Yvonne Hansen

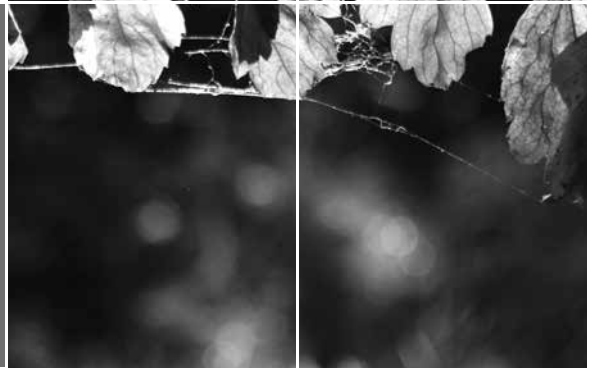
Vol. 2

Uddrag

Yin Yoga

Stræk dig til velvære

Et bindevæv, der ikke motioneres, bliver tørt og ufleksibelt, og det kan føre til overbelastning, skader og uforklarlige smerter.



Hver morgen, når vi vågner, har vi fireogtyve splinternye timer at leve i. Hvilken dyrebar gave! Vi har muligheden for at leve på en sådan måde, at disse fireogtyve timer giver os selv og andre lykke og glæde.

Thich Nhat Hanh

Introduktion

Denne bog er skrevet som en forsættelse af min første bog *Yin YOGA – stræk dig til velvære, Vol. 1*. Der vil forekomme gentagelser, men udelukkende for at du har det rigtige afsæt til at gå lidt dybere med emnerne. Du bliver ført igennem nye varianter af kendte stillinger, og du får helt nye og mere udfordrende stillinger. Du bliver nu i stillingerne i typisk 5 minutter, og på den måde fordyber du din praksis såvel fysisk som mentalt.

Jeg har valgt at give dig endnu flere programmer, da jeg har fået mange tilkendegivelser om, at programmerne virkelig bliver anvendt. Du får derfor 18 nye programmer, der varer 20-30 minutter og et par stykker af en times varighed. Du kan udføre programmerne enkeltvis eller i vilkårlig forlængelse af hinanden, alt efter lyst, behov og dagsform. Som noget nyt kommer jeg også med forslag til sammensætning af ugeprogrammer. Alt sammen kun til inspiration. Du kan sagtens selv udvælge stillinger og sammensætte dit eget program til din helt egen praksis, der modsvarer netop *dit* behov.

12 programmer på hver 20 minutter for	Fødder & Ankler
	Hofte & Sæde
	Lænd & Ryg
	Nakke & Skuldre
2 programmer på hver 60 minutter for	Hele kroppen
6 programmer på hver 30 minutter for meridianerne	
	Lunge & Tyktarm
	Mave & Milt
	Hjerte & Tyndtarm
	Blære & Nyre
	Kredsløb & Endokrin
	Galde & Lever

I Del I kan du læse mere om Yin Yoga og bindevævet som det strukturgivende organ. Her finder du også en uddybende forklaring på de fem Yin Yoga-principper, som du anvender i hver eneste stilling.

I Del II finder du kapitler til at fordybe din praksis med, herunder en introduktion til naturens elementer som kvaliteter i dig selv. Jeg kommer også ind på energibegreber og både formel og uformel meditation med øvelser.

I DEL III kommer du til selve praksissen, hvor du finder relevant anatomi og alle stillinger og modstillinger med alternativer og variationer. Her finder du også alle programmerne sammen med forslag til sammensætning af ugeprogrammer.

I DEL IV runder jeg bogen af med mine tanker om begreber som intention, perspektiv og mellemrummet, der alle kan bruges til at udfordre dig til at ændre din tankegang og dermed dit udsyn.

Yin Yoga skaber plads

Yin Yoga er en indadvendt praksis, hvor du adresserer dit bindevæv og dit inderste væsen. Du bliver klogere på dig selv i takt med, at du bliver opmærksom på din indre verden. Yin Yoga giver dig mulighed for at sænke tempoet og bare være stille, nærværende og reflekterende. Du trækker vejret og strækker og presser kroppen i de forskellige stillinger. **Du skaber plads i krop og sind**. Så simpelt og samtidig så effektfuldt.

