

Få mer energi & må bättre med Yoga

VARSAĞOD! DIN GRATIS GUIDE TILL YOGA



YOLILO
— — — — —

— — — — —
YOGA

E

Innehåll

DIN GUIDE TILL YOGA

AVSNITT 01

Vad är Yoga?

AVSNITT 02

Olika yogaformer

AVSNITT 03

Yogaprops & kläder

AVSNITT 04

Sensing Yin Yoga

AVSNITT 05

Pandikulation

AVSNITT 06

Vagusnerven

AVSNITT 07

Havening

AVSNITT 08

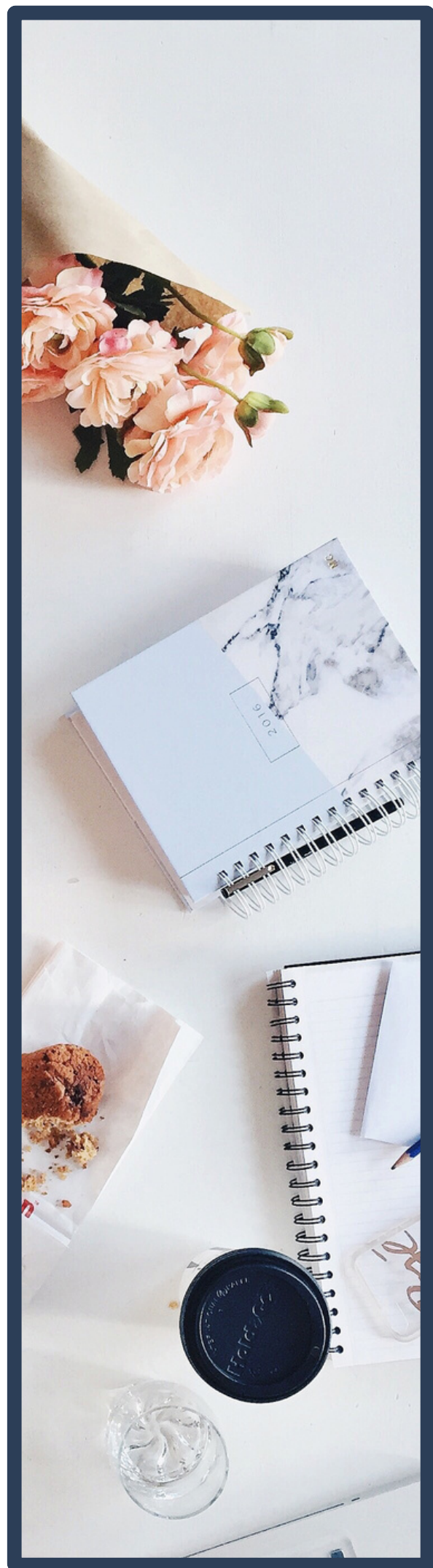
Tacksamhetsdagbok

AVSNITT 09

Yogans 8 grenar

AVSNITT 10

Ordlista





VARMT VÄLKOMMEN TILL YOLILOS YOGAGUIDE

Många upplever att det är svårt att gå på yogaklasser för att de får ont eller inte kan utföra rörelserna. Det vill jag ändra på – min mjuka yoga med inslag från Sensing yin yoga passar även dig med smärtor i kroppen och olika begränsningar eller skador.

Du kommer med hjälp av min yoga få din kropp att återupptäcka hur den kan självreglera sig med mindre smärta, bättre återhämtning samt bättre sömn som effekt. Yogan är särskilt utformad för dig som längtar efter återhämtning och vill fylla på med ny energi.

För att du ska få ut så mycket som möjligt av din yogapraktik har jag skapat denna guide med introduktion till yoga i allmänhet och min yoga i synnerhet, det finns även en ordlista som förklarar ord och begrepp inom yogan.

Varma kramar Linda
Yolilo Yoga

AVSNITT

Vad är yoga?

Yoga betyder att förena och är ingen religion utan en av de äldsta spirituella frågeställningarna i världen. Ingen vet exakt hur länge den har funnits men man har hittat steninskriftioner i Indien som dateras till 3000 år gamla.

VAD ÄR YOGA?

En vanlig uppfattning om yoga är att den bara innehåller utmanande fysiska positioner som det krävs en väldigt vig kropp för att klara av.

Yoga är så mycket mer – de fysiska rörelserna är bara en liten del och de behöver inte vara avancerade alls, vem som helst kan utöva yoga – bara viljan finns. De flesta som börjar med yoga märker snart att den särskiljer sig från övriga träningsformer.

Det händer någonting i kroppen när vi fokuserar på våra andetag, både i rörelse och stillhet. Jag kom i kontakt med yoga för 20 år sedan då jag ville ha ett bra komplement till övrig fysträning, men jag märkte rätt snabbt att den hjälpte mig att stanna upp och börja lyssna inåt på ett sätt jag inte upplevt tidigare.



YOGANS KÄNNETECKEN:

Yoga karakteriseras genom:

- ✨ Andningsövningar (så kallade pranayama)
- ✨ Fysiska positioner (så kallade asanas)
- ✨ Meditationstekniker och avslappningsövningar

Det finns över 100 erkända inriktningar och yogaformer i västvärlden, inte lika många i öst där den kommer från. Längre fram i guiden får du en kort beskrivning av de vanligaste inriktningarna.

VAD ÄR SYFTET MED YOGA?

Syftet är att öka inre frid, minska stress och släppa spänningar i kroppen. Yogan lugnar både nervsystemet och sinnet. Har du inte hittat din yogaform ännu, ge inte upp – det finns otroligt många olika inriktningar och lärare, så testa olika och se vad du gillar och behöver.

