

Anbefaling af bog

T.K.V. Desikachar "The heart of Yoga"

Da jeg i starten af 1987 steg af bussen i udkanten af Hillerød for at gå hen til Gefionvej, havde jeg ikke i tankerne, at jeg nu skulle møde en mand, som jeg ville bruge som lærer mange år ud i fremtiden. Jeg var på vej til Gefion centeret, som var et af de centre, som opstod i de år ud fra tankegangen om at etableret medicin samt alternativ medicin og behandling skulle samarbejde for at bruge det bedste fra begge lejre. Her skulle jeg til den første samtale, som blev brugt til at lave journal, hvorefter lægerne og behandlerne på stedet foreslog et behandlings forløb. Det var Peter Hersnack, som stod for samtalen den dag.

Idéen om at have centre med Integreret medicin døde desværre hen i løbet af et par år pga. økonomiske og samarbejds-mæssige problemer. Men idéen, om at samarbejde og lade de forskellige metoder og tilgangsvinkler sublimerer hinanden, lever stadig videre. Jeg kan selv se, at de terapeuter, som jeg opsøger i dag, direkte eller indirekte arbejder ud fra den samme grundholdning.

Min yogaundervisning

Mit behandlingsforløb på Gefioncenteret indebar bl.a., at jeg skulle komme til yogaundervisning hos Peter Hersnack. Det var en stor omvæltning for en 19-årig mand/dreng (mand ville jeg helt sikkert havde sagt dengang..), som var flyttet til København et halvt år tidligere, og som forsøgte at finde sine egne ben at stå på i en vaklen mellem indre uro og længsel efter noget undefinerbart. Og fyldt af det ydre håb om fremtiden og behovet for at gøre noget. En af de måder, jeg forsøgte at finde mine egne ben at stå på, var ved at styrketræne og blive fysisk stærk. Og nu skulle jeg så bare stå og løfte armene op og ned, mens jeg koncentrerede mig dybt om min vejtrækning. Eller bøje mig forover med armene foran mig, mens jeg åndede dybt ud, og løfte mig op igen mens jeg åndede ind. Det var godt nok noget andet end vægte, spejle og ydre muskler! Men det ramte noget i mig. Jeg havde øjeblikke, hvor jeg oplevede, at armene løftede sig selv, og overkroppen kunne svæve op fra gulvet med lethed som en fugl. Livet behøvede ikke at være en kamp, jeg behøvede ikke at være stærk for at kunne leve.

Nu 24 år og 73 yoga-programmer senere er det tydeligt for mig, hvor stor indflydelse yogaen har haft på mit liv. Peter har boet i henholdsvis Tyskland, Frankrig og Danmark i mange år og har nu slået sig ned i Montpellier i Sydfrankrig. I Danmark er han stort set ukendt, men i Frankrig er han en meget velanset yogalærer, som underviser andre yogalærere fra bl.a. Canada, England, Tyskland og Frankrig.

Alt dette kom jeg i tanke om, da jeg i foråret var nede og få undervisning af Peter igen (de fransk kyndige kan læse mere om Peter på www.art-of-

yoga.fr). I forbindelse med dette besøg læste jeg Peters indiske lærer T.K.V. Desikachars bog "The heart of Yoga", og for første gang stiftede jeg bekendtskab med teorien bag det, som jeg havde gjort i mange år.

Desikachars tilgang

Hele idéen i Desikachars (www.kym.org) tilgang til yoga er, at det ikke er dig, som jeg skal tilpasse dig yogaen; det er yogaen, som skal tilpasse sig dig! Det er ikke godt, at du laver en øvelse, som du ikke er parat til at lave. Det vil ikke bringe dig noget godt. Vi mennesker er individuelle, og derfor er det mest hensigtsmæssigt med et individuelt program tilpasset dig; den person du er, og der hvor du er i dit liv lige nu. Ofte, når man ser reklamer for yoga, så er det med spektakulære stillinger, f.eks. hovedstand. Disse øvelser er ikke dårlige, men de kan være dårlige for dig, hvis du ikke er parat til dem. Så bliver det mere en præstation, hvor du skal tilpasse dig en form, frem for at formen er en støtte, som du kan vokse ud fra.