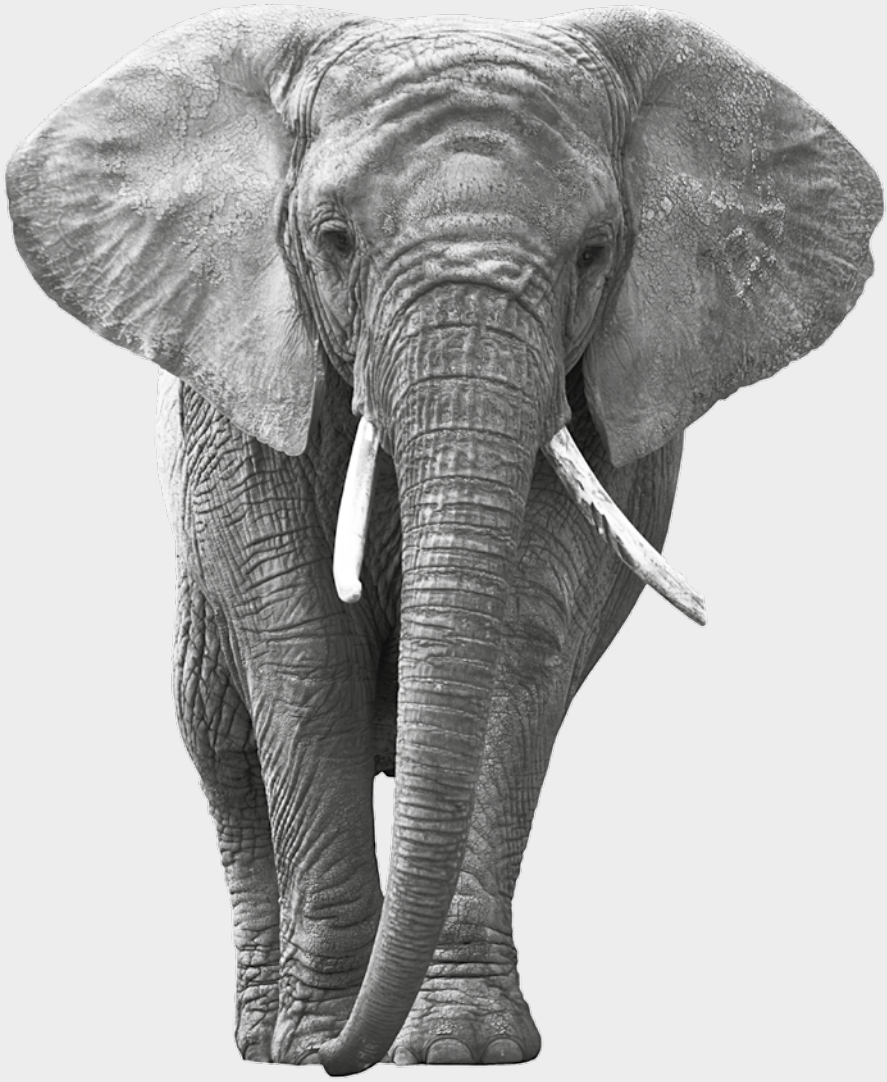
Yin Yoga er ikke svedig praksis, men når du først har prøvet praksissen, så ved du, at du arbejder på et meget dybt og til tider intenst plan. Bagefter mærker du en tydelig lethed i krop og sind. Så tag ikke fejl af praksissens gavnlige virkning. Med en regelmæssig Yin Yoga-praksis skaber du en fri strøm af væske og energi og hjælper kroppen med at restituere, så du bliver den bedste version af dig selv. Du drager omsorg for dig selv.

Er Yin Yoga for alle? Ja og nej. Der er ingen yoga-stilart der passer til alle. Vi mennesker kommer i så mange varianter, at ikke engang den samme medicin passer til alle. Det er klart, at hvis du har skader i knogler og væv, så kan selv Yin Yoga være for meget. Men prøv det af stille og roligt, og mærk efter både i stillingen og senere på dagen og dagen efter. Er der en positiv forskel? Din yogalærer kender ikke hele din livshistorie, og vi kommer med mange forskellige baggrunde, så forvent ikke, at din yogalærer er i stand til at vejlede dig optimalt. Tal med din læge, hvis du er i tvivl.

