2000 år sedan redovisade Patanjali hur åtta grenar, verktyg, kunde ta oss närmare målet med yoga: att bli ett med det Gudomliga. På vägen dit, så kan dom dessutom hjälpa dig att må jättebra, bli starkare mentalt och få en klarare kropp och psyke.

De första grenen är Yama och är lite som de tio budorden. De hjälper oss att jobba bort negativa aspekter av hur vi ser oss själva och hur vi relaterar till världen runt oss.

1 grenen Yama

Ahimsa (icke våld)

Satya (att vara sann)

Asteya (att inte stjäla)

Brahmacharya (avhållsamhet eller självdisciplin)

Aparigraha (att inte vara girig)

Den andra grenen är lite mer abstrakt: det handlar om att skapa positiva förutsättningar för vidare personlig utveckling. Det är saker vi kanske får jobba lite hårdare med och som sitter lite djupare inom oss.

2 grenen Niyama

Saucha (inre och yttre renhet)

Santhosa (tillfreds med det man har och det man är)

Tapas (övningar i självdisciplin)

Svadyaya (andliga studier, kan vara att läsa yogaböcker)

Iswara pranidhana (överlåtande åt en högre makt)

De följande två grenarna är inte nödvändiga att utföra om man vill bli ett med det gudomliga, men det hjälper oss en bit på väg:

3 grenen Utöva asanas – "att yoga"

4 grenen Pranayama - andnings/energiövningar

Det är intressant hur vi i väst har fastnat vid gren 3, men jag tycker det är väldigt användbart att koppla hur vi är på mattan till hur vi är i livet. För mig hjälper asanas oss att arbeta på både Yama och Niyama och jag brukar ju lyfta de här aspekterna i klasserna.

De sista fem grenarna fokuserar helt på hur vi utvecklar sinnet:

5 grenen Pratyahara (avstängning av sinnena)

6 grenen Dharana (koncentration)

7 grenen Dhyana (meditation)

8 grenen Samadhi (självisikt)

Den sista, Samadhi- här uppnår vi en slags supermedvetenhet. Det är målet och slutet med vår yogaresa.

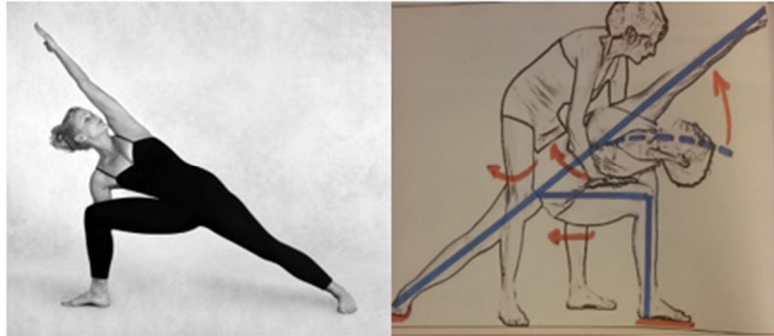
Rent praktiskt tycker jag man kan använda de åtta grenarna som del av ens yogautveckling. Ta ett Yama eller Niyama om dagen eller i veckan och lev så nära det som möjligt. Sök orden på Google, läs på, tolka själv och se hur DU relaterar till orden. Alla har vi ju olika aspekter av yogan vi jobbar olika med: en del läser aldrig något om yoga, andra gör ingen pranayama, någon annan mediterar aldrig, en fjärde äter kött...Dags att vakna lite, kanske? Dags att se sanningen i vitögat, blir ärligare mot dig själv och våga en förändring?

Jåga

- om yoga, för yogis, av yogis



Parsvokonasana



Energiflöde

Energien flödar upp från vardera foten uppåt. Den flödar också framåt och bakåt, sträcker ut överkroppen (enligt blå linjerna på sista bilden). Fötterna trycks ner, du sträcker dig snett framåt och uppåt. Du skapar en rak linje med energi från bakre foten till fingertopparna.

