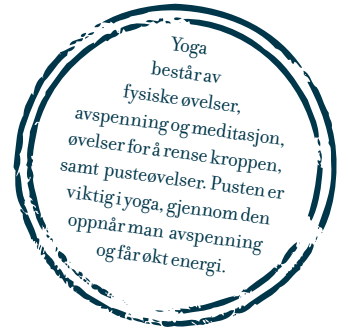
A photograph of a man with dark, wavy hair and a beard, sitting in a meditative lotus position on a wooden floor. He is shirtless, wearing white shorts, and has his eyes closed. The background is a dark, solid color. In the upper right corner, there is a quote in white text next to a faint leaf icon.

*På sikt kan yoga gjøre at
man får bedre kontakt
med seg selv.*



Yoga

fra øst til vest

Indiske Swami Vivekananda introduserte yoga for Vesten allerede i 1893. Siden har den vestlige verden virkelig fått øynene opp for de mange helsefremmende sidene ved yoga.

Swami Vivekananda talte ved verdenskonferansen for religion i Chicago i 1893, og det var første gang yoga ble presentert for den vestlige verden.

– Dette regnes som en markant begynnelse på yogaens reise til Vesten, forteller Per Peo Olsen, som har undervist i yoga i Norge siden 1976. Han leder Yagalærerskolen i Norge under firmaet Yogaprosess.

– Swami Vivekananda representerte en livssyns yoga mer enn de praktiske yogateknikkene, men talen åpnet interessen for yoga i Vesten. En annen guru, Yogananda,

kom til USA i 1920 og bodde der til sin død, særlig i California. Han la vekt på å presentere yoga som akseptabelt for kristne mennesker. På 40- og 50-tallet ble det lagt vekt på de helsemessige gevinstene ved yoga, i form av fysisk sunnhet, avspenning og følelsesmessig kontroll. Den fysiske yogaen ble dermed stor i USA, forklarer Olsen.

Danmark som foregangsland

Danmark var et foregangsland i Europa. Allerede i 1911 var yoga tema for en dansk doktoravhandling. I 1916 kom boken «Yoga i dens betydning for Vesten», av danske Johannes Hohlenberg.

– Interessen øket på 20- og 30-tallet, og på 50-tallet var det ganske mange yogalærere i Danmark, forteller Peo.

Maharishi Mahesh Yogi, som vekket Beatles sin interesse, utviklet transcendent meditasjon på 50-tallet.

– Han gjorde et stort arbeid med å inspirere til å få gjort vitenskapelige målinger på meditasjon og avspenning. Det var både for å gi vitenskapelig tyngde og å vise at man blir velfungerende, effektiv, får energi og

overskudd selv via enkel meditasjon.

Forskningen på yoga tiltok rundt 1970. Amerikanske Herbert Benson var sentral i dette. Han introduserte begrepet avspenningsrespons som betegnelse på en spesifikk fysiologisk tilstand, som motvekt til stressbegrepet kamp/flukt-respons.

Du påpeker at det er forsket mye på yogaens innvirkning på kropp og psyke. Hva viser forskningen?

– En generell tendens viser at det parasympatiske nervesystemet (som er ansvarlig for blant annet hvile og fordøyelse red.anm.) får økt aktivitet gjennom yoga og meditasjon, hvilket betyr at man får mer avspenning og hvile. Det er også gode resultater med bruk av

Hva betyr yoga?

Ordet yoga betyr union eller å forbinde.

– Yoga betyr union mellom kropp, sinn og sjel, balanse, styrke og fleksibilitet, samt kroppslig og psykisk hygiene, sier Naema Noor.

– Du stemmer kroppen som et instrument. Til slutt skal fysisk yoga føre til en ro som gjør at det blir lett å meditere.

– Vi forbinder oss med våre essensielle kvaliteter og tar dem ut i livet

– kroppsliggjør dem, supplerer Connie Hvidberg Norup.

Fysisk yoga utvikler stamina og styrker skjelettet, som er viktig for å unngå leddgikt.

Yogaguruen B.K.S. Iyengar er 92 år gammel og fortsatt i stand til å utføre avanserte øvelser.

Noen viktige hendelser i yogahistorien

1893: Swami Vivekanandas tale ved verdenskonferansen for religion i Chicago. Hans ideer har blitt beundret av kjente personer som psykologen William James, oppfinneren Nikola Tesla, Ole Bulls kone Sara C. Bull m.fl.

1920: Swami Yogananda kommer til USA. Holdt primært til i California og etablerte The Self-Realization Fellowship, med mange sentre. Tusenvis kom til hans mange foredrag.