Der findes ingen standardisering eller certificering. **Ingen ejer Yin Yoga**, og alle kan undervise i netop deres form for Yin Yoga. Det gør vi så! Netop nu i denne tid opstår der mange tilgange til Yin Yoga. Eller måske skal jeg kalde det indfaldsvinkler og fokusområder. Herunder Yin Yoga med meditation, healing, klangskåle, trommer, harmonium (stueorgel), poesi, historiefortælling, stilhed, kinesisk medicin, buddhisme, akupunktur, zoneterapi, massage (hvor en anden person strækker din krop), MFR (Myo – *muskel*, Fascia – *bindevæv*, Release – *slip*) med bolde og andre redskaber. Yin Yoga kan være hvad som helst – og det hele på én gang!

Du overgiver dig til tyngdekraften
Du trækker vejret, observerer og accepterer
Du hviler og venter
Du er vågen og opmærksom

97



Hver yogalærer har sin egen tilgang, baggrund og interesse, som han eller hun underviser ud fra.

De 6 blinde mænd og elefanten

Der var 6 mænd fra Indostan med lærdoms trang i sind.
De ville se en elefant (skønt hver og en var blind).
De ville lære dette dyr at kende ud og ind.

Den første ilede af sted, han tog en dristig tur.
Mod elefantens side bred han faldt i fuld figur.
Han udbrød straks: “En elefant er ganske som en mur.”

Den anden følte noget glat en stødtand, dyrets pryd.
Han råbte straks: “Hvad har vi her så skarpt, det er en fryd.
Jeg ser det klart, en elefant er ganske som et spyd.”

Den tredje gik til dyret hen.
Han morede sig fordi hans hænder greb om snablen, der smidigt vred sig fri.
Han smilede: “En elefant er slangens tro kopi.”

Den fjerde rakte hånden frem og rørte dyrets knæ.
Han sa’: “Hvad ligner dette dyr?
Det ved jo hvert et fæ.
Det er da klart, en elefant er ganske som et træ”

Den femte rørte øret først og sa’: “Det ved de flest’
ja nægt den sandhed, om I tør.
Jeg ved, at dette bæst, den underfulde elefant, en vifte ligner mest.

Så snart den sjette mand var klar,
han kvikt om halen greb, den svinged’ lystigt hid og did, at holde fast det kneb.
“Jeg ved, sa’ han, “en elefant er ganske som et reb.”

Og disse mænd fra Indostan, de sloges nu verbalt,
de holdt på hver sin mening fast.
Det for dem alle gjaldt, at alle havde delvist ret, dog alle gætted’ galt.

Så ofte i en krig om tro, hvor alle vil ha’ ret,
man slås i ren uvidenhed, i blind stupiditet.
Man strides om en elefant, som ikke én har set.

En hindufabel af John Godfrey Saxe (1816-1887).
Oversat til dansk af Thora Heegaard.

Hvad sker der, når du er i stillingerne og strækker kroppen? Du stresser dit bindevæv til at opbygge, og du stresser det til at blive stærkere og mere væskefyldt. Når du går langsomt ind i en stilling og er tålmodig, vil du efter nogen tid mærke, at kroppen giver efter. Det er dit nervesystem, der har modtaget impulser om, at det her er ok, og at det er sikkert at slippe lidt, og det tillader dig at gå lidt dybere. For hver gang du er i en stilling, lagrer du en accept og en hukommelse i nervesystemet. Hvis du derimod går længere end kroppens grænse og presser dig selv ved at gå for langt for hurtigt, vil nervesystemet sende alarmsignaler og holde fast. Hvis du ikke bakker, som kroppen beder om, så skader du dig selv, og praksissen vil virke nedbrydende i stedet for opbyggende. Tidsfaktoren er meget vigtigere end, hvor dybt og langt du umiddelbart kommer ind i stillingen. Kroppen skal ikke tvinges ind i en bestemt stilling, men stillingen skal hjælpe os til at komme ind i kroppen. Kroppen vil altid gøre sit bedste for at imødekomme efterspørgslen. Det er derfor, du får hård hud under fødderne, når du går på bare tæer om sommeren.

