



PHIMGAARD

YOGA

– på en helt ny måde

Hvordan er humøret? Skal du på arbejde eller har du lige fået fri? Yoga-øvelserne skal tilpasses din sindstilstand, mener tilhængerne af Fusion Yoga. Journalist Helene Krenchel fik en prøvetime i den særlige form for yoga, hvor tre af de bedste yogaformer forenes – efter lige præcis dit behov.

AF HELENE KRENCHEL. FOTO: LES KANER.

Rummet er langt, smalt og hvidmalet. Blid indisk musik strømmer ud af anlægget, og otte elever myldrer ind og sætter sig på kulørte gummimåtter. Jeg er på gæstevisit i Hamsa Yoga Studio i Ravnsborggade i København for at afprøve en særlig yogaform, der hedder Fusion Yoga. Vores lærer hedder Siddhartha Soham, og foran os ligger halvanden times vekselvirkning mellem fysiske øvelser, meditation, åndedrætsøvelser og oplæsning af visdomsord.

– Sæt dig roligt ned, luk øjnene blidt og tag en beslutning om, hvad yogatimen skal give dig i dag, beordrer Siddhartha Soham.

(David)

Hans stemme er behagelig, rolig og indtrængende.

Fortsættes næste side



Sådan virker

FUSION YOGA

jo flere pink felter, jo bedre

Styrke: ■■■■

Puls: ■■■■

Udholdenhed: ■■■■

Koordination: ■■■■

Forbrænding: ■■■■

Humør: ■■■■

Aggressionsterapi: ■■■■

Vores lærer er pæredansk, men hedder Siddhartha. Navnet har han fået af den indiske guru Gurumayi. Siddhartha Soham er uddannet i Siddha Yoga i New York. Derudover er han afspændingspædagog og psykoterapeut.



Kinderne gløder, kæberne slapper af og øjnene stråler



FUSION YOGA

Yoga kan indeles i fire hovedveje: Jnana, Bhakti, Karma og Raja Yoga, og alle styres de af en række traditioner, enten:

IYENGA YOGA, som arbejder meget med kropsbevidstheden og er god for begyndere.

HATHA YOGA, som er en blød og meditativ form. Arbejder med hele kroppen – fysisk, psykisk og åndeligt.

SIDDHA YOGA, som indeholder alle de fire hovedveje og som ikke fokuserer på det fysiske, men på at udføre øvelserne „med hjertet“ – det vil sige være modtagelig og åndeligt åben. Øvede og mindre øvede kan have glæde af alle tre former.

Fortsat fra forrige side

Kort efter kalder han os igen op i stående stilling og guider os videre ind i tre benøvelser, som banker pulsen op på maksimum.

– Hop ud i bredstående benstilling, sæt armene i hofterne og læn dig dyyyt ud over først højre strakte ben og så venstre. Wauw! Så kom der gang i venterpumpen, kinderne fik kulør og vintertærne liv.

Fusion Yoga plukker det bedste fra tre kendte yogatraditioner: Iyenga, Hatha og Siddha Yoga. Siddhartha Soham's egne yogarødder ligger i den åndelige Siddha Yoga, men for at fuldende billedet blander han typerne, fordi han, som han selv udtrykker det, „ikke er så meget for dogmer og regler“.

– Hvorfor ikke tage dét, som virker, og lade reglerne være i

fred? spørger han og refererer til de strenge opdelinger, man finder i yogaverdenen, som påbyder, at laver man én form for yoga, må man endelig ikke blande den med elementer fra andre skoler. Den slags ser Siddhartha stort på, og lader sin intuition fortælle, hvad dagens fusion skal bestå af – ofte med udgangspunkt i elevernes humør og tilstand.

Intuitionen råder

– Kommer eleverne lige fra en tv-avis med voldsomme nyheder, giver jeg dem én type program, og er de afslappede og udsovede en tidlig vintermorgen, er det andre elementer, jeg blander. Men jeg indleder som regel timen med stående Iyenga-øvelser, fordi de skaber jordforbindelse og kropsbevidsthed. Det giver en god overgang til de

klassiske Hatha-øvelser og åndedrætsøvelser.

