

Hämtat från boken "Dynamisk Yoga" av Josephine Selander (2006)

Yogans historia och filosofi



YOGANS HISTORIA ÄR BROKIG och inte särskilt strömlinjeformad – på vissa sätt ofattbar, på andra sätt sagolikt inspirerande. Den har vecklat ut sig under årtusenden och influerats från många olika traditioner för att sedan förgrena sig i ännu fler. Yogans historia går hand i hand med sitt moderland Indiens och precis som där kan det mesta inträffa.

För omkring 5000 år sedan dyker ordet »yoga« upp för första gången i vedaskrifterna, en av världens äldsta texter från induskulturen (idag norra Indien och Pakistan). Här förklaras ordet yoga som »förening« eller »disciplin« och redan i de här uråldriga texterna nämns både prana (livskraft) och pranayama (andningsövningar) – begrepp som vi använder i yoga än idag.

Mer eller mindre parallellt med den vediska tron, där prästerskapet var de dominerande funktionärerna, utvecklades en strömning av mer filosofisk karaktär. Visa män och filosofer kom att undervisa kring mer personliga och existentiella frågor som: Varifrån kommer vi? Vart är vi på väg? Ur de här frågeställningarna växte de filosofiska texterna *Upanishaderna* fram och det är här som yogans filosofi utvecklas. Den viktigaste och mest uppskattade skriften blir *Bhagavad Gita* (ca 300-talet f. Kr), där handlingen utspelar sig på ett slagfält. En ung prins, Arjuna och hans körkarl, som visar sig vara ingen mindre än Krishna, talar om livets gåtor och guden lär den unge prinsen att det är genom en tredelad väg som själslig upplysning och insikt nås: karmayoga, de rätta handlingarnas väg; jnanayoga, vishetens väg, och bhaktiyoga, hängivelsens väg. Även om yoga ännu inte riktigt har utkristalliserats i *Bhagavad Gita*, så finns där redan de grundläggande delar som kommer att utvecklas och finslipats några århundraden senare.

Yoga Sutra är den text som än idag influerar många yogautövare. Författaren var en gåtfull man med namnet Patanjali och förmodligen levde han på 100-talet då han sammanförde och skrev ner den yogatradition som hade hunnit utvecklas sedan *Bhagavad Gita*. Ordet sutra betyder tråd och kan tolkas som en liten minnesknut som binder ihop korta visdomsord till en filosofisk tankeväv. *Yoga Sutra* består av ungefär 200 sutror och grundtesen är att »det som tyglar sinnets växlingar är yoga«.

Vi glömmer lätt vilka vi egentligen är och identifierar oss med ting, företeelser och människor utanför oss. Vi oroar oss för saker som kan hända eller inte kan hända i livet och vi tror att lyckan finns i sfären utanför oss istället för att inse att vårt sanna jag är glädje och lycka – vi är redan där. Men eftersom ett förnöjt och lyckligt liv inte precis kommer i en handvändning, får vi i Patanjalis *Yoga Sutra* handfasta tips för att nå vårt mål genom en åttafaldig väg mot frihet och fred i sinnet. Den här »åttastegsmetoden« heter ashtangayoga, där ashta betyder »åtta« och anga »gren« på sanskrit.

Parallellt med Patanjalis sutror hängde dock tankegångar från den vediska perioden fortfarande kvar med en filosofi om att allt är ett och att det gudomliga finns överallt, hela tiden och i alla (ekatva). Eller som det står på konsertfunktionärens passerkort: »Access all the areas at all times.«

Under perioden efter sutrornas stora popularitet böljade olika strömningar. Några var fortfarande inspirerade av Patanjali, medan fler och fler återgick till »den gamla« idén om att människan och hela existensen var ett och man började se på kroppen som en bro mot ett andligt liv. De två mest dominerande yogariktningarna med kroppen som minsta gemensamma nämnare var dels tantrayoga, dels den yogaform som vi i väst

framför allt är bekanta med: hathayoga.