Du øver dig i at være bekvem med det ubekvemme

Det kan føles intenst at være stille i 3-5 min. Jeg er ofte i en stilling i op til 10 minutter, men det er ikke muligt i alle stillinger, og det er forskelligt fra person til person, så øg tiden langsomt. Du øver dig i at være bekvem med det ubekvemme. Du mærker fysiske fornemmelser i kroppen, følelsesmæssige reaktioner og energiskift. Måske laver du små ting for at flygte fra stilheden. Du kigger rundt, flytter lidt på kroppen, tænker på alverdens ”vigtige ting” og finder måske en undskyldning for ikke at blive så længe i stillingen. Sindet bliver træt før kroppen, og stilheden kan føles for intim. Når du indser, at din nuværende sindstilstand kun er en tilstand, som sindet er i lige nu, kan du overgive dig og acceptere, at der er mange farver på paletten, og at den nuværende farve kun er én af dem.

Når du er i en stilling, så slip din forestilling om, hvordan det skal se ud. Forlang ikke mere af din krop, end den kan. Forlang endda lidt mindre. Mærk efter, hvordan dagsformen er. Hvis du med viljens kraft prøver at komme længere ind i et stræk, end din krop kan, vil du møde modstand. Brug ikke kræfter på at efterligne sidemandens færdigheder. Forbind dig med dit åndedræt. Tjek hvor presset du er. Tjek din vejrtrækning. Holder du vejret? Luk øjnene og træk vejret opmærksomt og langsomt, så du beroliger nervesystemet og udvider dine grænser ikke bare fysisk men også mentalt. Langsomt vil kroppen give efter.

Herberget

At være menneske
er som at være et herberg.
Hver morgen ankommer en ny.
En glæde, en depression, en smålighed,
momenter af vågenhed kommer,
som en uventet gæst.
Byd dem alle velkommen
og bevært dem alle!
Selv hvis de er en flok sorger,
som med vold tømmer dit hus
for dets møbler,
skal du stadig behandle hver gæst med respekt.
Han rydder måske dit hus,
så der bliver plads til en ny glæde.
Den mørke tanke, skammen, ondskabsfuldheden,
mød dem leende i døren,
og inviter dem ind.
Vær taknemmelig for enhver, der kommer.
For hver enkelt er sendt
som en vejleder fra det inderste.

Rumi 1207-1273

**Følelser er bare gæster,
lad dem komme og gå**

Sindet (eleven) følger, omend lidt modvilligt, efter kroppen (læreren) og oplever den nye mærkbare tilstand af rummelighed

Hvad er smerte, og kan den gradbøjes? Er der forskel på tandpine og mavesmerter? Ja, det er der, og ja, smerte er individuel, men smerte er altid virkelig. Dit bindevæv og nervesystem reagerer på din historie, din fortid og summen af dine oplevelser. *Mit* bindevæv og nervesystem reagerer i forhold til summen af *min* fortid. Vi er forskellige udenpå og indeni, og vi har hver vores smertetærskel. Men er der virkelig fare på færde? Træk vejret langsomt og dybt, så beroliger du krop og sind. Lyt til kroppen og bak lidt ud af stillingen, hvis du er gået for langt.

Jeg har prøvet at opdele smerte i tre slags. Men det er kun en model, og opdelingen vil aldrig helt afspejle virkeligheden. Det vil ofte være et miks.

Tre slags smerte:

A. Smerte der *kommer ind* i kroppen *udefra* (du slår tåen mod et bordben).
B. Smerte der *forlader* kroppen (som ved massage, Yin Yoga og hvile).
C. Smerte du *skjuler* (du kompenserer og tilpasser kroppen vanemæssigt, så du mærker mindst muligt).