1946: Yoganandas bok *Autobiography of a yogi* utgis.

1952: B.K.S. Iyengar blir venn med den kjente fiolinisten Yehudi Menuhin. Menuhin får Iyengar til å undervise i London, Sveits, Paris etc. Først på 60-tallet tiltar interessen for Iyengar i Europa og på 1970-tallet i USA. Yogaens popularitet i Vesten kan i stor grad tilskrives ham.

1956: Swami Satyananda Saraswati stifter The international yoga fellowship, og stifter så The Bihar School of Yoga i 1963. Satyananda har hatt stor betydning for moderniseringen av mange avspennings- og meditasjonsteknikker.

1957: Swami Vishnudevananda inviteres til utlandet av begeistrede elever. Han reiste til Malaysia, Hong Kong, Japan og videre til USA. Han slo seg endelig ned i Montreal i Canada og etablerte sitt første senter der. Hans guru Swami Sivananda var også læreren til Swami Satyananda og Swami Satchidananda.

1966: Iyengars bok *Light on Yoga*, ofte omtalt som "yogabibelen" for fysisk yoga, utgis. Blir gradvis internasjonal bestselger og oversettes til 17 språk.

1967: Belgiske André Van Lysebeth utgir boken *Yoga Self-Taught*, basert på hans tid i India med yogaguruen Sri K. Pattabhi Jois, som utviklet Ashtanga Yoga sammen med sin lærer Krishnamacharya. Fra 1980-tallet kom mange vestlige til den indiske byen Mysore for å studere yoga med Jois. Blant hans elever finner vi Madonna, Sting og Gwyneth Paltrow.

1969: Swami Satchidananda holder åpningstalen på Woodstock-festivalen.



yoga i behandling av lettere psykiske problemer som angst og depresjon, svarer Peo.

Sprek 92-åring

Connie Hvidberg Norup har drevet yogaundervisning i Stavanger siden 1985. Hun mener B.K.S. Iyengar er den yogaguruen som har hatt mest å si for introduksjonen av yoga til Vesten.

Time Magazine omtalte Iyengar som en av verdens 100 mest innflytelsesrike personer, i magasinet's årlige Time 100-liste i 2004.

Iyengaryoga er en ledende yogastil og en aktiv form for fysisk yoga. Iyengar selv er nå 92 år gammel, men kan fremdeles utføre de merkeligste øvelser.

– Han kom til Europa i 1952 og ble etter hvert verdenskjent, også i Russland, forteller Norup, som driver Energiverkstedet i Stavanger. Hennes yogaundervisning er inspirert av Iyengar.

Både Norup og Peo har bakgrunn fra Skandinavisk yoga & meditasjonsskole i København og Sverige. Grunnleggeren –

danskfødte Jørgen Dreiager, senere kjent som Swami Janakananda – studerte yoga i India på slutten av 60-tallet hos Swami Satyananda. Janakananda skapte et yogafellesskap først i København fra 1972–73 og senere i Sverige fra 1974–75, der folk kunne bo og lære yoga mot å gjøre praktisk arbeid. Mange kom også for kortere kurs. Norup bodde på skolen fra 1983 til 1985.

– Man skulle adlyde og ikke stille spørsmål. Det fungerte i India, men ikke i Vesten, sier Norup.

– Få yogaorganisasjoner har vært sektpregede, men Janakanandas skole hadde

Vil du vite mer?

Per Peo Olsen: yogaprosess.com

Connie Hvidberg Norup:

energiverkstedet.com

Naema Noor: yoganoor.no

Les mer om Janakanandas yogaskole i artikkelen «Tre måneder i yogafengsel» på andreasaubert.no

Solhilsen

– Solen representerer den fysiske energi og er livsenergiens grunnlag – ikke bare i hvert enkelt menneske, men for alt liv på jorden. Men det er ikke det man oftest har fokus på når man gjør Solhilsen, sier Per Peo Olsen.

– Soløvelsen er et godt eksempel på vinyasayoga – yoga i en flyt av stillinger og bevegelser, heller enn statisk utførelse av én bestemt stilling. Soløvelsen kan brukes som god morgenøvelse for å vekke kroppen til liv, til kondisjonstrening, styrketrening, konsentrasjonstrening og pustetrening.

Med yoga blir kroppen et verktøy. Du holder den sunn og frisk, så du kan gjøre de tingene du ønsker.

en organisatorisk pyramidestruktur og menneskeforståelse som er uforenlig med vestlig kultur. Yoga i Vesten har også stort sett vært livssynsnytralt, supplerer Peo.