Varför vi gör den

- Stretchar och stärker låren, knän och anklar
- Sträcker och stärker insida lår, ryggraden, midjan, bröstkorgen och lungorna, axlarna.

Vanliga misstag

- Att man tappar bakfoten och inte trycker ner den ordentligt i golvet.
- Att bakbenet är böjt.
- Att man lägger vikt i armen på golvet och slappnar av i mitten av kroppen: all energi ska gå åt att sträcka, superstarka ben!
- Sagt med kärlek, men en motvilja att använda block här gör mig galen! De allra flesta behöver ett block här, prova, så får du se vilken skillnad det blir! Hur mycket mer SPACE man upplever i ställningen!

Att tänka på

- Har du problem med nacken vrid inte huvudet, håll båda sidorna av nacken rak.

Källor: corewalking.com, thedailybandha.com, bild från boken "Yoga Assists" by Gannon/Life

Jåga

- om yoga, för yogis, av yogis



Atha yoga anushasanam Now, the teachings of yoga. Nu är yoga.

Yoga Sutra 1.1

Så börjar den allra första versen (stanza) i Patanjalis yoga sutra. Det är nog den mest grundläggande instruktionen om yoga och ändå hoppar vi så lätt över det där lilla ordet "Nu"...

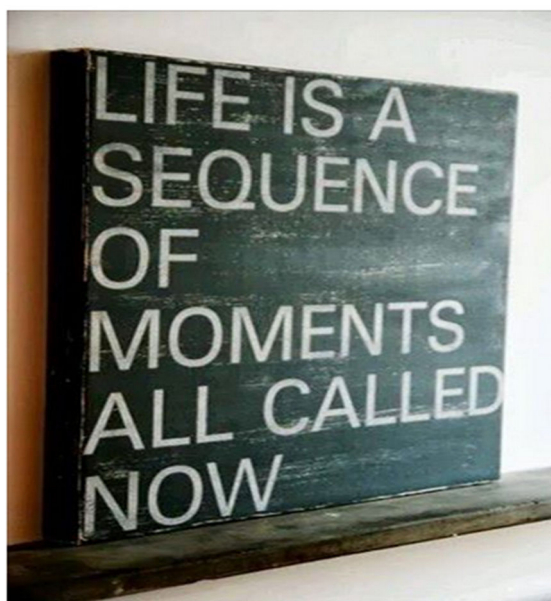
Men ordet är där för att fånga din uppmärksamhet! Det vill göra dig redo att lyssna på vad Patanjali eller din yogalärare har att säga. Den första sutran vill också lyfta vad du är på väg att sätta dig in i: det kanske är lätt för oss att läsa olika sutras online eller i en bok, men det tog väldigt många år att sammanställa Patanjalis yoga sutras och tillgången till dem var liten. Klassiska yogastudier var något seriöst som krävde att man tog studierna på allvar.

För oss moderna yogis, är ordet "atha" en vänlig påminnelse till att all yoga kommer från och leder oss till det alltid närvarande, alltid aktuella Nuet. Innan du börjar din nästa yogasession, säg det tyst för dig själv och se om det drar dig djupare in i nuet. Om du har riktig tur, så kan du känna hur, som Patanjali beskrev: "lager av fel som gömmer sanningen blir som bortblåsta" och ditt riktiga Jag står fritt och klart.

Be Here Now

Ibland kan yogaläraren be dig att chanta på Sanskrit, men det går bra att chanta på svenska också om det ger större mening för dig. Sitt eller stå och med varje ut-andetag säg ordet "Nu" för dig själv, låt u:et bli långt. Känn hur ett nu, blir till ett annat nu, allt efter tiden går...

