

HVAD FÅR DU UD AF DIN YOGA-PRAKSIS?



Vores motiver for at gøre yoga er sikkert forskellige hos hver af os, ligesom vi sikkert alle har hver sin historie om hvordan vi mødte yoga, hvilket jeg synes er smukt og kaster lys på hver vores vej til at hvile i os selv.

Den gode følelse af velbehag efter de første gange med yoga husker jeg stadig, og i det hele taget var min asana-praksis de første år på samme tid både beroligende og opløftende. Energien rullede gennem mig, og jeg følte mig fri og afslappet.

Det var en stærk motivation til at udføre en daglig asana-praksis af 1½ times varighed med indadvendt opmærksomhed, som gjorde at jeg slap fri af min stress. For mig var og er det vigtigt at dele oplevelserne, tale om nytten af praksisen og høre andres refleksioner, som har hjulpet mig til at evaluere min egen proces. At lytte til andre og lufte mine tanker giver mulighed for at vurdere egne udfordringer og lade dem være, som nok ikke er så vigtige alligevel.

Yogapraksisen har, udover stress, også hjulpet mig til at overkomme nedtrykthed, vrede, jalousi og andre gifte, som har skygget for mit hjerte og hindret mig i at finde balance.

Billeder dukker jævnlige op i mit indre, mens jeg er med mit åndedræt i stillingerne, og kun et par år inde i yogaen fik jeg et kraftfuldt billede af en kobra-slange, som sad på en kiste fuld af guldmønter i en mørk kælder. Jeg så mig selv gå ned ad en trappe hugget ud i klippen, som førte til et underjordisk tempel. Det var mørkt med vægge i sorte sten og midt i rummet stirrede kobraen lige



på mig. Jeg blev skræmt fra vid og sans ved at se direkte ind i kobraens gule øjne, og min første reaktion var at løbe væk, holde vejret, stoppe i min praksis og bare gøre noget for slippe ud, når det dukkede op på min nethinde.



Det tog tid at acceptere og finde ud hvad det var, som pressede på i mit indre, at finde mod og styrke nok til at blive i min praksis, bare observere for endelig at forstå hvad jeg var tvunget til at tage nøjere øje på. En dag så jeg et menneskeskelet og det kom til mig, at min rygsøjle har præcis den samme anatomiske form, som en oprejst kobra.

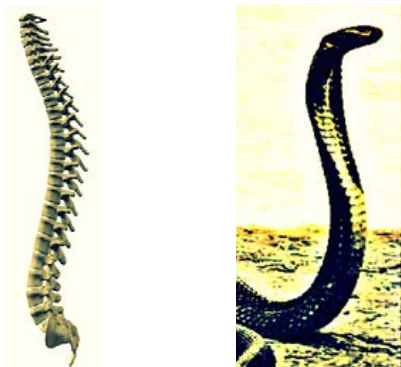


Når jeg sidder i padmasana er kobraen mig. Min ryg retter sig op i strakt position, mit åndedræt bliver jævnt og roligt, og jeg kan så betragte mine følelser, de indre billeder og reaktionerne. Det er ikke skræmmende, "kun" en proces i mit indre, som jeg får adgang til gennem rygsøjlen, når den vækkes til live. (også titlen på en super yogabog af Vanda Scaravelli "Awakening the Spine").

Formålet med min asana-praksis og yoga-rejse fremstod nu klarere: I stedet for at løbe væk, skulle jeg turde se ind i kobraens gule øjne, blive den kobra, og altså have mod til at se mig selv i øjnene, acceptere mig selv og mit indre.

Det var en ny erkendelse, og forklaringen på dette indre univers gik langsomt op for mig - kobra=rygsøjle=mig=mit selv, at gå ned i den

mørke kælder = se indad og dybt, med risiko for hvad jeg kunne finde, mørke=ukendt, men det kunne føre til lykke, guld=værdi=lykke, som ville være af spirituel karakter fremfor materielle goder, tempel=spirituelt.



Det var naturligvis en ny stærk motivation i min daglige praksis, som ændrede mit fokus fra de ydre stillinger til oplevelsen af min praksis og at turde udfordre min frygt - samtidig var jeg selvfølgelig meget nysgerrig på, hvad jeg ville finde.

Og jeg er i bund og grund på samme vej nu 12-14 år senere, stadig med udfordringer og stadig med spørgsmål, søgende, nysgerrig, men mere rolig, fortrøstningsfuld og fuld tiltro til at yogaen er godt for mig. Jeg skaber nemmere balance og bliver hurtigere afklaret, er mere accepterende og tillidsfuld, hvilket er godt for mig selv og dem som jeg er tæt på. Jeg sidder hver dag i padmasana og med åndedrættet kommer i kontakt med min rygsøjle, så kobraens skarpe, rolige øjne kan betragte de billeder, som kører forbi i mit indre, og bare være glad for at jeg ikke løber væk.



Jeg håber min lille historie kan inspirere dig til at få det allerbedste ud af din asana-praksis og gøre det til en fuld yoga-oplevelse.

Her er nogle spørgsmål du kan begynde med til din egen proces:

Hvilken følelse har du efter din praksis - og hvilket humør er du i?

- er du afslappet, føler du dig fri, har du energi, er du træt og udmattet eller ...
og alle svar er gode, ligesom de ikke nødvendigvis er de samme hver gang.

Får du et billede, når du tænker på dig selv på yogamåtten?

- er det et indre eller ydre billede, måske situationer helt andre steder fra eller tidligere oplevelser eller er det en stilling du udfører, de andre i shalaen, måske din lærer eller hvilket som helst indtryk du oplever.

Hvad er din reaktion på de billeder du får?

- bliver du glad, rolig, ok eller føler du måske uro eller noget du ikke fik gjort eller er du bare nysgerrig?

Hvordan har du det resten af dagen før eller efter yoga?

- nyder du en god start på dagen eller er du opstemt ved at skulle gøre noget for dig selv efter arbejde, eller måske lidt stresset over at du skal nå at gøre yoga også.

Hvad kommer til dig, hvor tit og hvor lang tid varer det?

- kan du huske din praksis for 3 eller 6 måneder siden? eller hvordan det var for 1 eller 2 år siden, og hvordan du havde det med yogaen?

Det handler ikke om at finde rigtige eller forkerte svar, men bare at blive opmærksom på dine reaktioner og dermed begynde at lære dig selv bedre at kende, da det er her guldet ligger.

Mine bedste ønsker til dig og din rejse med yogaen.

Namaste Jens

PS - jeg rejser ofte til Indien og er stadig bange for slanger, og håber inderligt aldrig at møde en rigtig kobra, bare yogaen og dens kraftfulde symbolik.

