



En Yin Yoga rejse

Yin Yoga er som én lang meditation, hvor det bliver muligt at synke dybt ind i kroppen, skabe stilhed i sindet og give slip på spændinger, tanker og følelser. Yin Yoga fører dig tilbage til dig selv, gør dig mere nærværende og åbner hjertet gennem tålmodighed, accept og medfølelse.

Dengang min yngste søn på 19, var en lille gut på bare 5 år, sagde han ofte til mig "Mor du hører ikke hvad jeg siger"! "Jo jeg gør da!" kan jeg høre mig selv sige samtidig med, at jeg var i gang med at ordne et eller andet! Jeg bildte mig selv ind, at jeg var i stand til at tage mig af mange ting på samme tid og ville ikke indse at nærværet med min søn ikke kunne deles med praktiske opgaver.

Først da jeg lod alt omkring mig ligge, for efter hans insisteren at sætte mig og virkelig lytte til ham, opdagede jeg, at der var noget galt! Jeg var simpelthen slet ikke i stand til at lytte, være nærværende og til stede! Jeg arbejdede som underviser på ergoterapeutuddannelsen i København; var i gang med uddannelsen som klassisk homøopat og i gang med at renovere et stort hus, så der var nok at se til. Det var en chokerende oplevelse, som blev starten på store omvæltninger i mit liv!

Men nærvær er ikke bare lige noget, man henter et sted fra! Så i første omgang startede eftersøgningen! For hvor finder man nærværet? Jeg ledte på et hav af kurser, gennem bøger, behandlinger og i terapier, indtil det pludselig blev tydeligt for mig, at nærvær aldrig kan findes, hentes eller læres på noget kursus eller for den sags skyld findes noget som helst sted udenfor én selv! Nærvær er altid et sted inde i én selv, og man har det altid med sig! Alligevel kan det være nok så vanskeligt at nå derind og finde det! ... Og man finder det kun ved at "være nær" sig selv.

Det er først, når man er nær sig selv, at man kan begynde at lytte til sig selv, for det er dér, ganske tæt på én selv, at man kan høre hjertet slå. Det er her, man kan høre, hvornår det slår hurtigt, hvornår det slår langsomt, om det banker højt, eller om det næsten ikke er til at høre.

At "være nær" sig selv betyder i bund og grund, at man ved, hvem man er, hvad man godt kan lide, og hvordan man vil leve sit liv! Da jeg begyndte at stille mig selv de spørgsmål, fandt jeg ud af, at jeg slet ikke kunne mærke, hvad jeg havde lyst til! Jeg befandt mig hele tiden i tankerne, som enten var beskæftiget med at være utilfreds, eller med at udtænke planer, analysere, vurdere, beregne og sammenligne! Prøvede jeg at lytte til mine følelser, mærkede jeg næsten udelukkende bekymring og frygt. Det var, som om jeg helt havde glemt, hvad der kunne gøre mig glad og få mig til at grine. Jeg blev nødt til at finde et redskab, der kunne føre mig tilbage til mig selv!

Jeg vidste, at meditation og mindfulness for mange mennesker, havde vist sig at være effektive redskaber til at stilne tankerne, men mit hoved var usædvanlig aktivt og fyldt med et tankemylder, der ikke så nemt lod sig stilne, og det var, som om mine tanker slet ikke brød sig om de metoder!

YIN YOGA BLEV VEJEN TILBAGE TIL MIG SELV

Gennem flere år havde jeg beskæftiget mig med kristen mystik og mysterieskoletraditioner gennem Mysterieskolen på Gilalai og var bekendt med nødvendigheden af at genfinde det undertrykte feminine og i hver af os at forene det feminine og det maskuline på flere niveauer. Gennem min videreuddannelse inden for homøopatien havde jeg beskæftiget mig med Taoismen og begreberne Yin og Yang. Det var derfor, som om det alt sammen havde prøvet at vise mig den vej, der skulle føre mig direkte hen til Yin Yogaen.

