



Gi slipp med yin yoga

Yin yoga er motvekt til den yangfylte hverdagen, sier yin yoga-lærer Anita Abrahamsen. Det er en egenbehandling for kropp og sinn. Bevegelsene inviterer til å gi slipp på stress og ubearbeidede følelser.

MICHELINA M. GARCES

Yin yoga hører til taoistisk praksis og er knyttet til tradisjonell kinesisk medisin. Utvalgte stillinger holdes lenge, gjerne i flere minutter. Fokus for den fysiske delen er å töye godt ut i dypt muskelvev, ligamenter og bindevev. Fleksibilitet for både muskler og ledd er viktige nøkkelord. Samtidig går du dypere inn i ditt eget indre ved å sitte stille, fokusere på pusten og kjenne etter hvordan du egentlig har det.

– I Østen utfører man alltid en sammensatt praksis for kropp og sinn. I yin yoga er det mest fokus på yin, men en fullverdig praksis inneholder både yin og yang, sier Anita Abrahamsen ved Yin Yoga Instituttet.

Hun startet å undervise i yin yoga for åtte år siden og var da den eneste i Norge med taoistisk fokus. Yin står for hvile, det indre, ro og stillhet mens yang representerer stimulering, bevegelse og aktivitet. De to elementene er avhengig av hverandre for å eksistere.

– Se for deg en bil, forklarer Abrahamsen.

– Bilen har motor og beveger seg. Bilen er yang. For at bilen skal bevege seg, trenger den bensin. Bensinen er yin. Relatert til et menneske kan vi si at kroppen er yang, den er et redskap for bevegelse. Men du trenger næring

for å bevege deg. Mat, luft, sovn og hvile er yin i denne sammenheng.

BEVISSTHET OG AKSEPT

Slik som yin og yang er avhengig av hverandre, er også kroppen og sinnet det. Forskning viser at yoga hjelper mot fibromyalgi, hertesykdom, angst og depresjon, og både Nav og Oslo fengsel anerkjenner yoga som et vir-

meg selv. Jeg kjenner at jeg «lander» i meg selv og blir tvunget til å akseptere hvordan jeg har det akkurat nå, selv om det noen ganger føles ubehagelig og konfronterende.

I yin yoga vender du blikket innover. Du kan oppleve at kroppen stritter imot det du ønsker å få til. Via tålmodighet, pust og konstrasjon kan du oppleve at kropp og sinn begynner å samspille. Du blir oppmerksom

på hvilke tanker og følelser som dukker opp og lærer å akseptere dem i stedet for å fortreng dem.

– Ved å praktisere yin yoga tar du tilbake kontrollen over tankene. Du blir bevisst på hvordan du har det og hvordan du kan håndtere stresset eller komme tilbake etter en «smell», sier Abrahamsen.

Ved å praktisere yin yoga tar du tilbake kontrollen over tankene. Du blir bevisst på hvordan du har det og hvordan du kan håndtere stress.



