



**Få færre spændinger,
mere styrke, udholdenhed
og smidighed, bedre
balance og koordination.**

Ashtanga vinyasa Yoga

Er et dynamisk yogasystem, der elegant synkroniserer åndedræt med bevægelser, og giver øget fleksibilitet, styrke, udholdenhed, balance, åndedrætskontrol og afspænding.

Hver stilling (asana) er forbundet med åndedræts-synkroniserede bevægelser, kaldet vinyasa, hvor man sammenkæder åndedræt og bevægelse, så stillingerne afløser hinanden i et flow fra start til slut. Det er på forhånd fastlagt, hvor i en stilling man skal ånde ind og ud. Ligesom der er en fastlagt måde at komme ind og ud af hver enkelt stilling. Endelig udføres stillingerne i en ganske bestemt rækkefølge.

Traditionelt udføres en fuld vinyasa mellem hver asana og en halv vinyasa mellem højre og venstre side. Dette fungerer som en modstilling til den forudgående asana, forøger blodomløbet og letter stivhed, før man går ind i den næste stilling. Ved at lave vinyasa opbygges og vedligeholdes varme i kroppen, og det medfører også kraftig svedproduktion, som ifølge yogatraditionen er nødvendigt for at rense kroppen.

Gode råd til Ashtanga Yoga

- Spis ikke to til tre timer før klassen. Praktiserer du yoga på fuld mave, kan du få krampe, kvalme eller sågar kaste op. Særligt ved kropsvridninger, dybe foroverbøjninger og bagoverbøjninger. Fordøjelse af mad tærer desuden på kroppens ressourcer og gør dig træt.
- Drik ikke mere end et lille glas vand senest 1/2 time før yogaen, men sørg for at få rigeligt med væske i løbet af dagen.
- Medbring håndklæde og yogamåtte (der er lånemåtter til rådighed). Sveder du meget, så brug en traditionel bomulds yogamåtte (mysore måtte) oven på gummimåtten. Kom ren - tag gerne et bad inden. Det er rarest for både dig og dem, du træner sammen med.
- Hav bekvemt (rent) tøj på, f.eks. en t-shirt med stropper og shorts, tights eller gamacher (stramtsiddende tøj er bedst). Vær barfodet og hav ikke løse smykker og ure.
- Respekter venligst holdtiderne. Kan du ikke undgå at komme for sent, så forstyr ikke de andre på holdet, når du kommer ind, og fald ind i den guidede klasse, hvor den er nået til.
- Drik ikke væske, mens du laver yoga. Det køler kroppen ned, og væske i maven er meget forstyrrende for din praksis og kan give mavesmerter og ubehag.
- Vær stille. Det er forstyrrende for dig selv og andre, hvis du taler, mens der undervises. Du bør aldrig instruere eller hjælpe andre. Lad læreren om instruktionerne og fokuser på din egen praksis.
- Pres ikke dig selv. Prøv i stedet at gå så dybt eller fuldstændigt ind i en stilling, som du kan - uden at forcere eller skade dig selv. Du vil komme længere hurtigere med en kærlig holdning over for dig selv og ved at arbejde fra, hvor du nu engang er - i stedet for fra, hvor du syntes, du burde være. Husk, at det er din yoga og din krop. Lav yogaen i dit eget tempo.
- Efter yoga er det vigtigt, at du hviler 10 til 15 minutter med afslappet, almindeligt åndedræt. Tag lidt tøj på eller et tæppe over dig, så du ikke bliver kold og spænder i kroppen.
- Vent ca. 30 minutter med at spise og drikke efter, du har lavet yoga.
- Brug evt. lidt tid efter timen til at tænke over, hvad du har gjort, så du kan fastholde, hvad du har lært. Prøv at huske de instruktioner, der særligt gav mening for dig. Selv om du måske kun husker én ting fra gang til gang, vil du hurtigt have samlet information nok til, at du kan udføre din egen praksis.
- Normalt anbefales det, at man ved menstruation ikke udøver Ashtanga Yoga de første par dage, eller i hvert fald tager det roligt. Det anbefales også, at man under menstruation undlader omvendtstående stillinger, f.eks. skulderstand og hovedstand.
- Graviditet. Ifølge Sri K. Pattabhi Jois bør regelmæssige udøvere af Ashtanga Yoga holde pause de første 3 måneder af graviditeten, samt efter fødselen, så længe man ammer (3 til 6 måneder). Læs mere om graviditet og Ashtanga Yoga på www.yogamudra.dk/yoga/graviditet.htm eller www.ashtanga.com (engelsk)

Læs mere om Ashtanga Yoga på bl.a. www.ashtanga-yoga.dk, www.yogamudra.dk, www.ashtanga.dk og www.ashtanga.com. Du kan bestille yogamåtter og andet udstyr på www.kostbutikken.dk. Udstyret kan sendes eller leveres på dit hold.

Holdbeskrivelse Ashtanga Yoga

Intro

Holdet er for elever, der aldrig har prøvet Ashtanga Yoga.

Første del af timen er en kort forklaring af Ashtanga Yoga systemet og traditionen. Derefter gennemgås de basale teknikker (åndedræt og kropslåse), solhilsen, alle - eller nogle af - de stående stillinger samt enkelte af de siddende stillinger fra første serie (primary series). Guidet hold med vægt på teknisk korrekt udførelse af stillinger, gennemført i et vist flow og tempo.

Basis

Udvidelse af introholdet. Der tilføjes flere stillinger fra første serie.