I Yin Yoga sidder man i yogastillingen i lang tid og får derved kontakt med de forskellige Yin-dele af vores eksistens, både fysisk, følelsesmæssigt og energetisk. Yin Yoga går bogstavelig talt helt ind til benet på alle niveauer. Fysisk påvirkes kroppens Yin-dele, som er knogler, sener, ligamenter og bindevæv. Følelsesmæssigt er det en praksis, der har med tålmodighed, accept og medfølelse at



Half Butterfly

Sid med strakte ben og bøj det ene ben, så fodsålen på det bøjede ben hviler mod låret af det strakte ben. Start med at læne dig fremover med strakt ryg, så langt du kan komme uden at presse dig selv. Se, om du i stillingen kan lade øverste del af ryggen runde og slappe af i hoved og skuldre. Brug evt. en pude eller pølle under knæene, så benene kan slappe af. Følg dit åndedræt ind i fornemmelsen i kroppen. Forestil dig, at du lægger fornemmelsen op på bølgen af dit åndedræt og sender den ud af kroppen med din udånding. Eller forestil dig, at du lægger dig selv op på bølgen af dit eget åndedræt, og lader det føre dig ind i fornemmelsen af kroppen, hvor du så bare hviler i accept.

Fysisk og energimæssig påvirkning

Fysisk: Stillingen strækker hele ryggen og musklerne på bagsiden af det strakte ben, samt hoften og lysken på siden med det bøjede ben.

Meridianer: Stillingen stimulerer lever-, nyre-, galdeblære- og urinblæremeridianerne. Stimulation af levermeridianen hjælper os med at finde "venligheden" i os selv, stimulation af nyremeridianen mindsker følelsen af frygt, mens energien gennem galdeblæremeridianen giver os en følelse af mod.

Chakras: Stillingen påvirker første- (Muladhara) og andet Chakra (Svadhasthana).

gøre, som åbner hjertet og viser os sandheden om os selv og vort liv, og energetisk påvirkes de tre nederste chakraer, som vækker det feminine, kreativiteten og seksualiteten!

YIN YOGA LÆRER MIG TÅLMODIGHED, OG BRINGER MIG GENNEM FØLELSEN AF MERE LIV I KROPPEN, NÆRMERE MIG SELV OG IND I NÆRVÆRET.

Det første jeg mødte, da jeg begyndte at praktisere Yin Yoga, var min egen *utålmodighed*. Stillingerne var meget udfordrende. En stærk fornemmelse i kroppen, der ikke just var behagelig, fik mig til at ønske mig væk fra situationen. Det mindede mig om mange andre situationer i livet, hvor jeg også tit havde haft lyst til at løbe væk, fordi jeg var utålmodig. Det fik mig til at tænke på, at *tålmodighed* er et spørgsmål om at turde tåle sit mod(!), og at *utålmodighed* faktisk er et ønske om at være et andet sted end dér, hvor man er; måske netop fordi man ikke har modet til at være dér, hvor man er. Havde jeg modet til at blive i Yin Yoga-stillingen, at blive lige præcis der, hvor jeg var og ikke løbe væk?

Hver gang man ønsker at være et andet sted end dér, hvor man er, bevæger man sig ud af nuet og dermed væk fra nærværet. Ved at holde opmærksomheden rettet på mit åndedræt og lade mig føre ind i fornemmelsen i kroppen, hvile dér i accept og mærke mit eget mod, kunne jeg slippe min utålmodighed og fornemmelsen i kroppen nærmest tvang mig væk fra tankerne i hovedet og gjorde det muligt for mig at vende tilbage til nuet og nærværet.

YIN YOGA LÆRER MIG ACCEPT OG MEDFØLELSE OG YIN YOGA LÆRER MIG AT GIVE SLIP

Når jeg sidder i en Yin Yoga-stilling, sker det undertiden, at jeg tager mig selv i at ønske mig længere ind i stillingen eller have en bestemt forestilling om, hvordan stillingen burde se ud. Det får mig til at presse kroppen et sted hen, hvor den endnu ikke er. Mit sind projicerer et ønske ud i fremtiden, hvilket igen fjerner mig fra nuet og nærværet og får kroppen til at trække sig sammen i bestræbelserne på at "beskytte" sig selv over for mit forehavende.

Først når jeg bliver opmærksom på, hvad jeg egentlig har gang i, og fuldt ud accepterer, hvor jeg og min krop er, kan jeg slippe tankerne og træde ind i nuet, og først når jeg gennem accepten giver min krop hele min medfølelse, har den tillid til mit forehavende og giver slip på hver en spænding og smelter hen, hvor den endnu aldrig har været.