Jeg har oplevet en del personer, som er kommet til mig og har sagt, at yoga ikke er godt for dem, for de har fået mere ondt af at lave det. Det skyldes for mig at se, at de er blevet presset ind i en form, som ikke passer til dem. Jeg skriver ikke dette for at se ned på de mange yoga hold, som findes rundt omkring i f.eks. fitness centre; det er fint og er tegn på, at der er stor efterspørgsel efter en anden måde at bevæge sig på. Men det er bare vigtigt at huske på, at hvis man har fået en dårlig oplevelse med yoga, så er det ikke nødvendigvis, fordi yoga er dårligt for en, men det kan skyldes, at man skal opsøge en anden tilgang til yoga.

Yogas mange aspekter

Når man taler om yoga, vil de fleste forbinde det med fysiske øvelser. Det er yoga også, men at studere yoga kan både ske via åndedrætsøvelser, meditation, studier af de gamle skrifter og fysiske kropsøvelser. Hvor det er bedst at starte, afhænger af den enkelte persons ståsted. Yoga handler grundlæggende om, at en ting er, hvad vi ser, noget andet er, hvordan vi ser det. At studere yoga er at gøre de "briller", hvormed vi ser verden, klarere og klarere, således at vi ikke ser verden gennem et slør af illusioner. Igennem dette arbejde med at gøre vores "briller" klarere, opnår vi også at forstå os selv bedre og bedre. Ordet yoga kommer fra sanskrit og kan oversættes og fortolkes på mange måde. En fortolkning kan f.eks. være "at forene". En anden "at binde sindets snore sammen". En tredje "at opnå hvad der tidligere var uopnåeligt". En fjerde "at blive et med det guddommelige". Fælles for dem alle er, at de er en bevægelse og en forandring som i sig selv er yoga.

Opmærksomhed

Et vigtigt aspekt af yoga er at kunne handle på en måde, så hele ens opmærksomhed er rettet mod den aktivitet, som man for nuværende er optaget af. De fysiske øvelser og stillinger (Asanas) handler om at kunne

forene kroppens, åndedrættets og sindets handlinger. Når man laver en øvelse, kan en dygtig lærer aflæse på ens krop, åndedræt og signaler fra ens sind, om man er i stand til at være i øvelsen, eller om man sidder og kæmper med den. Hvis det sidste gør sig gældende, så er det fordi, man ikke tager udgangspunkt i, hvor man er, og derfor har øvelsen ingen værdi for én.

Accept af en selv, og hvor man er, er en vigtig del af yoga.

Bogen gør meget ud af at fortælle nærmere om åndedrættet, og hvordan det bedst bruges i øvelserne. Ligeledes vejledes der i, hvordan man bygger et øvelsesprogram op, hvilke rækkefølge øvelserne skal komme i, hvordan man laver kompenserende øvelser samt varierer øvelser, og hvornår det er bedst at hvile undervejs i programmet.

Prana indenfor og udenfor kroppen

En person, som har problemer, er rastløs og ikke har det godt, har mere Prana (livsenergi) uden for kroppen end inde i kroppen. Alle aspekter af yoga arbejder med at afhjælpe dette og i Pranayama – åndedrætsøvelserne i yoga – gøres det ved at fokusere på åndedrættet. Først og fremmest skabes der en opmærksomhed på, at man faktisk trækker vejret; at man indånder; at man udånder; at man holder pauser i vejtrækningen. Dette i sig selv vil forbedre vejtrækningen. Ved at udføre forskellige åndedræts teknikker kan denne opmærksomhed forfines, og Prana kan i højere grad lagre sig i kroppen i stedet for udenfor. I bogen bliver der introduceret forskellige teknikker og anbefalinger til udførelsen af disse åndedrætsøvelser.