Klassen er hurtigere, og der ligger mere vægt på flow i udøvelsen. Du er klar til at deltage på holdet, når du har et vist kendskab til åndedrætsteknikken, kropslåse og solhilsen (Det får du på introholdet). Guidet hold med flow gennem solhilsen, alle stående og nogle siddende stillinger fra første serie. Basisholdet anbefales ikke, hvis du ikke har prøvet Ashtanga Yoga før. Kom på introholdet i stedet.

Øvet

Gør dig klar til at svede. Holdet er for elever med godt kendskab til Ashtanga Yoga. Guidet hold med flow gennem solhilsen samt alle stående og flere - eller alle - stillinger fra første serie - hvis tiden tillader det.

Selvpraksis - Mysorestil

Klassen gennemføres efter traditionel indisk metode. Eleverne laver selv deres praksis, og læreren giver individuel hjælp og justeringer til den enkelte efter behov. Noget, der ikke er plads til på de guidede hold. Det giver en mere dynamisk og flydende praksis. Klassen er åben for elever på alle niveauer, og man behøver ikke at kunne alle stillinger korrekt. Dog skal man have et kendskab til ujjayi åndedrættet og principperne for bevægelse med vinyasa systemet. Det er selvfølgelig en fordel hvis man kender til rækkefølgen og stillingerne fra første serie.

Er du begynder eller er der stillinger, som du ikke kan udføre endnu, vil din praksis stoppe dér, hvor du er nået til. Du bedes derfor respektere, at du vil blive bedt om at slutte tidligere end på et basis eller øvet tællehold.

Mysoreklasser er den ideelle metode at lære at praktisere yoga, fordi eleven praktiserer efter sin egen åndedrætsrytme og langsomt kan udvide træningen ved at forøge antallet af de stillinger der udføres, efterhånden som man er i stand til det. Træningen baseres på den måde på den enkelte elevs smidighed, styrke, udholdenhed og disciplin.

Til Mysoreklasser dropper man ind og begynder for sig selv. Det vil sige, at man kan begynde og afslutte sin praksis på det tidspunkt, der passer én (inden for holdtiden naturligvis). Man skal dog sørge for at afslutte sin praksis inden for den tid, der sat af på holdskemaet.

Se tiderne for de forskellige hold på holdoversigten..

Tre teknikker

Ashtanga vinyasa Yoga arbejder både på det fysiske og mentale plan. Tre helt centrale teknikker er det specielle ujjayi åndedræt - også kaldet hvileåndedrættet - samt tre kropslåse (mula bandha (rodslås), uddiyana bandha (mavelås) og jalandhara bandha (hagelås)) og de visuelle fokuspunkter, kaldet dristi, der f.eks. kan være næsen eller tommelfingeren. Når disse tre går op i en højere enhed, kaldet tristana, kan man opleve yogaen som meditation i bevægelse.

Tre serier og to hundrede stillinger

I Ashtanga metoden er der over to hundrede klassiske yoga asanas. Disse er grupperet i en bestemt orden, kaldet serier. Der er tre grupper af serier i Ashtanga Yoga systemet; første (primary), mellemliggende (intermediate) samt avanceret A, B, C og D (advanced). Som navnene antyder, øges sværhedsgraden fra den ene til den næste serie, ligesom stillingerne arbejder dybere og dybere.

Den første serie hedder også Yoga Chikitsa, som betyder yogaterapi. Formålet med den er nemlig terapeutisk at tilrette, styrke og rense kroppen.

Den mellemliggende serie (Nadi Shodhana) styrker og renser derefter nervesystemet.

Den er mere intens end første serie. Den tredje eller avancerede serie (Sthira Bhaga) er endnu mere intens og udvikler en stor styrke, fleksibilitet, kropskontrol og udholdenhed.

De fleste bruger et par år på at etablere en stabil praksis af første serie, før de er klar til at gå videre (selvfølgelig afhængigt af udgangspunktet). Men der er heller ikke noget hastværk, for yoga kan dyrkes hele livet - og det er meget vigtigt for den videre udvikling, at fundamentet er i orden.

Struktur

Hver serie indeholder opvarmning (solhilsen), stående stillinger, forover-bøjninger, bagoverbøjninger, kropsdrejninger og øvelser, der træner balance og styrke. Alle serier afsluttes med nedkølede, afsluttende stillinger efterfulgt af afslapning. Hver stilling har sin egen terapeutiske virkning. Men kun, når den udføres i sammenhæng med hele serien, får man den fulde effekt.

Korrekt udførelse og orden er nøglen

Ved at udføre stillingerne i korrekt rækkefølge, bruge åndedræts- og vinyasa systemet, kropslåse og fokuseringspunkter vil eleven hurtigt opnå fremgang.

Ved regelmæssig praksis bliver den næsten endeløse dybde i Ashtanga vinyasa Yoga systemet åbenlys. Udvikling og vedligeholdelse af fysisk velvære, sindsligevægt og spirituel udvikling er de fordele, der høstes gennem denne oldgamle disciplin, som stadig undervises i sin oprindelige form i Sydindien af den over 80-årige Sri. K. Pattabhi Jois.

Stærkt supplement

Ashtanga Yoga er et stærkt supplement til andre former for træning, f.eks. styrke og fitnessstræning. Du udvikler styrke, smidighed, udholdenhed, balance og koordination på samme tid. Og opbygger en stærk energi og klarhed, som du kan bruge i mange andre sammenhænge. I yoga arbejdes der meget med de muskler, som er direkte forbundet med rygsøjlen. Derved opbygger du en stærk kernestyrke. Yoga er intens træning, hvor det er en fordel at blive så varm som muligt. Så vær forberedt på at svede.