YIN YOGA ÅBNER MIT HJERTE OG GØR MIG MERE NÆRVÆRENDE

En morgen vågnede jeg og havde ondt i hoften. Smerten forhindrede mig i at tage så store skridt, som jeg plejede at tage. Efter min Yin Yoga-praksis samme dag, kom jeg til at tænke på, at hoftelæddet er kroppens største led og det led, der er ansvarlig for, at vi kan bevæge os fremad. Det er hoftelæddet, der gør os i stand til at tage både de små og de store skridt, og det er også derfra, at de store spring foregår.

Just Sit There Right Now

Just sit there right now.
Don't do a thing. Just rest.
For your separation from God
is the hardest work in this world.
Let me bring you trays of food and something
that you like to drink.
You can use my soft words as a
cushion for your head.
HafizLove Poems from God
translated by Daniel Ladinsky



Shoelace

Start med at stå i firestående stilling på knæ og hænder. Flyt det ene ben foran det andet, så det ene knæ ligger foran det andet. Sæt dig så ned mellem dine hæle, evt. på en pude. Forbliv enten i den oprejste stilling med hænderne hvilende på dine fodled, eller bevæg dig fremad i stillingen, så hofterne bøjes, mens du hviler på hænderne eller støtter på underarmene.

Fysisk: Stillingen giver et massivt stræk i den nederste del af ryggen og åbner hofterne.

Meridianer: Stillingen påvirker lever-, nyre- og galdeblæremeridianerne. Ved at øge energien gennem nyremeridianen, bringes vi i berøring med vores inderste og sande kerne. I Shoelace er man bogstavelig talt viklet helt ind i sig selv, hvilket giver den bedste mulighed for, gennem fornemmelsen i kroppen, at blive bevidst om, hvad det er, man har brug for at vikle sig selv ud af og give slip på.

Når jeg sidder i Shoelace, sker det undertiden, at jeg får kvalme. Stillingen er ikke smertefuld, men kan fremkalde en kvalmende fornemmelse indvendig. Kvalme er et ønske om at kaste op eller overgive sig. "Give op" eller "overgive" enhver kontrol og bestemmelse til det højere selv og give slip på det, der fylder, tynger og smerter.

Chakras: Stillingen påvirker første- (Muladhara) og andet Chakra (Svadhithana).

Der er således en tæt sammenhæng mellem hoftelæddet og vores bevægelighed – vores evne til at flytte os. Det gælder ikke kun evnen til at flytte sig rent fysisk men også evnen til at være fleksibel, være bevægelig af sind og være åbensindet – evnen til at udvikle sig.

Det fik mig igen til at overveje, hvilke skridt jeg var bange for at tage. Hvor var det, jeg var bange for at bevæge mig hen? Hvilken udvikling strittede jeg imod? Og hvad var det for et stort spring, jeg var bange for at tage? Lars Muhl beskriver selvudvikling som at vikle

sig ud af alt det rod, man har viklet sig ind i. I Yin Yoga-stillingerne kan fornemmelsen i kroppen være så intens, at det bliver tydeligt, hvad der skal gives slip på.

Gennem stilhed, accept og medfølelse blev jeg i stand til at slippe fornemmelsen i kroppen. Når kroppen giver slip på sin smerte og bliver mere fleksibel, så gør sindet det også – og der vises nye veje og løsninger i livet.

HVORFOR YIN YOGA?

Yin Yoga er ifølge Biff Mithoefer vigtig af fire grunde:

- **Den hjælper** os med at afbalancere Yin og Yang-aspekterne af os selv – med andre ord at forene og afbalancere de feminine og maskuline sider af os selv.
- **Den øger** flowet af energi, primært i de seks meridianer, som passerer gennem hoftelæddene.
- **Den hjælper** med at bibeholde et sundt bindevæv, sener, ligamenter og knogler.
- **Den hjælper** os med at udvikle en "mindful" meditationspraksis.

OM YIN YOGA

Yin Yogaen har rod i den helt gamle yogateori og Taoismen. I nyere tid er det Paul Grilley, som har genoptaget den ældgamle praksis og givet den sit nuværende udtryk. Dog udvikles Yin Yogaen til stadighed af sine udøvere og kan således antage forskellige former, alt efter hvilken intensjon den pågældende Yin Yoga-udøver har med sin praksis.