Inom tantrayoga ses kroppen som gudomlig och att man genom sin lekamen kan nå upplysning och andlig befrielse här och nu. Tanken är att mänskligt lidande kommer från illusionen om att vi är separerade från vårt sanna jag och från våra medmänniskor. Det som också skiljde tantrayogan från sina föregångare var att man vördade och hyllade den kvinnliga kraften och energin i livet (shakti). Experimenterandet med kroppens möjligheter var central inom tantrayoga och vissa utövare hängav sig åt heliga ritualer och tänjde på sexuella tabun. Och det var just de sistnämnda aktiviteterna som fick folk i det medeltida Indien att baxna och därmed också se tantrayoga som en obskyr avart till yoga. Men i själva verket var det egentligen bara en liten del av anhängarna av tantrayogan som tog tillfället i akt att ta ut de promiskuösa svängarna. Man får inte glömma att det just var genom tantrayoga som kroppen kom att ses som något positivt. Och det var tack vare tantrayogan som hathayogan kunde växa fram.

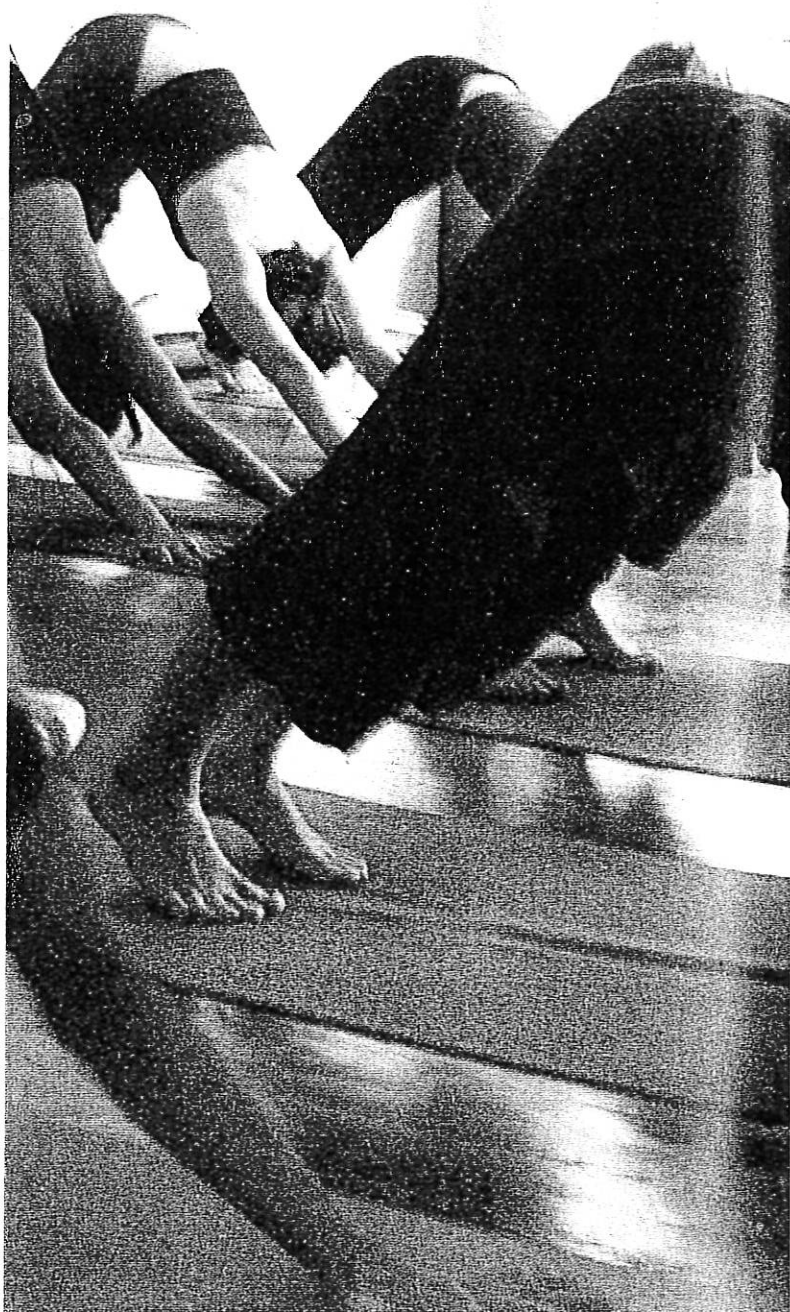
Den man som man brukar kalla för hathayogans urfader var en karismatisk man vid namn Goraksha. Han levde i Indien i slutet av 900-talet och skrev att av de 8 miljoner asanor som guden Shiva känner till får vi dödliga nöja oss med 84. Vilka dessa 84 asanor är går Goraksha inte in på, men några hundra år senare skrivs den text som anses vara den viktigaste inom hathayogan: *Hatha yoga pradipika*. Där beskrivs 16 stycken olika asanor och där kan vi också få diettips, förslag på andningsövningar och uppslag på allehanda reningstekniker.