Som du säkert förstår är yoga utmanande på många olika sätt, precis som det ska vara - vi behöver utmaningar i livet för att växa och utvecklas.



Några effekter av yoga:

- Bättre sömn
- Ökat lugn, både fysiskt och mentalt
- Gemenskap
- Bättre självförtroende
- Ökad glädje
- Bättre stresstålighet
- Smidigare och rörligare kropp med mindre smärta
- Skadeförebyggande
- Ökat fokus och koncentrationsförmåga
- Ökad cirkulation i kroppen



VEM ÄR YOGA TILL FÖR?

Det finns en yoga för ALLA, oavsett ålder, kön, kropp, skador eller funktionsvariationer så finns det något för dig.

Vad du väljer att utöva, vilken yogaform och vilka tekniker du dras till, beror helt enkelt på vad du som individ behöver för tillfället. Att känna in din kropp, sinne och vad du behöver.

Jag har personligen testat många olika yogaformer under olika perioder i livet och Sensing yogan kom in i mitt liv när jag hade fått ett diskbräck i ryggen och hjälpte mig att bli bra utan operation som läkaren ville.

Jag kan fortfarande få ont i ryggen ibland - mest om jag slarvar med min egen träning och yoga. Det brukar bli bättre så fort jag tar upp mina rutiner, gör pandikuleringar (kroppsgäspår) lite då och då samt skakar ur kroppen, sk shaking.

HUR OFTA?

När jag började yoga så sa en lärare till mig att 7 minuter varje dag är bättre än att yoga 70 minuter en gång i veckan, detta hjälpte mitt mindset - jag är en person som gärna vill gå all in (eller inte alls) - så kanske det kan hjälpa även dig att släppa prestationskraven och bjuda in det som passar dig.

Självklart är det bra att praktisera regelbundet. Vissa dagar kan det handla om att göra en andningsövning eller kortare sekvens i några få minuter. En annan dag kanske det blir 15 minuter med sköna rörelser och en tredje en längre klass på 30-90 minuter, med både andning, rörelser, avslappning och meditation.



Många gillar
att gå på
yogaklasser
och tycker det
är lättare att
hålla i yogan
när vi gör det
tillsammans.

AVSNITT

Olika yogaformer

**Yoga har växt explosionsartat de senaste åren, någon sa att det finns lika många yogaformer som det finns yogalärare och jag är böjd att hålla med!
Så om du ännu inte hittat din form - fortsätt leta och testa olika!**



OLIKA YOGAINRIKTNINGAR

Yogan handlar inte om att bli så fysiskt vig som möjligt utan snarare att bli "vig" rent mentalt. Att våga vidga sina vyer och öppna sinnet för nya saker, öppnar upp för mer medkänsla, både till sig själv och andra.

Jag uppmuntrar dig att våga testa dig fram och kanske blir något som först kändes konstigt eller svårt en ny vana i ditt liv och det finns mängder av olika inriktningar att välja mellan, här kommer ett axplock:

ASTANGA YOGA

Ashtanga yoga är en fysiskt krävande dynamisk yogaform där specifika positioner utförs i en bestämd ordning i synkronisering med andningen, även kallad solhälsning.

BARNYOGA

Barnyoga är en yogaform där barnen får lära sig yogapositioner genom lek och ha roligt, ett bra sätt för att få in rörelse i vardagen samt att lära sig att slappna av. I familjeyoga kan även vuxna vara med i yogaleken och det ger ofta en mysig stund tillsammans, utan att fokusera på prestation eller regler. En barnyogaklass bygger ofta på en saga och det går även bra att använda i samband med andningsövningar och massagestunder.

HATHAYOGA

Just Hathayoga är en av de mest kända yogaformerna med en lugnare dynamisk praktik där positionerna hålls lite längre.

KONTORSYOGA

Några minuter med enkla rörelser ett par gånger om dagen kan göra stor skillnad för ditt välmående, kallas ibland även stolsyoga då du kan sitta på en stol och utföra rörelserna.

KUNDALINIYOGA

Har en tydlig andlig och spirituellt inriktning med mantran och enkla effektiva övningar. Den urskiljer sig lite från andra yogaformer i och med detta. Den medicinska yoga har sitt ursprung från kundaliniyogan.

MEDICINSK YOGA

Medicinsk yoga kallas olika terapeutiska yogastilar som lindrar olika fysiska och psykiska besvär. Lugn, avkopplande yoga som minskar stresssymptom. Är numera vanlig inom vården och många utbrända har fått erbjudande att testa via sin vårdcentral som en del av rehabiliteringen.



OLIKA YOGAINRIKTNINGAR

RESTORATIVE YOGA

En yogaform som syftar till att skapa återhämtning via mjuka positioner som fokuserar på avslappning snarare än att stretcha kroppen, här ligger du ofta i 10 minuter i varje position.

SENSING YOGA

En mjuk rörelseform som inspireras av naturen och följer hur djur, små barn och naturfolk betar sig naturligt i rörelse och i vila. Den har en tanke om hur vi -sedan urminnes tider - varit i rörelse naturligt med långa perioder av återhämtning och vila emellan. Sensing yogan utgår från pandikuleirng och syftar till att hjälpa vår självläkningsförmåga, det kommer ett helt avsnitt om Sensing längre fram i guiden.