Fritt översatt från <http://www.yogajournal.com/article/philosophy/the-power-of-atha/>



Jåga

- om yoga, för yogis, av yogis



Yogahelg 4-6/3 2016

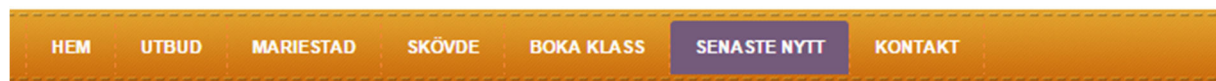
På vackra Äppelgården, Mariestad bor och yogar vi under tre dagar i mars. Sex timmar av hatha vinyasa yoga, ett par timmar av yinyoga, tävla i lag på YogaGames, leka fram teknik som man kanske inte orkar ta till sig i flödet av en vanlig klass, äta god mat, umgås...

Helgen passar dig som inte är nybörjare till yoga och hathan är inspirerad av Jivamukti och Ashtangayoga. Lärare är Maria Hagman från mhyoga.se

För att läsa mer gå till mhyoga.se eller Äppelgårdens hemsida www.äppelgården.com. Hos Äppelgården kan du dessutom göra din bokning.

Välkommen!

mhyoga



mhyoga videos på YouTube

Just nu finns över 20 yin och hathaklasser för både nybörjare och erfarna. Dom är ett bra komplement till en yogaklass med lärare. [Hitta fler här.](#)

[Hatha for energiflödet](#)Hatha for energiflödet

[Ryggradsrelease](#)Ryggradsrelease

[Hamstrings och Rotationer](#)Hamstrings och Rotationer

[Göta Kanal Triathlon Lyrestad](#)Göta Kanal Triathlon Lyrestad

[Göta Kanal Triathlon 11.3 2015](#)Göta Kanal Triathlon 11.3 2015

[Yoga Mentor 4 Rotationer](#)Yoga Mentor 4 Rotationer

[YogaMentor 2: 1 min håll basic Hatha](#)YogaMentor 2: 1 min håll basic Hatha



Jåga

- om yoga, för yogis, av yogis



Jag får ibland email eller frågor om hur man blir yogalärare. Här är min åsikt om hur man börjar:

Fråga dig själv **varför du vill bli yogalärare**. Kanske är det bara så att du vill lära dig mer om yoga och tror att man måste bli yogalärare för att göra det. Eller att man automatiskt blir yogalärare för att man vet mycket (stämmer inte!).

Hur mycket yogar du? och Vem yogar du med? D.v.s., följer du en viss lärare eller en viss yogastil? Om du bara går på gymmets yoga litet då och då så rekommenderar jag att du spenderar minst ett år med en utbildad yogalärare, går på weekend yogakurser, köper och läser yogalitteratur. Det här gäller egentligen alla som vill bli lärare! Börja redan ett år innan med att fördjupa dig så får du mer ut av kurserna.

Varför jag rekommenderar att man väljer en stil och en lärare är att det finns så många olika sätt att förklara och lära ut, så många olika sätt och resonemang, att jag tror man i början måste ha en riktning både när man är elev och nybliven yogalärare. Först när man är stensäker på hur och varför saker görs som dom görs, kan man blanda in ett annat synsätt eller metod.

Jag hade en period när jag sökte mycket och testade olika saker, men det är först nu på senare år när jag bestämde mig för att Jivamuktiyoga är den enda sanna vägen och

bästa metoden (för mig) som jag har hittat ett lugn i mitt yogalärande. Det är så skönt att bara förhålla sig till ett sätt att lära ut.

Hur mycket tid har du att lägga ner på en utbildning? Jag vet man kan gå iväg och blir kvalificerad på ett par veckor men det är bullshit i mina ögon. En bra kurs tar minst 200 timmar. Och utvärderingar. Och examen. En organisation som brukade vara rätt bra på att garantera viss kvalitet var Yoga Alliance, men jag tror dom på senare tid har blivit sämre. Men eftersom man lägger ner rätt mycket pengar på en utbildning och en kvalificering så tycker jag du ska göra ordentligt research på kursen. Fråga gärna mig eller en annan yogalärare om du är osäker.

Vem ska du studera med? Vem som helst kan hålla en yogalärarytbildning, men inte alla borde. Jag rekommenderar att du söker dig till de större yogastudios som t.ex. Yogayama (Yogayama.se) i Stockholm eller någon annan organisation som hållit i utbildningar en längre tid och har kunnat utvärdera sina kurser. Varför lägga massa pengar hos en privatperson som håller sin första kursomgång?