Yin Yoga er en stille, meditativ praksis med fokus på åndedrættet og fornemmelsen i kroppen. Stillingerne foregår på gulvet, hvor man er tæt forbundet med den feminine energi, moder jord, og hvor man sørger for, at musklerne slapper mest muligt af, så et dybt stræk af bindevævet opnås.

"Hvad er det, jeg skal give slip på?" spurgte engang en af mine Yin Yoga-elever. Giv slip på hver en spænding i kroppen og på hver en tanke og følelse. Giv slip på smerte, skyld, skam, dine fordømmelser, forventninger, ønsker og forestillinger og giv slip på frygt og længsel. Da vil der blive stille omkring dig. Da vil du kunne mærke og høre dit hjerte slå, og da vil du kende sandheden om dig selv og dit liv.

YIN OG YANG

Alt i universet indeholder, ifølge den taoistiske tradition, Yin og Yang. Vores følelsesmæssige, energetiske og fysiske lag består af både Yin- og Yang-energi. Følelsesmæssigt er Yang de mere aggressive dele i os selv, der higer efter forandring og føler behovet for at gøre ting på en anderledes måde. Yang er vores mere maskuline side. Vore Yin-dele er de dele, der er mere accepterende, mere hengivende og som ved, at alting dybest set er ok, som det er. Yin er vores mere feminine side.

På samme måde kan man, fra et fysisk synspunkt, se, at vores Yang-dele ligeledes er de mere bevægelige dele, tættere på overfladen, som har brug for bevægelse og skift. Med andre ord muskler og led – mens vores Yin-dele er de fysiske dele i os, som er dybere, mere skjulte og tættere på kernen i os. Med andre ord vores knogler, ligamenter og bindevæv – især i de områder, der er tættest på vores kerne – nemlig hofter og ryg.

Både Yin og Yang er nødvendige for en fysisk og følelsesmæssig balance, men verden i den fortravlede form, vi finder den i dag, er mere fyldt af Yang-energien, så det kan være nødvendigt at afbalancere den hektiske aktivitet med Yin-aktiviteter som blandt andet Yin Yoga. ●

Referencer:

Biff Mithoefer: *The Yin Yoga Kit – The Practice of Quiet Power* (Healing Arts Press)

Paul Grilley: *Yin Yoga – Principles & Practice* (White Cloud Press)

Bernie Clark: *The complete guide to Yin Yoga – The Philosophy & Practice of Yin Yoga* (White Cloud Press)

Lars Muhl: *Lysets Lov – Det Aramæiske Mysterium* (GILALAI)

Stephen Cope: *The Wisdom of Yoga – A seekers guide to extraordinary living* (Bantam Books)

Ram Dass: *Polishing the Mirror – How to live from your spiritual heart* (Sounds True)

Don't go outside your house
to see flowers.

Don't go outside your house to see flowers.
My friend, don't bother with that excursion.
Inside your body there are flowers.
One flower has a thousand petals.
That will do for a place to sit.
Sitting there you will have a glimpse of beauty
inside the body and out of it,
before gardens and after gardens.

Kabir, *The Kabir Book*. Versions by Robert Bly

The heart of Yin Yoga is
Loving Kindness, compassion
and acceptance

– the energy of the mother!

May I be free of fear and harm
May I be happy just the way I am
May I be at peace with whatever comes
And may I learn to live gently in the softness of
my own heart

(The Yin Yoga Kit
– The Practice of quiet Power – Biff Mithoefer)



Saddle

Sid på dine hæle eller på gulvet mellem hælene. Læn dig tilbage til din behagelige "kant", idet du hviler på dine hænder, underarme eller på gulvet. De fleste har i denne stilling brug for pøller, puder eller tæpper til at understøtte f.eks. fodleddene eller overste del af ryggen. Bliv i stillingen i 1 til 5 minutter. Følg dit åndedræt ind i fornemmelsen i kroppen.

Fysisk: Stillingen strækker fødder, knæ, lår, hjælper os med at bibeholde en sund lændekurve og modvirker konsekvenserne af aldringen og en stillesiddende livsstil.

Meridianer: Stillingen stimulerer mave-, milt-, blære- og nyre meridianerne. Et frit flow af energi gennem mavemeridianen har med vores evne til at føle sympati og medfølelse at gøre og en harmonisk miltmeridian åbner vores kreative potentiale og hjælper os med at se nye muligheder.

Chakras: Stillingen påvirker første- (Muladhara), andet- (Svadhithana) og tredje (Manipura) Chakra