Hathayogan var en marginell verksamhet under många hundra år till dess att tiden vände och fascinationen för kroppen spred sig världen över och en ny kroppskultur svepte över både öst och väst. Startskottet för den moderna yogan var en konferens om världens religioner i Chicago 1893 och katalysatorn den blott tjugofemåriga Swami Vivekananda, en dittills okänd och luspank yogi från Indien, som var övertygad om att väst nu var redo för yogans vishetslära. Och han hade rätt – hans föreläsning ledde till en pyramidal succé och över en natt blev den utfattige swamin en celebritet och yoga ordet på var mans och kvinnas läppar.

Men avstampet till yogans enorma spridning under 1900-talet, framför allt i väst, kunde inte ha skett utan en man vid namn T. Krishnamacharya. Han föddes i södra Indien 1888 och gav sig så småningom av norrut till en avlägsen grotta i Himalaya. Under sju år lärde han sig, enligt egen utsago, 3000 asanor samt hela Patanjalis *Yoga Sutra* utantill.

PATANJALIS ASHTANGAYOGA:

1. *Yama*: etiska discipliner
2. *Niyama*: självobservationer
3. *Asana*: kroppspositioner
4. *Pranayama*: andningsövningar
5. *Pratyahara*: kontroll av sinnena
6. *Dharana*: koncentration
7. *Dhyana*: meditation
8. *Samadhi*: hänryckning



Väl tillbaka i civilisationen upptäckte Krishnamacharya att ingen var intresserad av yoga, så med spektakulära uppvisningar försökte han skapa ett intresse. Men att stoppa bilar med sina bara händer, vika ihop sig till en boll eller lyfta tunga föremål med tänderna gav inte önskad effekt, utan genombrottet blev en inbjudan från maharadjan i Mysore. I palatsets gymnastikhall kunde Krishnamacharya öppna en egen yogaskola dit unga pojkar som ville lära sig yoga, gymnastik och indisk brottning kom. Det blev en plantskola för unga adepter som kom att bli oerhört inflytelserika i 1900-talets hathayoga-boom; Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar och Krishnamacharyas son T.K.V. Desikachar var några av dem.

Paradoxalt nog var det en lettiska (från forna Sovjet) med svenska rötter som bidrog till att sätta igång den första stora »yogavågen« i väst. Öväntat just för att Krishnamacharya tyckte att yoga var något som varken kvinnfolk eller utlänningar skulle ägna sig åt. Zjenja Labunskaia, som sedermera tog sig det indisk klingande namnet Indra Devi, åkte efter en intensiv läroperiod till Hollywood och gjorde succé bland stjärnor som Greta Garbo och Marilyn Monroe. Det sägs att även Charlie Chaplin och Marlon Brando vågade sig på den flertusenåriga »nyheten« från Indien.

På 1950-talet började ett nyvaknat intresse för yoga att sprida sig, även utanför drömfabriken Hollywood, och 1961 kom yogan verkligen på tapeten som ett inslag i amerikanernas vardag genom Richard Hittlemans populära tv-yoga där hathayoga presenterades, avskalad från filosofi och mystik, men väl avpassad för den kroppsmedvetne medelklassamerikanen. Det var



dock yogin Maharishi Mahesh, även känd som Beatles privatguru, som lockade »flowerpowergenerationen« att vända sina blickar österut och bege sig på pilgrimsfärder till Indien.

Men om 1960- och 1970-talen blev något av yogans decennier, så såg det lite mörkare ut på 1980-talet. Tyngdpunkten gick från det andliga sökandets period till kroppskulturens och gymmens era. Många övergav yogan för att skulptera sina kroppar med bodybuilding och aerobics och det krävdes återigen ett bidrag från Hollywoodstjärnorna för att yogan skulle väcka intresse hos allmänheten.

Det var väl få som undgick att popikonerna Madonna och Sting underkastade sig rigorösa yogaprogram som större delen av Hollywood hakade på. Vakna modemagasinsläsare och MTV-tittare ville få lika eleganta kroppshyddor som stjärnorna och intresset för yogan var än en gång ett faktum. Även om anledningen till yogans uppgång på 1990-talet i mångt och mycket var en fortsättning på 1980-talets kroppskultur, och många hoppade på yogakurser för att få Madonnas muskulösa armar, har anledningarna till att fortsätta med yoga idag (för de flesta) blivit ett djupare välbefinnande för kropp och själ.



