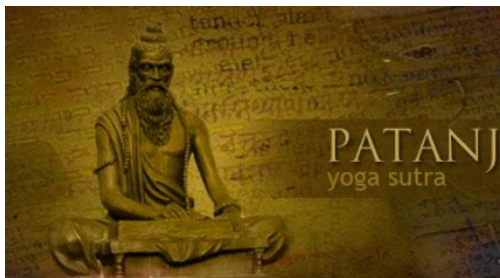


## PRAKSIS, PRAKSIS, PRAKSIS OG DU FINDER HVAD DU SØGER....

Så hvad er det vi vil finde og hvad er praksis?

Ja jeg tror i udgangspunktet, at vi ser det, vi ønsker at se, hvilket jo naturligvis begrænser vores udsyn, men vi har også evnen til, når vi havner eller sætter os selv i samme situation (position) regelmæssigt og mange gange, at få hjælp af vores intuition og refleksion til at se mere og ikke kun det, som er lige foran os.



Det kan tage tid at få kontakt med disse evner i os selv, som ikke ligger først for og som de fleste af os ikke i det daglige opøver, da vi jo alle i vores stræben efter at få en hverdag til at hænge sammen og være resultatorienterede har al opmærksom vendt mod omgivelserne og vores egne præstationer. Praksis, praksis, praksis betyder derfor at opbygge en rutine, hvor vi ved gentagne bevægelser fysisk, mentalt og følelsesmæssigt kan begynde at genkende de indgroede vaner, som sikkert gav mening første gang vi besluttede os for at handle sådan, men som over tid er blevet, som dybe hjulspor vi ikke kan afvige fra og måske endda identificerer os med på godt og ondt!

Når vi starter på yogapraksissen er det så fysiske øvelser og brug af åndedrættet til at skabe en bro til vores eget indre, og efterhånden, som teknikken og øvelserne bliver mere bekendte, bliver det en praksis, som hjælper os til at komme ind i den tilstand af ro og vitalitet, som giver overblik og overskud, og dermed åbne op for nye muligheder og sider i os selv.

Astanga yoga har i sin nutidige udførelse sit udspring i Mysore i det sydlige Indien og er en del af den tusind år gamle tradition i Indien i søgen efter livets store spørgsmål - "hvem er jeg og hvad laver jeg her?" med reference tilbage til Patanjalis Yoga Sutra og den meditative praksis for at opnå mental og sjælelig klarhed og derigennem frigørelse fra hverdagens spændetrøje. I denne yogaform genkendes naturligvis påvirkninger, inspiration, udvikling og mangfoldighed, som yogaen har været igennem de sidste to tusind år siden Patanjali samlede erfaringerne af endnu ældre traditioner i sit Sutra.

De ottegrene (Astanga, Astau=8, Anga=grene) har tre dimensioner, som tilsammen danner rammen til at udvikle sit potentiale, at give mere plads til vores gode sider. De første grene er en etisk ramme for hvad vi finder er acceptabel opførsel i forholdet til os selv og andre, de næste grene er den fysiske disciplin i mødet med virkeligheden om os selv og som forbinder krop og sind gennem åndedrættet, og de sidste fire er de indre processer med at skabe mental og følelsesmæssig klarhed. En simpel og effektiv metode til at gøre noget godt for os selv - dog er der ingen smutveje eller hurtige fix, og virkeligheden kan jo være svær at acceptere eller ihvertfald sider af den, men det positive er at vi kan faktisk gøre noget godt for os selv og blive bedre til bare at være os selv og dermed finde mening i os selv, hvilket for mig er livsbekræftende.

Yoga har mange former og udførelser i en mangfoldighed, som tusind af års udvikling naturligt medfører af forskellige skoler og guru'er. Mit råd er at vælge den form, som tiltaler dig og som får dig til at føle noget særligt inden i, også selvom du ikke kan sætte ord på det. Hvis du har et oprigtigt ønske om at få det bedste ud af yogaen, så lær den metode at kende, som giver dig denne indre følelse og vækker noget nyt i dig - også når den første beruselse er overstået.

God praksis, Jens  
Astanga Yoga København