TRAUMAANPASSAD YOGA

Fysisk yoga, andningsövningar samt fokusering, avslappning och meditationsövningar anpassade för dig med trauman, lämpade vid PTSD. Tonårsyogan har sitt ursprung från traumaanpassad yoga och är utvecklad av Josefin Wikström tillsammans med ledande forskare och terapeuter inom yogaterapi mot stress och inre oro.

VINYASA YOGA

Här är andningen viktig och den synkroniseras med dynamiska flöden och rörelser mellan olika positioner. Stor vikt läggs vid att öppna upp brösttrygg och höftparti, områden som kan upplevas som stela efter kontorsjobb, stress och även efter konditionsträning.

YIN YOGA

Återhämtande och terapeutiskt, yinyoga ger stillhet och medveten närvaro i passiva positioner med en lätt, mjuk stretch. Sensing yin adderar in naturliga rörelser som hjälper nervsystemet att kommunicera med hjärnan och påverkar vår kropps förmåga att självläka.

YOGA NIDRA

Yoga Nidra är en längre vila där meditationsteknik och djupavslappning leder kroppen in i ett läge av sömn, medan sinnet är vaket och bibehåller fullt fokus och medvetande. Läs gärna mer i mitt blogginlägg:

<https://www.yoliloyoga.com/post/yoga-nidra>

AVSNITT

Yogaprops & kläder

Du behöver egentligen inga särskilda tillbehör eller kläder för att kunna yoga men vissa saker underlättar,
läs mer i följande avsnitt

VAD ÄR YOGAPROPS?

Yogaprops är helt enkelt olika tillbehör som kan vara bra att ha:

Yogamatta – en rektangulär träningsmatta som kan vara i gummi eller ull beroende på hur intensiv yogaträningen är. Mina mattor är lyxiga mjuka ullmattor från Yogiraj som är tillverkade av 100% merinoull och är perfekta för lugnare yogaformer och yoga nidra.

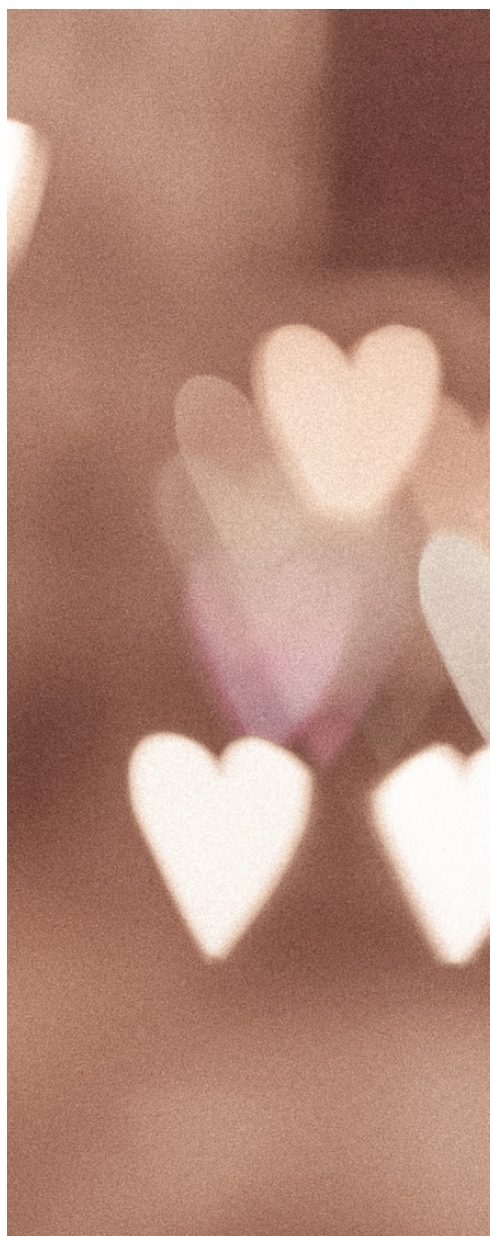
Yogabolster – stora kuddar som ofta är cylinder- eller rektangulär-formade. Väldigt användbara i lugna yogaformer och alla deltagare på mina klasser får minst ett bolster att använda. De är sköna att stoppa in under knäna när vi ligger på rygg och särskilt under längre stunder som under Nidran. Sköna att sitta på under de sittande övningarna och meditation.

Yogablock – fyrkantiga block som går att använda i olika positioner för att göra övningarna bekvämare eller mer effektiva. Ibland känns det långt till golvet och du kan då använda dig av blocken för att förlänga armarna. Har du inga block hemma går det bra med till exempel böcker.

Ögonkudde – en rektangulär liten kudde, som är fylld med tex linfrön och lavendel, att lägga över ögonen under vilan, savasana eller yoga nidra. Tyngden från kudden hjälper kroppen att ytterligare slappna av och gör det lättare att blunda.

Filt – skönt att använda över kroppen under Savasana eller nidran då kroppstemperaturen faller när vi stillar kroppen och slappnar av. Kan även användas till stöd när blocken blir för stora, skönt att vika ihop och sitta på under meditation.

Klädsel – finns en uppsjö dyra yogakläder att köpa om man vill det men det är inget som behövs, det viktigaste är mjuka bekväma kläder som du kan röra dig obehindrat i. Jag tycker att det är skönt att ha mjuka byxor och ett par varma strumpor till vilan.



