

Mod et mål uden for yogamåten

Af Lotte Printz, journalist

”Mærk efter, hvordan det føles at lave ’Trikonasana’ i dag. Og uanset om det, du laver, ikke ligner det, de andre gør, så tro på det, du gør, og gør det, du har bestemt dig for, godt. Slip kæben. Slip tungen. Slip hjernen. Spænder du i kæben, skaber du unødvendige spændinger og bruger for meget energi.” FOF’s Iyengar Yogalærer Lya Saaeks lavmælte stemme smører ordene ud i yogalokalet. Men de falder som kaskader af vand fra et vandfald. Skyller ind i hjernen og efterlader ingen plads til at sende tankerne på flugt. Og det er også meningen. Vandfaldet skal få alle tanker om aftensmaden til at forsvinde og oversvømme dagens tidligere program, samtaler og stress.

”Alle detaljerne i øvelserne og de mundtlige informationer fastholder sindet i nuet, så du har fuld koncentration på det, du laver, og hele tiden er ansporet til at mærke din krop. Hovedet er fuldt beskæftiget, fra du kommer, til du går, og bliver så træt, at hjernen til sidst trænger til hvile. Dér giver du slip, og alle spændinger slippes,” forklarer Lya senere.

Det udløser for de fleste et naturligt velvære efter en Iyengar Yogatime, supplerer Ingerlise Vikne, der er FOF’s anden underviser i denne yogaform. Og velværet er et af de umiddelbare mål ved Iyengar Yoga. Sammen med en stærkere krop. Et mere vidtrækkende mål er at komme til et punkt, hvor man kan meditere i hver en stilling: ”Jeg plejer at sige, at man falder i staver og bliver ét med stillingen. Åh, det er en nydelse, når man kommer dertil,” siger Ingerlise med halvt lukkede øjne, mens hendes klang af norsk trækker ekstra længe på ’nyyydelse’.

Men Iyengar Yoga har også et højere mål. Et mål, der når langt udover yogamåten.

Surrealistisk som modellervoks

’Bare’ at nå til falde i staver-punktet, kan være svært at forholde sig til, når man som den udsendte skribent for allerførste gang deltager på et Iyengar Yogahold. Udover koncentrationen er også kroppen kommet på arbejde. Den synes bestemt ikke, det er så let og uanstrengt at komme ud i stillingerne, som det ser ud, når de udføres af lærerne eller de garvede udøvere. Når disciplinen mestres, ser både proces og resultat næsten helt surrealistisk ud. Som en klump modellervoks, strækkes, drejes, bøjes, foldes eller krølles kropsdele, til kroppen står spændt som en flitsbue eller er formet til en eller anden forunderlig figur – en ’asana’, som en stilling hedder i originalsproget

Sanskrit. Stillingerne adskiller sig ikke væsentligt fra stillingerne i andre yogaformer. Men måden, man arbejder med dem på, er i Iyengar Yogaen helt sin egen.

Kraftfuld og krævende

Iyengar Yoga – der udtales 'aijengar' – arbejder mindre med afspænding end den blidere Hatha-yoga, men samtidig er formen ikke så hurtig som Ashtanga-yoga.

”I Iyengar Yoga tager man tid til at lave øvelserne. Tid til at forfine, finde rundt i og udforske stillingerne. Det er både psykisk og fysisk krævende,” forklarer Ingerlise. Det var en af de afgørende faktorer for hende selv, da hun i sin tid sprang på Iyengar Yoga efter 20 års erfaring med alle former for idræt. Fra firsernes Jane Fonda-workout til vægttræning. Derfor skriver hun gerne under på, at der er masser af udfordringer i Iyengar Yoga, selv om man er i god fysisk form.

”Faktisk er det så krævende et system, at man kommer til at forholde sig til smerte undervejs. Men man lærer også at mærke, om noget er sundt eller usundt for kroppen,” påpeger Lya.

Hun skiftede i 1990 flere års træning, undervisning og et brunt bælte i karate ud med yogaen, og supplerede så i 2000 med et Iyengar Yogacertifikat. Karaten gav simpelthen for mange kvæstelser af kroppen, som hun siger. Hun fandt lige så meget saft og kraft i Iyengar Yoga, men her bliver smerten bare mindre, efterhånden som kroppen bliver stærkere og smidigere.

”Det handler om at åbne muskler og led – ja hele kroppen. Og det er vigtigt, for kroppen er vores redskab her i livet,” siger Lya.

Redskab til rank ryg

Og kroppen står ikke alene som redskab i Iyengar Yoga i modsætning til andre yogaformer. Et opbud af redskaber står på spring ved yogamåtten til at gøre kroppen selskab. Stole, puder, pøller, klodser og bæltter er med til at sikre, at udøveren udfører stillingerne anatomisk korrekt og uden overbelastning. En klods på højkant kan for eksempel hjælpe selv de mindst smidige til en rank ryg.