Olika yogaformer

HATHAYOGA, BHAKTIYOGA, POWERYOGA eller dynamisk yoga? Ibland är yogadjungeln snårig och det är lätt att bli lite vilsen. Låt oss först och främst enas om att all yoga är bra yoga. Det finns ingen yogaform som är »bättre» eller »sämre» än någon annan, utan det är helt enkelt olika vägar till samma mål – att nå självinsikt. Sedan är vi människor (tack och lov) olika, så det är bara att pröva dig fram och se vad som just du trivs med. Och den ena yogaformen kan ge perspektiv åt den andra, så var inte rädd för att kombinera de varianter som passar dig.

JNANAYOGA

Ordet jnana betyder »kunskap», »insikt» eller »visdom» och jnanayoga nämns för första gången i *Bhagavad Gita*. Jnanayoga är visdomens väg mot självinsikt och det kan handla om en intuitiv kunskap såväl som ett vetande som inhämtas genom studier. Swami Vivekananda var en viktig representant för jnanayoga.

BHAKTIYOGA

Bhaktiyogans väg mot förening med det gudomliga är genom hjärtat. Bhakti översätts till »hängivenhet» eller »kärlek» och man ser det gudomliga (eller det universella medvetandet) som sin älskade. I *Bhagavad Gita* symboliseras den ultimata bhaktiyogin av guden Krishna, vars grundsten i andlighet är kärlek.

KARMAYOGA

Karma betyder »handling» eller »effekt» och karmayoga beskrivs i *Bhagavad Gita* som de rätta handlingarnas väg. Tanken är att alla vi människor handlar, vare sig vi vill eller inte, och

målet är att göra det riktiga. Mahatma Gandhi, som med sin kamp om att på fredlig väg frigöra Indien, är ett inspirerande exempel på en utövare av karmayoga.

Man kan kalla jnana-, bhakti- och karmayoga för en trio som på sätt och vis kompletterar varandra, där jnanayoga är sinnets yoga, bhaktiyoga hjärtats yoga och karmayoga är kroppens väg.

RAJAYOGA

Rajayogan är den yogafilosofi som Patanjali gör oss bekanta med i sin *Yoga Sutra*. Grundtesen är att yoga är det som stillar sinnets växlingar, så i rajayoga är strävan att med meditation och tankens kraft lugna sinnets fladder. Raja betyder »kunglig» och ordalydelsen skulle kunna förklaras med att vår innersta kärna regerar över kropp och själ. Rajayoga kallas också för klassisk yoga.

HATHAYOGA

Hathayoga utvecklades under medeltiden. Hatha betyder »kraftfull» och ordets uppbyggnad (ha som betyder »sol» och tha »måne») antyder att det är just föreningen mellan två motsatser som skapar en kraftfull dynamik. Hathayoga är ett paraplybegrepp för all typ av fysisk yoga, och när du går på en yogaklass med den benämningen kan lektionerna variera ganska mycket beroende på läraren.

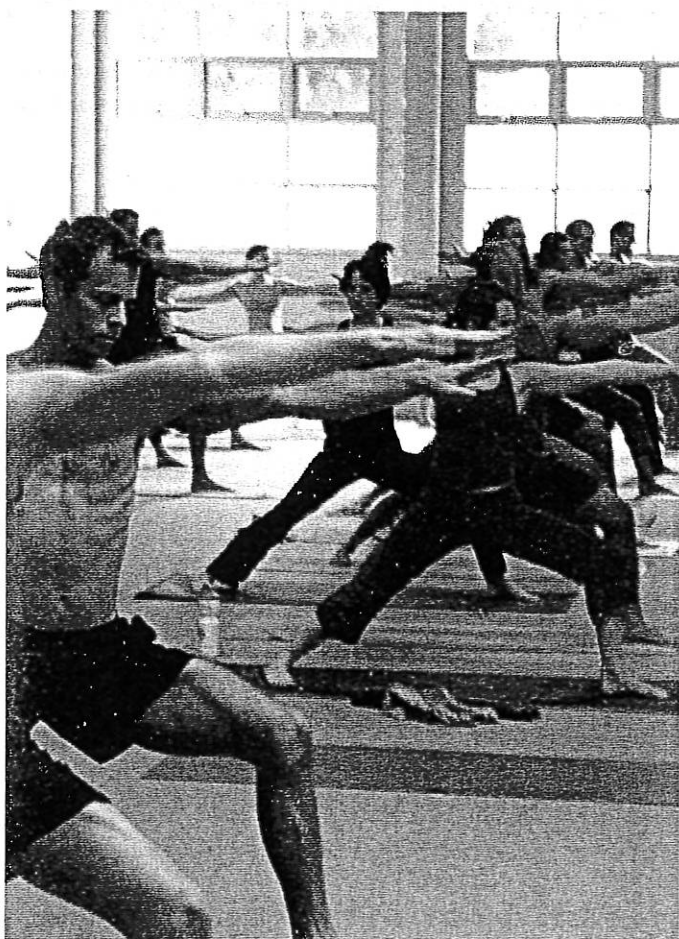
Sedan Krishnamacharya »återupplivade» hathayogan i början av 1900-talet har den utvecklats mycket. Dels har mötet med väst påverkat i hög grad, dels har lärare från såväl öst som väst med sina erfarenheter finslipat och förändrat grundteknikerna. Idag finns det många olika varianter men med samma mål i sikte: självkännedom.

