

Yogaens hemmelighed

Sådan får du mest ud af yoga



Yogalærer og psykolog
Amrita Hansen

En af verdens største yoga-konferencer, organiseres af *International Yoga Federation*, blev afholdt i Madrid i midten af oktober måned sidste efterår. Her vakte det stor opsigt blandt de delegerede, da det til en af konferencerne med yogier fra Natha Yogacenters linie blev afsløret, hvordan de forskellige *asanaer* (yogastillinger) aktiverer de syv

Hun er bl.a. kendt fra TV programmet "Tal med Gud", hvor hun diskuterede yoga og tantrisk erotik med det religiøse panel. Amrita har praktiseret yoga i over tyve år, og har i den tid beskæftiget sig med flere forskellige yogaretninger, heriblandt den som integrerer anvendelsen af chakraer i asanaerne. Logos mødte Amrita til en samtale om yoga, chakraer, aura og erkendelse - ikke mindst set i et

Den måde hvorpå asanaer er forbundet med de forskellige chakras og de subtile kroppe på, er gennem *resonans* eller vibration. Man har i den tusindårige gamle yogatradition vidst, at virkeligheden kan beskrives som en uendelighed af svingninger, der vibrerer med en bestemt frekvens. Det vil sige, at alle de stillinger man laver vækker en bestemt resonans, samtidig med at denne resonans forstær-

"chakraerne i mennesket kan sammenlignes med antenner, som opfanger og udsender disse syv grundlæggende energifrekvenser. Dette betyder at hver enkelt yogastilling aktiverer et chakras evne til at modtage og udsende en bestemt vibration"

chakraer eller energicentre. Dette betyder med andre ord, at man ved at praktisere de berømte yogastillinger aktiverer en specifik bevidsthedstilstand.

For de fleste har yogastillingerne gennem tiden overvejende været forbundet med fysiske strækøvelser. Men konferencen afslørede *hathayoga* - den gren af yoga som bruger stillinger - som en yderst raffineret disciplin og videnskab. En videnskab der nøje beskriver forholdet mellem mikrokosmos og makrokosmos. Amrita Hansen er uddannet psykolog og er yogalærer på Natha Yogacenter.

psykologisk perspektiv.

Hvad betyder det at chakraerne er integreret i stillingerne?

Meget af yogaundervisningen som udbydes i dag fokuserer næsten udelukkende på den fysiske krop, og minder i nogle former mere om strækgymnastik end om yoga. Da jeg blev initieret i brugen af asana og chakra, blev der således ikke kun lagt vægt på den fysiske krop men på hele den spirituelle baggrund, som yogaen udspringer af. Under denne indfaldsvinkel viser det sig også at yogastillingerne er forbundet med subtile legemer (*koshas*).

kes gennem længere udøvelse. Hver yogastilling fremkalder i den forstand en bestemt kvalitet, og bringer en i kontakt med dybe indre - eller ydre, om man vil - ressourcer.

I universet findes der ifølge yoga syv grundlæggende energier og disse svarer til de syv chakras. Disse syv energier findes i mennesket, såvel som i hele universet, hvilket analogisk set sammenfattes i kabbalateksten *Tabula Smaragdina*: "som foroven således også forneden". De syv chakraer eksisterer således i mennesket som i universet. Chakraerne i mennesket kan sammenlignes med



"Når man som nybegynder indleder en yogapraksis, vil det første der udrenses være den fysiske krop. Man mærker derfor i begyndelsen ikke de høje spirituelle tilstande indenfor chakraerne. Dette kommer som regel efter et halvt års praksis, hvor udrensningen manifesterer sig på de mere subtile niveauer, som mere populært kaldes for auraen"

"Yogastillingens oprindelige formål er at aktivere og vække alle chakraerne til deres fulde potentiale", siger Amrita. Dette sker gennem udrensning, harmonisering og afbalancering af de enkelte chakraer v.h.a. yogateknikkerne"