Vad ska du göra när du är klar? Hur ska du jobba när du är klar? Ha egna klasser eller söka jobb på gym? Hur vill du få tillbaka alla pengar du spenderat på din kurs och hur tänker du fortsätta utbilda dig, för det är ju inte så att en yogalärarytbildning är en slut, snarare ett startskott. För om du inte är säker på att du vill lära ut yoga, se början: kanske är det bara så

Jåga

- om yoga, för yogis, av yogis



att du vill fördjupa din egen yoga? Det är därför jag tycker man måste ha ett år innan sin utbildning där man läser och yogar mycket mer än vad man hittills gjort.

Hitta en mentor! Vad skulle jag göra utan min underbara Andrea! Hon var inte min yogalärare under min utbildning, men den som jag känner så starkt band till och som jag litar helt och fullt på. DET utmärker någon som blir min lärare. Hon som ledde min lärarkurs har jag ingen kontakt med, och så kan det också bli.

Är du och familjen redo för förändringar? Om du tror du kan gå en yogaläro utbildning och

inte utvecklas, då borde du inte gå. Om du inte är öppen för det, borde du inte gå. Om din familj inte förstår eller låter dig förändras...borde du kanske gå, men lämna familjen...eller vänta, det blir extremt, men du förstår vad jag vill säga. Acceptera att du kommer förändras och bli berörd ju mer du välkomnar yogan i ditt liv. Men det måste pratas igenom med familjen först.

Nybakta yogalärare är roliga men extrema yogafundamentalister. Tids nog mognar dom, lugnar ner sig, drar på sig jeansen och dricker ett glas vin. Hittar en balans för vad som funkar i sin egen vardag och hur man själv vill tolka yogan.

Lycka till!

Jåga

- om yoga, för yogis, av yogis



Yinyoga

Varför ska man göra Yin yoga?

- För att undvika att du mister rörlighet i lederna när du blir äldre eller genom skada.
- För att undvika osteoporosis. När vi blir äldre förlorar vi ben och muskler. Ben måste få stress för att förbli starka och yin yoga för att vi försiktigt men konstant utsätter benen för stress.
- För att minska fixation, d.v.s. när två benytter sitter ihop. T.ex. när du knäcker med knogarna så separerar du benen i knogarna. Vi ser till att hålla benen isär så att vi kan behålla rörligheten i lederna.
- Rygggraden! Hålla den flexibelt och stark. Undvik stolar om du vill ha en stark rygg och öppna höfter.

Den fysiska aspekten av Yin yoga

- Yin yoga fokuserar på Yin aspekten i kroppen. Yang är muskler, yin är ligament, bindväv och leder.
- Bindväven är vad som håller oss ihop. Utan bindväv skulle vi bara vara en hög av muskler och år liggandes i en hög på golvet.
- Yang delar av kroppen, musklerna, innehåller vatten vilket gör att de svarar bra på en rytmisk, upprepad, dynamisk stress. De vill bli varma, de är elastiska. Yin, ligament och bindväv, är dock torra och skulle gå sönder om man utsatte dem för samma stress som muskler. De svarar bäst på långsamt, konstant tryck eller drag.
- I Yang yoga, ber jag er ofta att spänna muskel för att ju skydda ligament, men i Yin yoga är det just yin vi vill åt.
- Yin yoga ligger fokuset på höfter, nedre delen av ryggen och bäckenet.
- När man börjar göra Yin kommer man först kanske tycka den passiva stilen är tråkig, men redan under ditt första pass kommer du känna att du egentligen bara gjort halva din yogaträning förut!

Kort sekvens- håll i fem minuter på varje sida/ varje ställning

Draken

Svanen

Groda

Trollslända

Framåtböj

Ryggradsrotation: ligg på rygg, böjda ben, låt benen falla ner åt först ena sidan, sedan andra

Avslappning