SIVANANDAYOGA

Swami Sivananda föddes 1887 och hans elev, Swami Vishnu-Devananda, öppnade det första »Sivananda Yoga Vedanta Center« i väst. Sivanandayoga har ett djupt holistiskt perspektiv där man har fem grundstenar för sin yoga: riktig träning, korrekt andning, avslappning, passande diet (vegetarisk) och meditation. Varje yogaklass är baserad på tolv positioner som stimulerar de olika energiområdena i kroppen och avslutningsvis blir eleven vägled i en metodisk avslappning.

SATYANANDAYOGA

Swami Satyananda var en av Swami Sivanandas elever. Han utvecklade satyanandayoga (baserad på tantrayoga) och startade the Bihar School of Yoga (som även ger ut intressant yogalitteratur). Här ser man kroppen som en enhet. Man jobbar med olika tekniker som asana, pranayama, reningstekniker, meditation, visualisering och djupavslappning (yoga nidra).



KUNDALINIYOGA

Kundalini är namnet på den energi som ligger och ruvar vid ryggs slutet och som symboliseras av en sovande orm. I kundaliniyoga strävar man efter att väcka den slumrande energin så att vi kan få kontakt med vårt sanna jag. Yogi Bhajan åkte från Indien till USA i slutet av 1960-talet för att introducera yogatekniken i väst. Kundaliniyoga är uppbyggt på flera serier (kriya) som har olika syften. Andningstekniken är en form av snabb magandning, som också kallas för eldsandning, och man sjunger både kortare mantran och längre hängivna sånger.

POWERYOGA

Som entusiastiska ashtangayogaelever ville Beryl Bender Birch och Bryan Kest från USA introducera en lite mjukare yogaform. Poweryogan har ingen fast serie, utan man utgår från elevens behov och förutsättningar. Poweryoga fokuserar på styrka och flexibilitet och en av grundtankarna är att avmystifiera yogafilosofin. Med poweryogan blev yoga populärt på gym och på så sätt fick fler möjlighet att prova på yoga som träningsform.

BIKRAMYOGA

Övertygad om yogans helande effekt, efter att ha botat en allvarlig knäskada, öppnade Bikram Choudhury ett flertal yogaskolor i sitt hemland Indien, innan han 1970 kom till USA. Hans metod går ut på att man utför yogan i ett uppvärmt rum (mellan 36–42 grader). Man börjar med andningsövningar för att sedan göra en bestämd serie på 26 asanor och avsluta med avslappning.

ANUSARAYOGA

Anusarayoga är skapat av John Friend som framför allt tränat Iyengaryoga. Tekniken är baserad på ett antal grundprinciper i biomekanik som återkommer i varje klass och som lägger stor vikt vid att eleven ska få en korrekt position »inifrån och ut«. Varje klass genomsyras av ett »hjärtöppnande« tema som läraren återknyter till under hela klassen. Syftet är att eleven får tänkvärda ord att bära med sig.

DYNAMISK YOGA

Dynamisk yoga är ett samlande begrepp för hathayoga där den minsta gemensamma nämnaren är att man låter en rörelse gå in i en annan. Det ska kännas naturligt att utan avbrott gå från en asana till en annan och det finns för det mesta ett visst tempo i flödet så att energinivån blir kraftfull men samtidigt harmonisk. Rörelseserierna skiljer sig helt beroende på vilken lärare man går till och klasserna kan se olika ut från gång till gång.