Efter benøvelserne læser Siddhartha Soham et eventyr op med indlagt visdom om tre sønner og deres forhold til kærlighed. Moralen er enkel, smuk og ligetil: „Spred dine frø og kærlighed med gavmildhed og fra et åbent hjerte.“ Wauw! Tyg lige på dén... Og det gør vi så, mens vi triller over i næste øvelse, en åndedrætsøvelse, der renser alveolerne (de små blærer i lungerne,

red.). Siddhartha er god til at forklare, hvad øvelserne gør for vores organer og led, og nu er det lungernes tur.

Vi trækker vejret ind, mens vi tæller til seks, holder vejret og ånder ud mellem tænderne i en hvislende lyd, da vi når tolv. Og det fortsætter i seks omgange. Så er turen kommet til mavens muskler. Vi ruller om og ligger med armene strakt foran hovedet. Mine med-yogier er alle træned i forløbet, og det er en

FUSION YOGA er for alle fysisk og psykisk velfungerende mennesker. Er du psykisk ude af balance, har mange kriser i dit liv eller er på medicin, er yoga ikke vejen. Du skal kunne trække grænser i dit liv, før du kan åbne dem.

Klædt på til Fusion Yoga
Blødt tøj, typisk et par gamma-
cher, en T-shirt, sokker og
en bluse, du kan tage af og
på alt efter den indre varme.

kæmpe fordel for en fusions-
amatør som undertegnede. Jeg
kan lige så stille ligge og lure
dem af.

- Hvad gør hun nu? - Nåeh, smi-
der armene op foran hovedet.

Fint, jeg følger med, tænker jeg.

- Panden i gulvet, beordrer Sid-
dhartha. - Sørg for, at knæene
er spændt op og sædet trukket
godt ned i underlaget. Løft arme-
ne op fra gulvet, derefter benene
og til sidst hovedet. Hold stillin-
gen!

Awww, det gør nas, og jeg vil
slet ikke sige hvor - men tænk
syd for navlen, så ved du, hvor
al min vægt ligger lige nu! Det
gør ondt. Stillingen bliver holdt
nogle sekunder. Og så lyder det
endelig:

- Slaaaaap af igen. Lænden
eeeelsker den her øvelse, siger
Siddhartha og smiler.

Formentlig har han set vores
lidelsesfulde ansigter bede om
nåde. Men nej, der er en grund
til det her, folkens, så op én
gang til!

Alle får en tur

Efter tre-fire maveøvelser
fortsætter vi på ryggen. Op med
det ene ben, et bælte rundt om
fodsålen, og træk benet fremad.

- Lænden skal klistre til gulvet,
mens I laver denne øvelse.
Siddhartha går rundt og
retter på knæ, hæle og bæltet.

Hans hænder er venlige, an-
visende og beroligende. Alle når
at få en grundig indføring i stil-
lingerne, for vi er kun otte på et
hold, hvor man maksimalt kan
være 20. Her ligger man hverken

lag på lag eller gemmer sig i
mængden - en stor luksus i dis-
se aftenskoletider, hvor måtterne
ofte ligger med en centimeters
mellemrum.

- Den største belønning ved at
undervise i yoga er at se jeres
ansigter efter timen. Kinderne
gløder, kæberne slapper af
og øjnene stråler, fortæller Sid-
dhartha.

Vi er nået til vejs ende. Kroppen
skal spænde af i femten minutter
på måtten under et uldtæppe.
Siddhartha guider os ind i den
bevidste tilstand, hvor alt er
lyslevende, men samtidig dybt
afspændt.

Efter afspændingen sætter vi os
op - nødtvungent, for hvor var
der rart dernede i varmen -
og takker for en dejlig yoga-dag
med håndfladerne vendt mod
hinanden under hagen.

Siddhartha skruer op for
musikken og synger med på de
indiske ord. Hans stemme er
kraftfuld og stærk, og de fleste af
eleverne synger med. Det lyder
dejligt og afslappende, og det
er helt okay at nynne med, også
uden at kunne et ord.

Timen er slut og kroppen føles
gennearbejdet. Vi tøffer ud i
omklædningsrummet i afslappet
stilhed. De fleste af os skal
direkte på arbejde, men det er
på en anden måde end ellers.
Mere årvågent, mere hjemme
i os selv og mere... - ja, skulle
man sige fusioneret?

Her kan du dyrke Fusion Yoga
På Hamsa Yoga Studio på Havns-
borggade 19, baghuset 1 th,
2200 København. Søg mere informa-
tion på www.hamsayoga.dk og
www.soham.dk eller på telefon:
35 86 70 77. En prøvetime koster
35 kroner, og klippekort fås i flere
forskellige prisklasser.