AVSNITT

Sensing Yin Yoga

Mjuka & naturliga yogarörelser
utan linjeringar och korrigeringar.
Hjälper din kropp att hitta tillbaka
till det naturliga rörelsemönstret

SENSING YOGA

Naturligt rörelsemönster

Mia Elmlund heter grundaren till Sensing yoga som är en mjuk yogaform med inspiration från naturen. Den påminner om hur djur, små barn och naturfolk rör på sig. Bebisar utvecklar sig och sitt rörelsemönster genom att göra pandikulationer (kroppsgäspar) och genom att testa sig fram.

Rent intuitivt har vi sedan urminnes tider alltid vetat hur vi ska röra oss och det finns i vår kropps unika kodning. Sensing hjälper oss att komma tillbaka det enkla och mjuka sättet att röra oss på - utan något tvång eller att uppleva att vi behöver prestera på mattan. Det är detta som ger läkning och ett mer naturligt och skönt sätt att hantera vardagen på.

De naturliga rörelserna i sensing hjälper oss läka snabbare vid skador, stress eller obalanser, till exempel att sitta och göra saker på samma sätt för länge och statiskt.



Bindväven påverkas av sensing

Sensing yogan hjälper till att mjuka upp vår bindväv och återfukta den för att göra den mjuk och följsam igen. När vi sitter still blir vår bindväv hård och stel, kroppen är uppbyggd i ett rutnät av bindväv. Allt i kroppen är i princip bindväv, eller fascia som det också heter.

Dessa rutnät behöver rörelse och de behöver rörelser i form av spiraler. Det kanske låter avancerat, men det är egentligen motsatsen till att tänka linjer i kroppen och i stället tänka helhet - att allt hör ihop och sitter ihop med allt annat. Det är alltså de spiralande och gungande rörelserna i sensing som hjälper till att mjuka upp och återfukta bindväven - det är därför viktigt att fylla på med ny vätska när du gör sensing.

Du kan även tänka att din bindväv är som ett spindelnät, om du rör vid det så rör sig hela nätet. Om du rör på dig med samma tanke - din kropp är en helhet - så kommer också hela din väv att röra sig och bidra till en skönare känsla i kroppen.

AVSNITT

Pandikulation

Hjärtat i Sensing är något som kallas för
PANDIKULATION - ett roligt ord
som vi även kan kalla 'kroppsgäsp'

PANDIKULATION

Din kropp vill gärna pandikulera precis när du vaknat eller när du suttit vid skrivbordet en stund och känner för att sträcka på dig. Det är som en kroppsgäsp och behöver inte innehålla en mungäsp men kan göra det. Den aktiverar hela kroppen och gör mer för vårt nervsystem än vad vi egentligen vet idag.

Hur går det till? När vi gör en kroppsgäsp så gör vi det på en inandning. Vi håller sedan andan och upplever att vi expanderar, spänner ut. När vi sedan släpper ut andetaget så gör vi det i en fullständigt avslappnad känsla och låter kroppen mjukna helt och hållet efteråt. Släpp käkarna, låt tungan bli tung i munnen och kroppen bli tung som en säck potatis. Det är så här djur och små barn gör hela tiden- upp till 40 ggr per dag. Vi vuxna gör det ca 5-15 ggr per dag.

En naturlig del av livet Pandikuleringar är en naturlig del av små barns och djurs vardagliga liv och är något som kommer automatiskt - framför allt när de varit stilla en längre tid. Djur kroppsgäspar och skakar under dagen och natten för att upprätthålla frisk och sund bindväv. Det skickar även signaler till hjärnan om hur det är ställt i de mjuka vävnaderna och musklerna.

Varför? Varför pandikulerar vi vuxna så sällan när vi vet att det är så viktigt för oss? Kan det vara så att avsaknaden av just pandikulation bidrar till smärta, värk, utmattning, sämre hållning, skador mm? De flesta djur, små barn och naturfolk har inte dessa bekymmer - kanske det beror på att de pandikulerar mer?

En pandikulation frigör även **oxytocin**. Det är vårt kärlekshormon och även det som hjälper till att sänka kortisol – vårt stresshormon i kroppen. Så hur skulle det vara att testa kroppsgäspa lite mer? Att börja morgonen med en sträckning och uppleva den där superhärliga känslan efteråt.

Många som börjar med Sensing upptäcker efter ett tag att deras kropp börjar komma ihåg sitt naturliga rörelsemönster och jag kommer personligen aldrig glömma första natten jag vaknade av att min kropp gjorde en pandikulering av sig själv...

