

Yoga

DEN SVENSKA UPPLAGAN AV omnyoga

WORLD

5-2016 69 SEK 79 NOK 8,50 EURO

5 SÄTT ATT BLI
MER TACKSAM

DANA FALSETTI:

"Elever blir förvånade över att jag är lärare - på grund av min storlek"

HAPPY SOUL YOGA

Ebba pendlar mellan London, Thailand, Ibiza - och Växjö

YOGAMAT:
6 enkla punkter att leva efter

Låt månen guida dig till en
MAGISK MÅNAD

7
Bästa yoga-poddarna just nu

Lev din dröm!

TIDSAM 4775-05



7 388477 506908

MÖT EN ÄKTA GURU

BALI - EN YOGARESA

MED RULLSTOL PÅ MATTAN

MER VEGO - MINDRE REGLER

I VIMLET PÅ SVERIGES
FÖRSTA YOGAFESTIVAL

När Rudra hamnade i rullstol gav han inte upp – han behöll nyfikenheten.



ANPASSAD YOGA – ASANA FÖR ALLA

Asana betyder ungefär stadig, bekväm position, men idag kopplar vi det till flera tusen olika positioner och strävar mot att alla, oavsett förutsättningar, ska nå samma form. Men enligt Sam Rudra Swartz, Integral yoga-lärare, är det inte formen som avgör om du "lyckats" med en asana. Det är intentionen.

Text och foto: Veronica Jäderlund

Ivåras fick jag ta del av en workshop med titeln "Accessible Yoga" ledd av Sam Rudra Swartz som var på besök i Sverige. Utan att vara särskilt insatt i vem han var visste jag att dagens fokus var på barn och ungdom med funktionshinder. Inom yogavärlden pratar vi mycket om hur yoga inte bara är den fysiska praktiken, utan att det är för alla. Med sin självklara New York-attityd och humoristiska ärlighet berörde han ämnen, högt som lågt, och delade verkligen yoga till alla. Gruppen för dagen bestod av yogalärare som själva satt i rullstol eller var intresserade av att få nya dimensioner av asanapraktiken som de kunde ta med och använda till sina elever. Under de timmarna vi var där avhandlades grundläggande filosofi men också det ursprungliga syftet med asana och hur en krigare B absolut kan utföras i rullstol, och fortfarande ha samma effekt som om du står själv på din matta.

När eftermiddagen övergått till kväll och dagens deltagare lämnat oss fick jag chansen att prata med Rudra om hans historia och det här med anpassad yoga.

– 2001 genomgick jag kemoterapi för Hodgkins lymfom, detta utöver att jag redan hade artrit och min kropp var nedbruten, gjorde att jag påbörjade en längre fasta för att återställa kroppen. Samtidigt som jag gjorde den arbetade jag på en restaurang där en kvinna en dag kom in och beställde en bacon blue cheese-burgare och utan någon anledning kom vi att prata om veganism, fasta och yoga. Jag gillade yoga men visste inte var jag skulle börja och hon berättade om integral yoga som var en mjukare form som hon trodde skulle passa min kropp som höll på att återhämta sig. Det finns ett ordspråk som säger att "när eleven är redo kommer läraren att uppenbara sig" och för min del uppenbarade sig läraren i en bar. När det var dags för mig att börja med yoga skickade Swami Satchidananda (grundaren av integral yoga, reds. anm.) sin lärjunge för att hämta mig och fick min uppmärksamhet med en bacon blue cheese-burgare. Därefter följde några år där jag testade olika stilar, samtidigt som sjukdomen blev allt mer aggressiv vilket ledde till att jag hamnade i rullstol och inte längre kunde jobba. Så jag åkte till ett integral yoga-ashram som gäst till en början och blev sedan involverad i community.

Tiden i ett ashram – allt annat än härligt

Livet i ett ashram kanske låter som en semester. Sol, yoga och så om du vill kan du jobba lite på din egen utveckling. Den bilden försvinner snabbt när Rudra berättar om hur han där var tvungen att möta sig själv och sin situation när det inte fanns något som kunde ta fokus från nuet.

– När man lever i ett ashram kommer all skit ut, samtidigt som

man är omgiven av andra. Det går inte att gömma sig. När jag var hemma och mediterade var det bara att ge upp, gå därifrån och titta på TV om jag inte ville möta nuet. Men i ett ashram finns det ingenstans att gå, man får bara stanna kvar och möta det. Det är som att vattnet lugnar ner sig och det där grumliga sjunker ner till botten så man kan se klart igen. Den typen av ärlig medvetenhet låter verkligen saker komma som de är och hjälpte mig att inte värdera, bara observera. Det var också i den råa ärligheten som Satchidanandas lära började gå upp för mig, och blev logisk. Han sa ofta saker som "grimasera inte i yogans namn", yogan är tänkt att kasta ljus i mörka stunder, inte skapa ännu mer svårigheter. Eller "var lugn men inte lat", ibland hetsar vi att se resultat innan vi ens har börjat. Andas och låt det komma till dig, utan att du helt ger upp och tror att det inte behövs något arbete för att uppnå dem.

Även om hans historia innehåller många tunga delar pratar Rudra om det med lätthet och glädje. Han skämtar och med sin bakgrund inom teater målar han upp bilder och använder sig av olika röster när han tog med mig genom åren. Trots detta förmedlar han genomgående allt med sitt lugn, som att allt är precis som det ska vara.