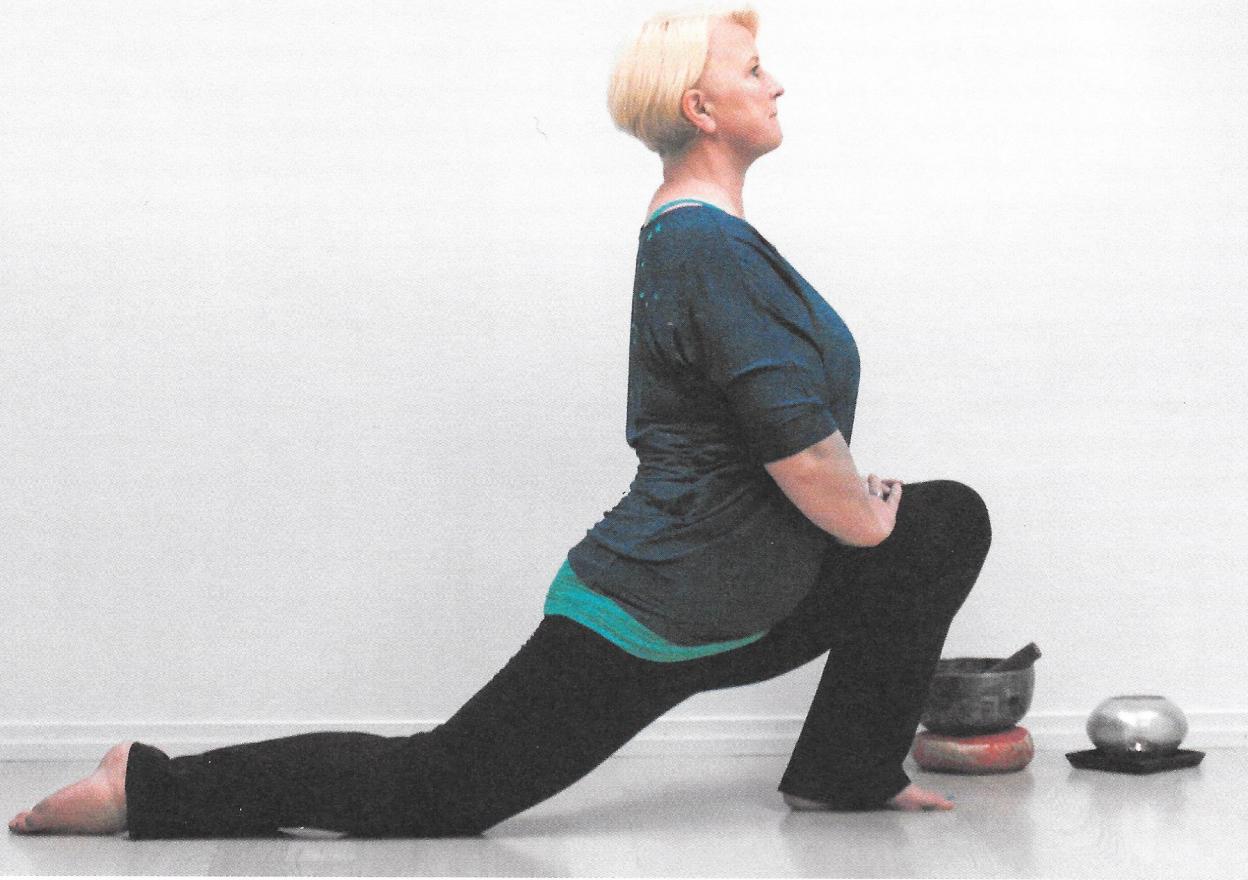
kningsfullt tillegg i rehabiliteringen.

– Mitt første møte med taoistisk praksis var qi gong. Det brakte en våkenhet til kropp og sinn som jeg ikke hadde opplevd før, forteller Abrahamsen, som senere prøvde andre former for taoistisk praksis.

– Yin yoga er den delen av min praksis hvor jeg arbeider med å komme i kontakt med naturen, spesielt naturens yin-energi, og med

BLOKKERER LIVSKRAFTEN

Kort fortalt strømmer livskraften *qi* gjennom kroppens meridianer, ifølge taoistisk filosofi. Meridianer er energikanaler som går til kroppens viktigste organer. Blokkeringer i kanalene gjør at organene ikke får nok energi. Da oppstår det en ubalanse i kroppen.



– I yin yoga arbeider vi både mentalt og fysisk med å sørge for at *qi* flyter så godt som mulig i disse kanalene. Rent fysisk kan du tenke deg at du strekker ut i områdene hvor meridianene går. Mentalt ser du for deg disse kanalene og arbeider med å åpne blokkeringer på denne måten. Ifølge tradisjonell kinesisk medisin er all sykdom symptomer på blokkeringer av *qi* i en eller flere organer, forklarer Abrahamsen.

Noen ganger kan blokkeringene skyldes ubearbeidede følelser, traumer og stress.

– Ubevisste og ubearbeidede følelser kan absolutt gi fysiske symptomer. Det er helt klart at mentalt stress som skyldes for eksempel angst eller sorg, skaper spenning i musklene, sier hun.

FØLELSER SETTER SEG

I KROPSEN

Kari Lorentzen er psykolog, spesialist i klinisk voksenpsykologi og yogalærer. Hun ser ofte at stressrelaterte lidelser og psykiske belastninger som angst og uro setter seg i kroppen til pasientene.