”Bliver man bedt om at lægge hænderne i gulvet fra stående stilling, så strækker folk hænderne ned med rund ryg og dårlig holdning. Det er elendigt for ryggen og giver absolut intet. Bortset fra et dårligt selvværd, hvis naboen kan have hænderne i gulvet med strakte ben og rank ryg,” griner Ingerlise, der straks er hoppet op af stolen for at demonstrere, og tilføjer så:

”Med redskaberne kan man arbejde med ryggen rigtigt på det niveau, man nu er.”

Først når kroppen er klar, stærk og smidig nok til det, slipper man redskaberne eller bevæger sig videre til de mere krævende stillinger som for eksempel hånd- og hovedstand.

Stærk krop med lange, slanke muskler

At Iyengar Yoga på en gang er meget krævende og samtidig gennem redskaberne åbner op for muligheden for at arbejde med forskellige kropsholdninger og endda behandle ubalancer, gør ikke bare Iyengar Yoga fascinerende for lærerne, men også velegnet for alle typer udøvere, fastslår Ingerlise og Lya. Unge og ældre, kvinder og mænd. Fra atleten, der vil styrke smidighed og koncentration og beskytte sig mod skader, til gravide kvinder og folk med for højt blodtryk. Men dermed ikke være sagt, at alle vil føle sig lige så hjemme i Iyengar Yogaen som Lya og Ingerlise. ”Det er selvfølgelig ikke alle, der vil have det godt med den konfrontation med sig selv og smerten. Man skal være indstillet på at udfordre sig selv,” siger Lya. ”Og mænd, der er gode til det styrkemæssige, kan godt få egoet skrammet lidt på smidigheden,” griner hun. ”Jamen, derfor er det også helt Yin og Yang, når par går sammen. Han har power. Hun smidighed,” bryder Ingerlise ind. Og fordi Iyengar Yoga er så komplet og giver lange, slanke muskler og styrke, er det faktisk slet ikke nødvendigt at supplere med anden form for træning, mener hun.

At ”VÆRE” Iyengar Yoga

”Men det er ikke kun gymnastik,” siger Lya. Yogaen er et middel til at nå et højere mål. ”Det er meningen, at du skal tage den bevidsthed og ro, du opnår i yogaklassen med dig ud i verden og bruge teknikken i forhold til det, der sker, på en måde, som er til gavn og ikke til skade. Når for eksempel et familiemedlem dør,” siger hun og fastslår, at det derfor giver mere mening at se Iyengar Yoga som en videnskab eller en tilgang til livet snarere end en motionsform. ”Hvis du siger, du er til Iyengar Yoga, så er du også automatisk for ikke-vold, og du kan ikke være lykkelig, hvis dem omkring dig ikke er lykkelige,” forklarer Lya. For Ingerlise og Lya som undervisere er hele deres væsen gennemsyret, er de begge enige om. De ”ER” Iyengar Yoga. Og så er det i virkeligheden helt omsonst at TALE om yogaen, får jeg at vide, da vi efter vores lange samtale skal til at sige farvel. ”At forsøge at sætte ord på yoga er lige så umuligt som at beskrive duften af en rose. Yoga skal leves og erfares, ligesom rosen skal sanses og nydes.” Og... ”Føler man sig hjemme i Iyengar Yoga, er det stærkt vanedannende,” advarer Ingerlise smilende.

Historien om Iyengars yoga

Oprindeligt foregik yoga mellem en elev og hans guru. Men for inderen B.K.S. Iyengar blev det

anderledes. Hans egen personlige guru bad ham undervise flere elever i klasser, og så blev Iyengar kastet ud i at udtænke en metode, der kunne gøre ham i stand til at undervise bredt og tage højde for, at mennesker har forskellige kroppe og dermed behov og ydeevner. Redskaber blev svaret på hans dilemma, og han har brugt hele sit liv på at udvikle og raffinere yogaformen, der nu bærer hans navn. Den i dag 93-årige Iyengar træner stadig dagligt, men undervisningen og hans skole, som han grundlagde i Pune, Indien, i 1975, har han overladt til sin familie at drive videre. Familien administrerer og tilrettelægger blandt andet den uddannelse, som alle, der vil undervise i Iyengar Yoga, skal igennem. Uddannelsen tager tre år og dækker bl.a. anatomi, fysiologi, psykologi, filosofi, undervisningslære og brug af hjælpemidler. Iyengar Yoga er et beskyttet varemærke og den eneste yogaform, der er certificeret på verdensplan, og for at bevare deres "kørekort" skal alle Iyengar Yogalærere hvert år efteruddannes efter Iyengars internationale standarder. I 2011 findes der 47 uddannede Iyengar Yogalærere i Danmark. Lya Saaek blev certificeret i 2000, Ingerlise Vikne i 2006.

Du kan læse mere om Iyengar Yoga på: www.iyengaryogaorg.dk og www.bksiyengar.com