AVSNITT

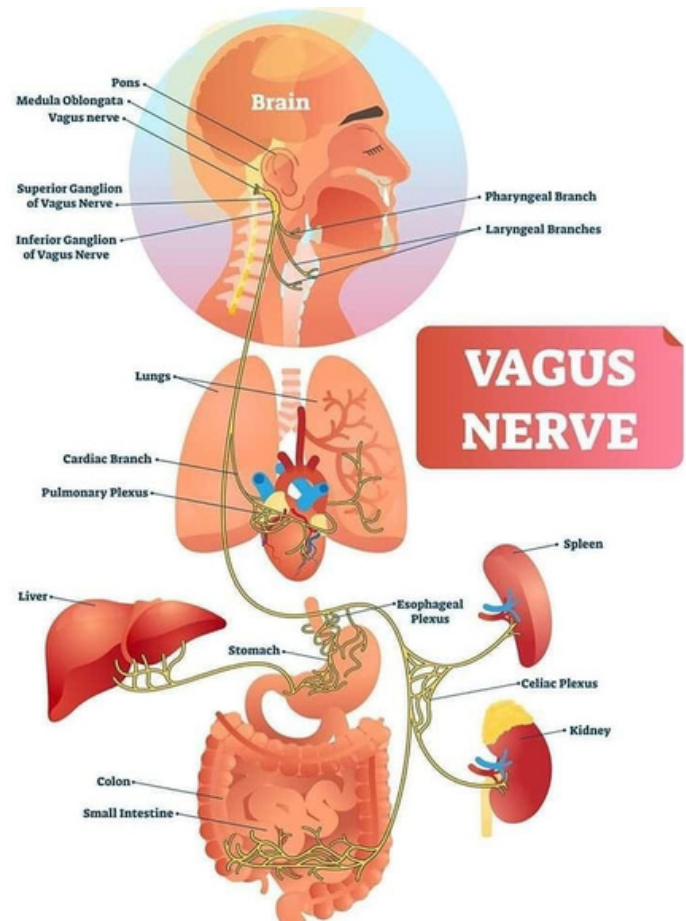
Vagusnerven

Vagusnerven är den absolut viktigaste pusselbiten i kroppen för att välmående, lugn och ro

VAGUSNERVEN

Vagus är den längsta nerven i kroppen och samlar in information från kroppen och styr olika funktioner, bl.a. nervsystemet, hjärtrytmen och mag- och tarmsystemet. Sensing yoga påverkar vagusnerven positivt och hjälper den att få en högre vibration. Vagus är en del i av vårt autonoma (automatiska) nervsystem och tillhör den parasympatiska delen. Autonoma nervsystemet består av två olika delar:

1. **Sympatiska nervsystemet** finns för att vi ska kunna upptäcka faror omkring oss. Kallas även för fight and flight- fly eller fäkta. Tyvärr så sätter det igång lätt när det sker något, även om det "bara" var ett mail eller en händelse med någon närstående.
2. **Parasympatiska nervsystemet** kallas även för vårt lugn och ro system och här är vagus den viktigaste nerven. Det är en kraniosakral nerv och vår 10:e av tolv. Den utgår från hjärnstammen och går ner genom alla inre organ (utom binjurarna och sköldkörteln) och samlar där ihop information. Informationen skickas sedan upp till hjärnan och där går en signal om åtgärd tillbaka. Vagus är alltså både sensorisk och motorisk.



Vagusnerven känner till exempel att urinblåsan är full. Då går det upp sensorisk information till hjärnan via vagus. Väl i hjärnan processas informationen och sen kommer en motorisk signal att det är dags att gå på toaletten.

Om vagusnerven inte fungerar som den ska - kommer inte signalen bli helt sann. Det är därför som du upplever att du måste kissa oftare när du är stressad, eller kan hålla dig en hel dag, om du inte vill gå på skoltoaletten eller på en offentlig toa för att det stressar dig. Det blir inte bra att ha en vagusnerv som inte fungerar för då kan den inte hjälpa hjärnan att reglera kroppen av sig själv.

Hur du kan stärka din vagusnerv



TIPS! Försök att ta hand om vagusnerven varje dag - genom något av förslagen i listan nedan och nyfikat observera om du märker någon skillnad i ditt mående.

Kanske kommer stressiga situationer, som tidigare fick dig att må dåligt, inte längre påverka dig inte på samma sätt .

- Sensing Yoga - vagus har receptorer i facsian som aktiveras när vi rör oss i spiraler, samt hjälper kroppen att frigöra oxytocin, serotonin och acetylkolin som dämpar inflammation.
- Kirtan Kriya meditation eller annan meditation med mantran/sång
- Tvätta ansiktet med kallt vatten och duscha/bada kallt
- Få igång kräkreflexen med en skrapa eller tandborste
- Pilla dig i och bakom öronen mjukt
- Humma och sjunga - vibrationerna lugnar hela nervsystemet
- Vara i skogen - här finns det naturliga fraktaler som sänker puls, blodtryck och lugnar systemet
- Använda ögonkudde vid vila, stänger ute ljus och ger ett tryck över ögonen
- Kroppsgäspa - pandikulera
- Shaking - skakning som hjälper till att transportera bort stresshormoner
- Andas lugnt med fokus på lungorna (inte magen)
- Massera mjukt i nacken
- Andas in en eterisk doft i VÄNSTER näsborre
- Växelvis näsborreandning
- Göra Tung tunga
- Havening

Tänk på att läkning sker i din kropp när du är i ditt *lugn & ro tillstånd*

AVSNITT

Havering

En effektiv metod för att hantera stress, trauma och
andra känsloreaktioner

Havening

är effektiv metod för att hantera stress, trauma och andra känsloreaktioner genom att neutralisera reaktioner och betingning i nervsystemet. Den bygger på sensorisk beröring som du kan göra själv eller få hjälp med och kan ge varaktiga resultat efter 1-3 sessioner.

Metoden är en ny typ av sensorisk terapi som är framtagen av Dr Rolnad Ruden efter 16 års forskning om stress, trauman, fobier och hur de kodas och avkodas.

Internationellt används Havening som fristående behandlingsmetod, som Första Hjälpen och som komplement till KBT, samtalsterapi, hypnos terapi, massageterapi, transaktionsanalys och behandling av post-traumatisk stress.

Justin Bieber är
en av många
som använder
sig av tekniken



Tekniken ger möjlighet att leva ett hälsosammare, förhoppningsvis gladare och mer produktivt liv. Den stimulerar parasympatiska nervsystemet och vagusnerven. Gör så här:

1. Korsarmarna och stryk från axlarna ned på överarmarna till armbågarna
2. Dra fingrarna från mitten av pannan utmed ansiktet ned till hakan
3. Dra fingrarna från näsan under ögonen ut mot tinningarna/öronen
4. Dra långsamt båda händerna mot varandra



AVSNITT

Tacksamhetsdagbok

Kan något så enkelt verkligen ge effektiva resultat?