– Når noen bærer tunge følelsesmessige byrder over lang tid, kan det synes på kroppsholdningen. Opplevelsen av for mye ansvar

og problemer med å ta vare på seg selv kan sette seg kroppslig. En framoverbøyd, krum holdning kan også forekomme hvis man er blitt alvorlig såret og beskytter hjertet, sier Lorentzen.

Hun bruker gjerne yoga inspirert fra flere ulike retninger som en del av terapeutisk arbeid hvis pasienten er åpen for det, opplever at det kan gi mening og ønsker å prøve.

I yin yoga arbeider vi både mentalt og fysisk med å sørge for at *qi* flyter så godt som mulig.



– Yogafilosofien kan hjelpe oss til å forstå hva som gjør at vi lider og strever. Aksept og forandring er essensielle fokus i terapeutisk arbeid. Ifølge yogafilosofien er det viktig å skille mellom hva vi må forsone oss med og hva vi bør endre på. Ofte kan det være vanskelig å se forskjellen.

Abrahamsen ser også at yoga kan forløse følelser hos elevene.

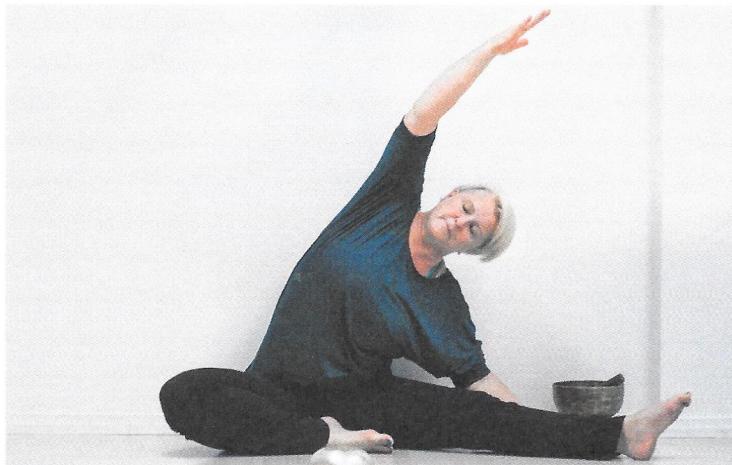
– Når eleven klarer å gi slipp på muskulære spenninger, forløses ofte følelser. Jeg kan ofte se at når enkelte har praktisert en Yin yoga stilling, for eksempel basert på å løse opp blokkeringer i lever og/eller galleblæremeridianen, kan det komme følelsesmessige reaksjoner. Etterpå opplever mange å komme fysisk lenger inn i yogastillingene. Det er noen som har beskrevet dette som om «den indre rustningen» er borte, sier hun.

KUNSTEN Å SITTE STILLE

Yin yoga har hatt en oppblomstring i Vesten de siste årene. Abrahamsen tror det er fordi vi lever i et yangfylt samfunn hvor aktivitet, prestasjoner og suksess verdsettes høyt.

– Når et menneske bare tar ut energi uten å fylle på, kan man oppleve å bli forferdelig sliten både fysisk og mentalt. Yin yoga har som fokus å være en motvekt til den yangfylte hverdagen, sier hun.

Mange har det så travelt at de ikkerekker å kjenne etter hvordan de har det. Det kan



Yin yoga fokuserer på at vår livsenergi flyter godt. Utgangspunktet er taoistisk filosofi.

Psykolog og yogalærer Kari Lorentzen bruker gjerne yoga som del av sin behandling.

resultere i fortengte følelser og stress.

– Mange av elevene mine kommer rett fra jobb og kan ha mye uro i sinnet. De har vanskelig for å ligge stille under innledende avspenning, og konsentrasjonen er alle andre steder enn ved kroppen og pusten. Etter hvert som timen skrider fram og mine instruksjoner hele tiden bringer oppmerksomheten deres i kontakt med kropp og pust, er det helt tydelig at kroppene fysisk stilner og mykner, sier Abrahamsen.

Lorentzen forteller at det er lett å helle i retning av egen ubalanse på yogamatten. Derved risikerer de å opprettholde og forsterke, fremfor å forbedre sine vaner og mønstre.

– Lever man et driftig, hektisk liv og opplever sinnet og kroppen som rastløst og urolig, bør man velge en yoga som gir mye stabilitet, ro og stillhet. Men mange drives nok mot økt kontroll, prestasjoner og konkurransen og vil bli overdrevet sterke og smidige. De søker nok lett mot mer fysisk krevende yoga.