Hard yoga fenger vestlige

De siste tiårene har yogastiler som ligner fysisk trening blitt mer populære. Hvordan har dette påvirket yogaen i Vesten?

– Det har gitt yoga et stort oppsving. Flere av formene har bakgrunn i ashtanga-yoga. Stilen ble stor i USA rundt 2000, og er nå også stor i Europa, sier Peo.

Ashtanga-yoga presenteres ofte som om den har bakgrunn i skriften «Yoga Sutra» skrevet av Patanjali for ca 1400–1500 år siden

– I Patanjalis bok står det at en asana (fysisk yogastilling) er en behagelig stilling som man holder over lengre tid og at man skal utvikle en uanstrengt holdning. Men ashtanga-yoga er alt annet enn rolig og uanstrengt. Patanjalis fysiske stillinger er meditasjonsstillinger. Hans navn og begreper brukes for å gi ashtanga-yoga tyngde, men stilen har ingenting å gjøre med Patanjali, så vidt jeg kan se. Det er en yoga som fenger i Vesten, fordi den er hard og øker fysiske ferdigheter. Den ble utviklet på 1930-tallet av Krishnamacharya og Pattabhi Jois for å trene soldater for en fyrste i Sør-India. Men de fysiske yogastillingene utgjør bare en liten del av yoga, mener jeg. Avspenning og meditativ fordypelse er for eksempel ikke en del av ashtanga-yoga, sier Peo.

– I Vesten er innfallsporten til yoga vanligvis gjennom kroppen og avslapning, sier Norup.

– Men det er liten forståelse for hvorfor denne avslapningen oppnås. Avslapningen er ikke begrenset til den kroppslige opplevelsen, kroppen er bare en innfallsport. Å oppleve avslapning gjennom de fysiske øvelsene, er en initiering. Yoga dreier seg ikke dypest sett om avslapning, men om å bli fri fra indre begrensninger, hevder hun.

Vestlig yogaforståelse er ofte begrenset til de fysiske øvelsene, kalt asanas.

– For meg består yoga av øvelser for å rense kroppen (som neseskylning), fysiske øvelser, pusteøvelser, avspenning og meditasjon, sier Peo, som hevder at yoga på sikt gjør at man får en utvidet kontakt med seg selv.

– De fleste opplever at de blir bedre til å gjøre det de opplever som viktig. Men folk blir fascinert av forskjellige virkninger og perspektiver

ved yoga og meditasjon, og ingen har patent på hva målet med yoga er, avslutter Peo.

Stimulerer hormonproduksjonen

Indiskfødte Naema Noor driver House of Yoga på Vikatorvet i Oslo, og er sertifisert Iyengar og Bikram yoga-instruktør. Yoga har positiv påvirkning på nervesystemet, det endokrine systemet (som styrer kroppens hormonproduksjon), og hjelper mot ryggproblemer og smerter i ledd og muskulatur, sier hun.

– Posisjonene stimulerer også de indre organene og diverse fysiologiske prosesser i kroppen. Særlig kvinner kan dra nytte av påvirkningen på

det endokrine systemet; vi får menstruasjon, barn og overgangsalder.

I Vesten er vi jaget, fordi livet krever mye av oss, sier Noor.

– Vi driver oss selv til ytterpunktet, og lever på stresshormoner som kortisol og adrenalin – vi lever i «kamp eller flukt-modus». Kroppen blir en byrde. Med yoga blir kroppen et verktøy. Du holder den sunn og frisk, så du kan gjøre de tingene du ønsker. Fysisk yoga utvikler tre ting parallelt – fleksibilitet, styrke og balanse.

Yoga er også et godt utgangspunkt for alle idrettsformer, sier hun.

– Fysisk yoga utvikler stamina og styrker skjelettet, som er viktig for å unngå leddgikt eller skjør beinstruktur.

Kroppen er også helt forbundet med sinnet, sier Noor, som er utdannet ernæringsfysiolog og studerer medisin.

– Har du blant annet sunne organer og et sunt nervesystem, vil også sinnet være sunt, avslutter hun. m

Yoga er viktig for det parasympatiske nervesystemet. Er det aktivt, vil kroppen stort sett hvile og fordøye. Det øker aktiviteten i magen og tarmene, og reduserer også puls og blodtrykk.

ANNONSE

Herbal Line Naturlige pleieprodukter

Haibrusk Gel

Bygger opp ny brusk i leddene

Meget bra for de som hadde god virkning av Glukosamin Gelen.

Produktene fra Herbal Line får du kjøpt på helsekosten:

Life Sunkost NATURELIGT

MEDIPHARMA AS
Tlf: 69273545 www.medipharma.no