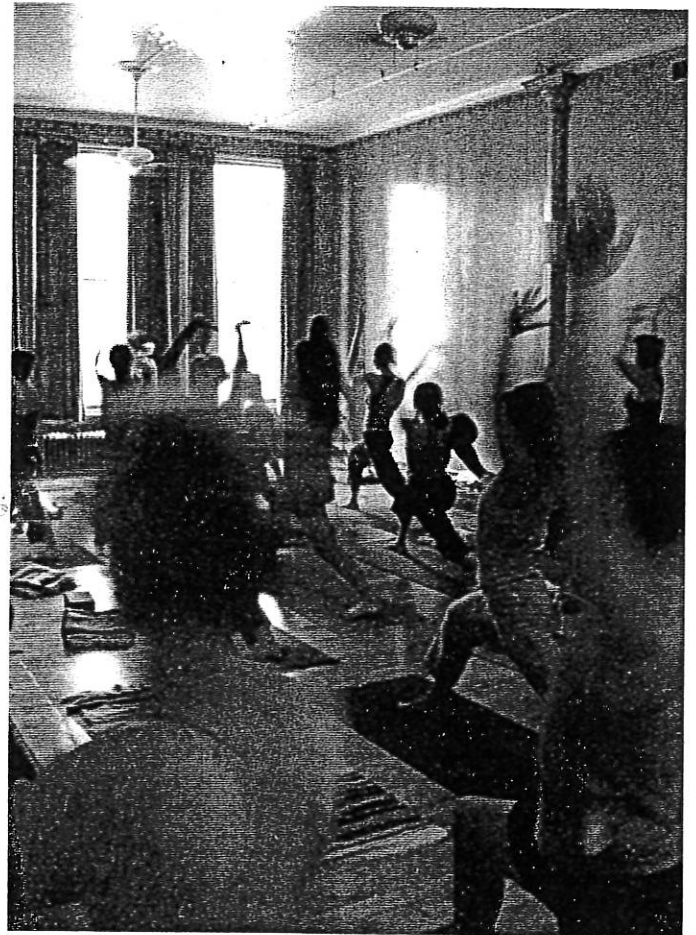
Sommaren 2005, när Pattabhi Jois (även kallad guruji) fyllde nittio år, fick han besök av sin gamle vän B.K.S. Iyengar (till vänster). Det sägs att det var första gången de sågs sedan de båda var Krishnamacharyas elever på 1930-talet.

ASHTANGAVINYASAYOGA

Tidigt utvecklade Krishnamacharya en kraftfull yogaform, där de olika asanorna flätades samman med hjälp av en återkommande rörelsesekvens: vinyasa. En av hans elever, Pattabhi Jois, finkalibrerade så småningom metoden och han undervisar än idag i Mysore i Indien. I ashtangavinyasayoga görs asanor i en serie och i en viss bestämd ordning, där andning och rörelse är synkroniserade. Man jobbar med ujjayi-andning, bandha och drishti. Det finns allt som allt sex serier där den första är tänkt att ha terapeutisk verkan, den andra fungerar som stärkande för nervsystemet medan de fyra avancerade rutinerna leder till en gudomlig balans.

IYENGARYOGA

B.K.S. Iyengar fick, efter bara ett år som elev till Krishnamacharya, chans att själv börja undervisa och utvecklade en mycket precis yogateknik baserad på erfarenheterna från sin egen och



sina elevers träning. Stort fokus läggs vid utförandet och man gör några få, väl valda, asanor under en klass och står relativt länge i varje position. För att på ett korrekt sätt hitta in i de olika positionerna, utan att tappa hållningen, använder man hjälpmedel som block, bälten och hopvikta filtar. Iyengar har med sin inspirerande bok *Light on yoga* kommit så nära en hatha-yogabibel man kan komma.

VINIYOGA

Viniyoga kallas också ibland för terapeutisk yoga. Den här yogaformen utvecklades av Krishnamacharya under hans sista år då han började anpassa undervisningen efter varje elev. Viniyoga undervisas med en elev åt gången och läraren ser till studentens helhet: fysiskt, psykiskt och emotionellt och skräddarsyr ett program som ser helt olika ut från elev till elev. Idag är det Krishnamacharyas son T.K.V. Desikachar som för kunskapen vidare.