Nettopp disse personene kunne kanskje hatt mer nytte av en roligere yoga, sier Lorentzen.

PUST DEG GJENNOM UBEHAGET

På yogamatta kan vi oppleve fysisk ubehag eller at fortengte følelser kommer boblende til overflaten. Abrahamsen har ett råd for hvordan vi kan takle det:

– Pusten!

Lorentzen mener også at nettopp pusten er bindeleddet mellom kropp og sinn. Du har kanskje lagt merke til at pusten og kroppen

livet. Pusten kan med andre ord hjelpe oss til å tåle og bære ubehag, sier Lorentzen.

Livet er også lidelse for de fleste. Lorentzen foreslår å forestille deg at du tar imot livskraft når du puster inn, og gir slipp på anstrengelser, og skaper mer plass til deg selv når du puster ut. Ved å jobbe bevisst med dette vil du etter hvert kunne lære å tåle ubehag bedre.

– Ubehag på yogamatta er helt naturlig.

Å kjenne ubehag kan gi et viktig innblikk. Følelsene våre er der for å fortelle oss hvordan vi har det, kanskje er de et tegn på at det er noe du bør ta tak i.

Det er viktig å ha en bevissthet for hva ubehaget kommer av.

– Mange påfører seg selv mye ubehag på yogamatten og i livet generelt fordi de

driver seg selv for hardt og behandler seg selv med kritikk og forakt. Gjennom yoga kan man bli dette mer bevisst. Man kan få anledning til å praktisere det å behandle seg selv med mer vennlighet, respekt og aktsomhet, sier Lorentzen. ☸

– Når et menneske bare tar ut energi uten å fylle på kan man oppleve å bli forferdelig sliten både fysisk og mentalt.

– Anita Abrahamsen

blir mer anstrengt, nervøs og overfladisk når du kjenner deg urolig eller sint?

– Å kunne jobbe bevisst med pusten slik at den flyter mest mulig fritt, rolig og spontant kan bidra til at man klarer å beholde en form for ro, oppmerksomhet og toleranse for det som er utfordrende, belastende og vondt i



TAOISTISK FILOSOFI

Yin yoga tilhører den taoistiske yogatradisjonen med basis i fem elementteorien og tradisjonell kinesisk medisin. Kung Fu og Qi Gong er andre former for taoistisk praksis. Målet er å løse opp blokkeringer ved hjelp av avspennning og myke, flytende bevegelser. Forståelsen av de fem elementer, Qi og Tao er grunnleggende prinsipper.

• **TAO:** Mange forbinder yin og yang med det sorte og hvite symbolet for Tao. Ordet Tao betyr «vei» på kinesisk, men kan også oversettes mer symbolsk for å beskrive helheten, sannheten og livet. Den sorte fargen representerer yin og den hvite fargen yang. I den sorte delen er det en hvit prikk og omvendt. Det betyr at de to kvalitetene alltid er tilstede i hverandre og at de nærer og utfyller hverandre.

• **YINS KARAKTER** er å betrakte som den skyggefulle siden av dalen med aspekter som kulde, hvile, det indre, nedover, mørke, måne, noe som minsker, ro og stillhet. I sin ytterste konsekvens fullstendighet og mental modning.

• **YANGS KARAKTER** er å betrakte som den solfylte siden av dalen, med aspekter som lys, sol, dag, hete, stimulering, bevegelse, aktivitet, opphisselse, letthet, det ytre og vekst. I sin ytterste konsekvens står den for alle ting dynamiske begynnelse.

• **QI/CHI** er livskraften. En energi som strømmer gjennom universet og alt levende. I menneskekroppen går den langs meridiansystemet. Så lenge Qi flytter fritt gir den næring og balanse i kroppen. Når vi utsettes for fysiske

eller mentale belastninger, kan det oppstå blokkeringer i banene som igjen kan skape ubalanse og sykdom.

• **MERIDIANER:** Kanaler som fører energi til kroppens organer. Det er disse kanalene en akupunktør arbeider med. Det er i hovedsak tolv meridiana. Hver av disse har mange punkter med ulike muligheter for å oppnå effekt ved näling, massasje og trykk.

Kilde:

Yin Yoga Instituttet ved Anita Abrahamsen