Eksistentielle og filosofiske dele af yoga

Selv om de mest kendte dele af yoga – de fysiske øvelser/stillinger (Asanas) og åndedrætsøvelserne (Pranayama) er grundigt beskrevet, fylder det kun 1/3 del af bogen. Resten af bogen handler om de mere eksistentielle og filosofiske dele af yoga. Der bliver introduceret mange sanskrit ord og termer, og hvis det er første gang, man stifter bekendtskab med disse, gælder det om at holde tungen lige i munden! Det er dog for mig meget klart hvilken dybde og visdom, der er i den gamle indiske tradition. Ligeledes bliver det meget klart, at den ofte hørte fortolkning af denne tradition, som en asketisk livsform, det ikke er muligt at integrere i vores vestlige liv, ikke behøver at være den eneste fortolkning. For det er netop en fortolkning og andre fortolkninger er også mulige. Jeg tillader mig at citere fra bogen for at vise hvilken rigdom og nuancering, den indeholder. I kapitlet "At leve i denne verden" fortælles der om yama og niyama som (min oversættelse) "beskæftiger sig med vores sociale attitude og livsstil, hvordan vi virker gensidigt med andre personer og omgivelserne, og hvordan vi tager os af vores problemer". Herefter bliver en række af yamas og niyamas præsenteret, og den første yama bliver gennemgået: "Det første af disse adfærdsmønstre bliver kaldt Ahimsa. Ordet Himsa betyder "uretfærdig" eller "grusomhed", men Ahimsa er mere end blot fraværet af Himsa som forstavelsen a- ellers antyder. Ahimsa er mere end

blot fraværet af vold. Det betyder venlighed, godhed og betænksom hensynsfuldhed imod andre mennesker og ting. Vi må udøve dømmekraft, når det omhandler Ahimsa. Det betyder ikke nødvendigvis, at vi ikke skal spise kød eller fisk, eller at vi ikke skal forsvare os selv. Det betyder simpelthen, at vi altid må opføre os med hensynsfuldhed og opmærksom mod andre. Ahimsa betyde også at handle med godhed imod os selv. Hvis vi som vegetarer befinder os i en situation, hvor der kun er mulighed for at spise kød, er det så bedre at dø af sult end at spise, hvad der er? Hvis vi stadig har noget at gøre i dette liv, som f.eks. familie ansvar, så skal vi undgå at gøre noget, som måske kan gøre os fortræd eller forhindre os i at udføre vores pligter. Svaret i denne situation er klar – det ville vise en mangel på hensynsfuldhed og være arrogant at være låst af vores principper. Så Ahimsa har også at gøre med vores pligter og ansvar. Det kan endda betyde, at vi skal slås, hvis vores liv er i fare. I enhver situation skal vi antage en hensynsfuld attitude. Det er Ahimsa's betydning.”

Guldgrube

”The heart of yoga” er en guldgrube for dem, der interesserer sig for yoga-øvelser eller eksistentielle forhold. Det er en bog, som er skrevet ud fra et åbent og dybt sind. Bogen er krydret med mange billeder bl.a. af forfatteren Desikarchar's far Krishnamacharya, som i en høj alder udfører øvelser, som vi andre (okay, jeg..) kun kan drømme om at gøre. Tag det som et vidunderligt input og lad være med at blive slave af hvad han kan; lige som at det ikke er alt indisk krydret mad, som passer til vores maver, på samme måde er det ikke alle øvelser, som passer til vores individuelle ståsted. Men derfor kan tilpasset indisk mad sagtens være nærende for os på samme måde, som det har været meget nærende for mig at følge Peter Hersnacks og indirekte Desikarchars anvisninger til at bevæge og sublimere mit ståsted.

”The heart of yoga” er en indførsel til det centrale i yoga. Og et smukt bidrag til at blive guidet ind til det centrale rum i livet.