TACKSAMHET

Skriv dig lyckligare och lugnare. Att påminna dig om vad du är tacksam över är en enkel och effektiv metod för mer lycka och bättre självkänsla.

Ta för vana att skriva ner några saker som du är tacksam över innan du går och lägger dig eller direkt när du vaknar – fem minuter om dagen räcker. Dessa minuter ger dig möjlighet att förändra ditt liv.

Vad är du mest tacksam för just nu?

Vad är du mest stolt över att ha åstadkommit?

Vilka möten med andra människor har varit betydelsefulla för dig och varför?

AVSNITT

Yogas 8 grenar

Yogas åttafaldiga väg eller Yogas åttafaldiga träd

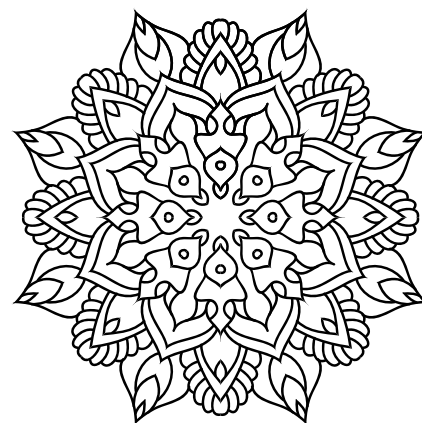


YOGANS 8 GRENAR

När du utövar yoga av någon form kan det vara intressant att känna till att en man vid namn Patanjali för över 2000 år sedan skrev sammanställningen "Yogasutras", som handlar om hur vi kan leva ett mera meningsfullt, etiskt och hälsosamt liv. I Sverige kallar vi Patanjalis beskrivning för Yogans åttafaldiga väg eller Yogans åttafaldiga träd och dessa åtta grenar kallas på sanskrit:



1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi



1. Yama

Yama beskriver hur du bör behandla din omvärld och struktureras i fem delar:

- Ahimsa (icke våld, du ska inte skada någon annan)
- Asteya (icke stöld, du ska inte stjäla)
- Satya (tala sanning, du ska vara ärlig)
- Aparigraha (girighet, du skall inte vara girig)
- Brahmacharya (återhållsamhet i handling)

3. Asana

Asana betyder position och syftar på de fysiska positionerna i yogan. Det började som ett sätt att hjälpa yogierna att komma i fysisk form för att kunna sitta i en längre tid i meditation. Utövandet av asanas hjälper oss att utveckla disciplin och förbättra våra koncentrationsförmågor. Dessa är mycket viktiga för meditation. Ashtanga yoga och Hatha yoga är vanliga yogaformer med många asanas.

2. Niyama

Andra grenen beskriver disciplin och som syftar på dig själv.

- Kan även ses som uppmuntran till positiva egenskaper.
- Santosha (tillfredsställelse med vad vi har och inte har)
 - Saucha (renhet i både kropp och sinne)
 - Tapas (disciplin, måttlighet och avhållsamhet, ex balans mellan sömn, mat, träning och arbete)
 - Isvarapranidhana (ödmjukhet inför en högre intelligens)
 - Svadhyaya (studier – bra för hjärnan att lära sig nya saker)

4. Pranayama

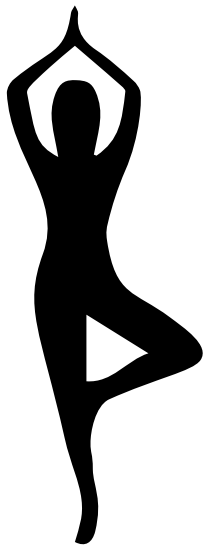
Yogans fjärde gren, som allmänt kan översättas till andningskontroll och syftar till de olika andningsövningarna.

Denna fjärde gren av yoga har också en bokstavlig översättning – "livsförlängning". Därför tror yogier att pranayama hjälper till att föryngra våra kroppar och förlänga våra liv. Yogier kan öva pranayama som en individuell teknik. Det är också möjligt att integrera pranayama i dina vanliga yogarutiner.



YOGANS 8 GRENAR

När du utövar yoga av någon form kan det vara intressant att känna till att en man vid namn Patanjali för över 2000 år sedan skrev sammanställningen "Yogasutras", som handlar om hur vi kan leva ett mera meningsfullt, etiskt och hälsosamt liv. I Sverige kallar vi Patanjalis beskrivning för Yogans åttafaldiga väg eller Yogans åttafaldiga träd och dessa åtta grenar kallas på sanskrit:



1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi



5. Pratyahara

Pratyahara är den femte yogagrenen och innebär kontroll av sinnena. När du utövar yoga vänder du sinnenas fokus bort från omvärlden och mot dig själv. Återkallelsen hjälper dig att övervaka dina begär eller vanor som kan vara skadliga för din hälsa vilket då leder till nästa gren:

7. Dhyana

Sjunde grenen av yoga och den innebär övning av meditation. Att vara här och nu. Medan dharana och dhyana kan tyckas vara samma, finns det en tunn linje mellan deras mening. När du övar dharana fokuserar du all din uppmärksamhet på en punkt. Men i dhyana är du i ett tillstånd där du är medveten, men har inte fokus på någonting. Under detta stadium är ditt sinne tyst och i de tysta stunderna kan sinnet skapa några tankar. Intressant nog, kan sinnet misslyckas med att ge någon tanke i dhyana. Du behöver en mycket stor uthållighet för att uppnå ett sådant lugnstillstånd. Ge upp om du inte lyckas uppnå stillheten som du önskar. Även om det verkar vara en omöjlig eller svår uppgift, kom alltid ihåg att yoga inte är en enstaka sak, utan en process.