– Låt inget störa din inre frid. Yoga ger dig verktyg som asanas, pranayama, yamas och niyamas som leder till medvetenhet och fokus. Med dem kan du sedan se på vad som händer och kasta ljus på det som upplevs mörkt, inte ta allt så allvarligt utan mer vara lugnare i det hela.

En sann yogi blir aldrig arg – eller?

Jag blir fundersam, nästan provocerad. Försöker han påstå att han själv aldrig blir rasande eller känner att det är orättvist att det här händer just honom. Men jag censurerar mig själv och frågar bara om han aldrig blir arg?

– Skojar du? Jag blir argare nu, men det varar inte alls lika länge. Folk tror att yogiskt är att bli någon stereotypbild av en hippie som bara säger "peace and love", "namaste" eller "fredens liljor". Några av de bästa bråken jag har haft är på ashram – något kom snabbt upp och vi svor eller skrek, sedan var det klart, utagerat och glömt, och vi kunde återgå till att prata om dagens smak på buljongen. Inget av den här falska, påklitrade lugna lycksaligheten. För mig är det mer autentiskt, att om något gör mig arg, tillåta mig själv att bli det. Du kommer inte bli lycklig om du tror att du ska sluta bli arg eller ledsen för att du börjar med yoga – det funkar inte så. En av de mest kraftfulla upplevelser jag haft är när jag i en meditation hörde min hjärna säga "jag hatar dig", och jag insåg att det förmodligen



SAM RUDRA SWARTZ

Specialitet: Accessible (anpassad) yoga, barnyoga, hatha yoga, meditation och raja yoga.

Citat: "Everything is taken care of. Yoga continues to help me relax into that concept."

Hemsida: samswartz.com

inte är en bra sak, men istället för att dras ner av det frågade jag varför det var i mig, och vad det var jag hatade? Och med hjälp av mantra tog jag den meningen till en konversation med mig själv på ett mjukt sätt.

Rullstolen öppnade upp för en annan asanapraktik

Även innan Rudra hamnade i rullstolen var hans fysiska praktik begränsad, men istället för att ge upp behöll han nyfikenheten. Under en period sov han hos en vän som hade en affisch med hela sekvensen av solhalsning A på väggen och utifrån det han kunde göra följde han med hela flödet, med andetag och kropp.

– Jag kände hur energin flödade som om jag skulle gjort det fysiskt. Några månader senare var jag i ashramet, då i rullstol, och där ska du göra din asanapraktik. Jag gjorde samma sak som hos

min vän – andades, lät energin flöda och anpassade det efter vad jag kunde göra då.

Han upptäckte att det gav honom samma närvaro som han fått tidigare, då han var mer fysiskt kapabel, och fortsatte utforska. Där tändes intresset att sprida yoga på ett sådant sätt att fler kunde ta del av det och få uppleva det inre lugnet, även om positionen inte såg ut som mallen utifrån. Efter något år inom Integral yogasamfundet gick han en teacher training och studerade hathayoga, filosofi och barnyoga. Det Rudra lär ut idag, på klasser eller under workshops, är en kombination av de utbildningarna och sina **egna fynd**:

– Mycket är från min egen praktik som jag sedan delar. Min lärare säger jag är som en jazzmusiker – jag testar mig fram och improviserar utifrån vad gruppen behöver med min erfarenhet i ryggsäcken. Ta mina klasser här i Stockholm till exempel, jag hade ingen aning om vilka som skulle komma. Men jag vet hur jag håller klass och blandar in de elementen jag ser att deltagarna behöver för att utveckla det vidare. Det går att variera och modifiera alla positioner så att vem som helst med en kropp kan göra en bröstöppning eller framåtfällning. Om det inte går fysiskt kan du visualisera och andas och ändå få resultat. Jag lär ut asanas, sutras, meditation, pranayama och att du faktiskt kan göra allt på ett vis, eller annat, och på så sätt blir det tillgängligt för alla.

Rudra berättar att den största utmaningen för dem som jobbar med anpassad yoga, till och med för folk med fullt fungerade kroppar, är att tvätta bort myten att man måste vara vig för att ens börja yoga.

– Jag får hela tiden höra att "jag kan inte meditera, min hjärna blir aldrig tyst" och jag svarar alltid att ingen kan det, och det är därför vi mediterar. Vi inom Accessible Yoga jobbar för att informera om att du inte måste ha något, eller kunna något för att kunna praktisera. Oavsett vilken stil du hittar, följ med det som får dig att landa. Jag lär inte ut vad som är rätt, utan mer vad som är rätt för dig. Oavsett dagsformen på din kropp eller sinne går det att skapa kontakt och ha någon form av yogapraktik. Ställ dig på mattan, eller sätt dig i stolen, och se vad som händer. Det är yoga. ॐ

VAD ÄR INTEGRAL YOGA?:

En yogastil som kombinerar Hatha, Raja, Bhakti, Krama, Jnana och Japa yoga med målet att integrera kroppen med sinnet genom fysisk och filosofisk praktik. Basen är att alla religioner delar essentiella universella principer och Integral yoga uppmuntrar alla att respektera och hedra enheten i mångfalden.

HÄR KAN DU PROVA PÅ ANPASSAD YOGA ELLER INTEGRAL YOGA:

Stockholm
Pernilla Halldin
www.priyayoga.se
pernilla@priyayoga.se

Lund
Wendy Fraelic Sandsjö
www.AdaptiveYoga-Scandinavia.se
wendy@Adaptive-YogaScandinavia.se

Anna Scholtz
www.rajayogalund.se
info@rajayogalund.se

– Online med Yogobe
– Anpassad Yoga för alla på Facebook