6. Dharana

Varje yogagren förbereder dig för nästa. Att öva pratyahara skapar en perfekt miljö för dharana, som är den sjätte yogagrenen och innebär den koncentration du får när du fokuserar. Eftersom pratyahara hjälper till att fria dig själv från de yttre distraktionerna, kan du nu hantera distraktioner i ditt sinne.

Ditt fokus börjar nu att flytta när du fulländar de olika grader av en specifik andningsteknik eller fysisk hållning. Pratyahara hjälper dig att bli självobservant. Men i dharana får du fokusera all din uppmärksamhet på en punkt. Dharana orsakar förlängda koncentrationsperioder, vilket medför en naturlig meditation.

8. Samadhi

Åttonde och sista yogagrenen, många anser att det är ett tillstånd av lycka eller extas. Samadhi låter dig sammansmälta med allt och är det högsta medvetandet. Du blir ett med nuet, dig själv och det som är.

Att uppnå samadhi kan vara en utmanande uppgift. Därför är det klokt att du börjar med och förstår utövningen av yoga asanas och pranayama innan du förbereder dig för dharana. Både asanas och pranayama påverkar dina mentala aktiviteter, vilket skapar utrymme i ditt fulla sinne. Men om du kan uppnå dharana, kommer dyhana och samadhi inte att vara en utmaning för dig.

1 AVSNITT

Ordlista

Förstå yogaspråket och orden på Sanskrit

ORDLISTA

Ahimsa = Icke-våld. Viktig moralisk princip inom yogan.

Alignment = eller linjering, inneär en optimal placering av kroppen enligt vissa yogainriktningar för att skapa en bra hållning och god teknik i yogapositionerna.

Asana = Fysisk kroppsposition. Betyder att "sitta i stadighet".

Atman = Universell själ. Vår sanna natur eller identitet.

Aum / Om = Det mest fundamentala ljudet som representerar universum. Dess vibration anses vara modern till alla ljud. Används ofta som ett mantra i bland annat meditation.

Aura = Elektromagnetiskt fält, energifält.

Avidya = Okunskap. Mönster/tankestrukturer som begränsar oss genom att få oss att missförstå oss själva och världen runt oss. Behöver frigöra oss ifrån dessa.

Ayama = Utvidgande

Ayurveda = Uråldrig, klassisk form av indisk medicin och örter

Badha = Ett muskulärt aktivitetslås. Används för att stärka och skydda kroppen samt bevara energi i kroppen.

Bhagavad gita = Sanskrit för Guds sång. Ett mytologiskt diktverk på sanskrit och en av yogafilosofins klassiska texter.

Bhakti = Hängivenhet/Kärlek. Att genom villkorlös kärlek nå upplysthet.

Bolster = En slags avlång kudde, vanligtvis cylinderformad, som används för att fördjupa och modifiera fysiska yogapositioner.

Brahman = Världssjälen. Den stora gudomligheten och det stora världsalltet. Den slutgiltiga verkligheten.

Chakra = Livshjul på sankrit. Knytpunkter för nadis, kanaler, som transporterar prana, livskraft, genom kroppen.

Chandra = Månen

Citta = Vårt medvetande. Målet är att göra citta fritt från störningar för att se klart mentalt och själsligt.

Compassion = Ett sammansatt begrepp som innefattar en rad färdigheter och förmågor. Vidare än det svenska ordet medkänsla.

Darsana = Från sanskrits "att se". Tankeskola, synpunkt.

Dosha = Vår kroppsliga och mentala sammansättning enligt ayurvedafilosofin. Det finns tre olika doshor: vata, pitta och kapha

Drishti = En fokuspunkt för blicken, en koncentrationspunkt.

Ego = Den konstruktion av JAG som vår hjärna skapar. uppfattningen om en existerande person.

Emotionell Intelligens = Förmågan att uppfatta, identifiera, sätta ord på och agera konstruktivt gällande känslomässiga upplevelser.

Emotioner = Fysiologiska reaktioner som fyllt en viktig roll i vår mänskliga utveckling. Kopplade till autonoma nervsystemet och kan uppfattas genom förändring i form av svettningar, värme, pulsförändring, muskelspänningar, blodflöde etc

Empati = Förmågan att uppleva, uppfatta eller sätta oss in i någons känslor och situation.

Förnimmelser = De saker vi uppfattar, främst i kroppen, s.k kroppsliga förnimmelser. Kan t.ex vara kliande, tryck, lätthet, fuktighet, torrhet, värme, kyla, vibration, pirrande, sugande, rörelse, stillhet m.m

Grundkänslor = Sju stycken känslor som har tydliga signaler i form av ansiktsuttryck. Grundkänslorna är ilska, glädje, sorg, förvåning, förakt, rädsla och äckel.

Guru = Lärare, den som skingrar mörkret.

Hjärtats fyra dygder = Dessa är: Kärleksfull vänlighet, Medkänsla, Empatisk-glädje och Jämmod De fyra motgifterna till Ilska, Illvilja, Avund och Ego-centrerad uppfattning.

ORDLISTA

Humör = Kopplade till grundkänslorna men varar längre och har inga tydliga signaler / ansiktsuttryck.

Introspektion = Förmågan att övervaka kvalitén på vår uppmärksamhet. Det är denna del av vårt sinne som vid FOKUS!-träning upptäcker när uppmärksamheten är hyperaktiv eller slö så att vi kan justera med intensivare fokus eller ökad avslappning.

Jalandhara bandha = Haklås

Jnana = Kunskap, förståelse, visdom.

Känslor = Ett vidare begrepp som används för att beskriva många olika fysiska upplevelser. Används ofta i dagligt tal för att beskriva vad vi tycker eller hur vi uppfattar olika saker som inte nödvändigtvis har med känsel att göra.

Kärleksfull vänlighet (metta) = En känsla av omtanke, vänlighet och kärlek som kan riktas mot oss själva, mot människor i vår omgivning eller mot världen i stort.

Kriya = Aktivitet. Olika tekniker med avsikt att frigöra vårt medvetande från alla tankar och bli fullständigt närvarande. En slags genväg till att hitta fokus.

Mantra = Betyder heligt ljud. Ett ord eller ett ljud som upprepas i syfte att fokusera hjärnan. Kan uttalas eller sjungas.

Meditation = Meditation är ett samlingsnamn för en mängd olika tekniker för att träna sinnet.

Medkänsla = Att känna med någon annans lidande (empati) kombinerat med viljan och intentionen att göra något åt det.

Medvetandet = Det som är medvetet, det som uppfattar.

Medveten närvaro = Synonym för Mindfulness, inte dagdrömmande utan medvetna om sinnesintryck och tankar ögonblick för ögonblick.

Mindfulness = En ögonblick för ögonblicklig medvetenhet i nuet om vad som pågår i sinnet med en icke-dömande kvalitet.

Mudra = En handrörelse. Alla mudror har speciell betydelse och symbolik.

Muha Bandha = Rotlås. Musklerna i bäckenbotten aktiveras.

Mula = Rot

Nadis = Kanaler/banor i kroppen där prana (livsenergi) färdas.

Namaste = Jag bugar för dig. Säggs inom yogan i kombination med handflatorna ihop framför bröstet eller tredje ögat. Öppnar upp oss och visar respekt för oss själva, våra lärare och medmänniskor.

Nidra = Sömn

Om / Aum = Det mest fundamentala ljudet som representerar universum. Dess vibration anses vara modern till alla ljud. Används ofta som ett mantra i bland annat meditation.

Pandikulera = Kroppsgäspning för att hjälpa kroppen självreglera sig, se tidigare avsnitt.

Prana = Livsenergi eller livskraft. Energin som finns i allt, både inom oss och utanför. Påverkar vårt liv i stort.

Pranayama = Andningskontroll, andningsövning. Utvidgar livskraften, lugnar kropp och sinne.

Pratyahara = Abstraktion. Att lämna något, att släppa taget.

Props = Fysiska verktyg som används för att fördjupa och modifiera yogapositioner. Kan vara exempelvis filter, bälten och bolster.

Sanskrit = Ett indiskt uråldrigt språk som även är "yogans språk". Yogafilosofins alla texter är skrivna på sanskrit.

Satsang = Beskrivs som en av de stora vägarna till inre frihet och översätts ofta från sanskrit till "kommunikation med sanning" eller "being in the company of the wise".

Kan praktiseras på olika sätt, såsom i en liten grupp som gemensamt engagerar sig i en spirituellt dialog eller praktiseras på egen hand genom meditation och asanas för att lugna sinnet och finna närvaro sig själv.



ORDLISTA

Sinnet = Vetenskapen har ingen vedertagen definition av vad sinnet (the mind) är. I våra sinnen ryms medvetandet, tankar, känslor, mentala bilder, minnen, fantasier och mentala processer.

Sinnets scen = Det utrymme där mentala upplevelser utspelar sig. Tankar, minnen, mentala bilder, fantasier etc. Inte den information vi får genom våra fem sinnen, lukt, smak, känsel, hörsel och syn utan rent mentala upplevelser.

Strap = Ett bälte som används för att fördjupa yogapraktiken.

Surya = Solen

Sutra = Tråd på sanskrit.

Tredje ögat = Området mellan ögonbrynen ovanför näsroten. Ses som själens öga och är kopplat till intuition och urskillningsförmåga.

Uddiyana bandha = "Att flyga upp". Maglåset - aktivitet/muskelkontakt i den nedre delen av buken, speciellt Transversus abdominis.

Ujjayiandning = Kallas även havsandning. Andningsövning, en kontrollerad djupandning som används under yogaklasser och meditation.

Upanishaderna = upa = nära, ni = ned, shad = att sitta, D.v.s. att sitta ner tillsammans med en lärare och ta emot dennes kunskap. Klassisk text i yogafilosofin.

Veda = Visdom

Vinyasa = "Att placera på ett särskilt sätt" på sanskrit. Dynamisk rörelsesekvens som binder ihop positioner med varandra. Synkronisering av rörelse och andetag.

Vrittis = Strömvirvel på sanskrit. Vågor och rörelser i vårt medvetande som vi genom yogan vill lugna/tysta för att skapa sinnesro.

Yoga = Att föra samman. Att förena kropp och själ/medvetande för att uppnå fullständig närvaro och upplysning.

Yoga Nidra = Yogisk sömn. En djupavslappning där kropp och medvetande är i fullständig vila, men sinnet är vaket.

Yogi = En person som utövar yoga. Används ofta som den maskulina formen för en utövare.

Yogini = En person som utövar yoga. Används oftast för att beskriva en kvinnlig yogautövare.

Yoni = Vagina.