I Yin Yoga vil du typisk opleve smerte, der forlader kroppen som i eksempel B. Når du, som i eksempel C, begynder at ændre på den ellers tilpassede krop, kan skjulte smerter komme op til overfladen. Du har opløst gamle spændinger, vaner og blokeringer. Ofte vil du opleve et miks af eksempel B og C. Du må ikke opleve en udefrakommende smerte som i eksempel A! Du vil med tiden komme til at holde af den gode smerte, for du ved, at du er i gang med at få den til at forlade din krop. Velværet breder sig, og du mærker, at kroppen er blød og rummelig.

Yin Yoga forbedrer din evne til at lytte til dig selv. Du er født med denne evne, og da du var helt lille, vidste du udmærket, hvad du trængte til og hvornår, OG du gav udtryk for det. Når du begynder at vende opmærksomheden indad på formløsheden (fornemmelser, åndedræt og følelser) og lærer at lytte til og afkode beskederne, begynder du at lære dig selv og din adfærd at kende. Læs mere i kapitlet *"Form og formløshed"* (side 54).

Yin Yoga behøver ikke at være en indadvendt praksis hver gang! Hvis du er presset for tid, så tag lidt let på det. Lad din praksis (som kan være en enkelt stilling) være let at gå til, og udfør den ved skrivebordet, i sengen, på terrassen, på græsplænen, på stranden eller foran fjernsynet. Der er ingen sved på panden forbundet med de liggende og siddende stillinger, så du behøver ikke engang at skifte tøj.

Der er ingen videnskabelige beviser for, at yoga eller Yin Yoga virker. Det er måske fordi, det har med energi at gøre. *"Hvad vi ikke kan se, findes jo nok ikke?!"*. Men ligesom du accepterer vinden, uden at kunne se den, så accepterer du også, at yogaen gør noget ved dig, som ikke kan beskrives med ord. Alle ved, hvor opløftet, afslappet og nærmest lykkelig man er efter en yogapraksis. Selv er jeg ikke i tvivl: Fravær af bevis er ikke bevis på fravær af effekt!

Når du er uden for din komfortzone i ubekvemme stillinger med ubekvemme følelser, så vokser og udvikler du dig. I takt med at du kommer nærmere dig selv, bliver du mere autentisk og sand over for dig selv og mennesker omkring dig. Du udvikler en forståelse for og en accept af både de automatiske og de tillærte reaktioner og mønstre, vi alle bærer rundt på. Du bliver mere rummelig og tålmodig. Det er en langt stærkere platform at møde verden fra.

Yin YOGA:

- øger energiflowet i kroppen
- giver dig egen tid og er dermed selvomsorg
- skaber rum til undersøgelse og fordybelse
- træner dit nærvær og er i sig selv en meditation
- er et frirum, hvor du er med dine fornemmelser og følelser
- øger din evne til at lytte til dig selv
- bevirker, at du lærer at afkode din adfærd
- giver dig en chance for at sætte tempoet ned
- beroliger nervesystemet og virker healende på krop og sind
- opløser langsomt gamle fysiske og mentale blokeringer
- forbereder krop og sind til en formel meditation
- forebygger og mindsker risikoen for skader
- smører, beskytter og sætter leddene fri
- forbedrer al anden form for træning markant

Kort sagt: Med Yin YOGA skaber du plads i krop og sind.

Yin for kvinder – Yang for mænd?

”Har jeg ret i, at Yin Yoga kun er for kvinder”, spurgte min bror i telefonen, da vi ønskede hinanden godt nytår. Først tænkte jeg ”Hvordan kan han dog tro det?”, men få sekunder efter kunne jeg godt se logikken. Spørgsmålet er absolut relevant.

Yin for kvinde og Yang for mand var min brors intuitive og helt korrekte opfattelse, som det fremgår af listen på fotoet på side 24-25. Men Yin Yoga har fået sit navn, fordi det er motion af bindevævet – som er Yin set i forhold til muskler, som er Yang.

Så som med alt andet i livet er der ikke noget absolut. Alt skal ses i relation til noget andet. Ikke hverken/eller – men både/og. Bindevævet er Yin, fordi det er af plastisk karakter i modsætning til muskler, der er Yang, fordi de er elastiske som gummi. Men bindevævet er pludselig Yang, når det bliver sammenlignet med knogler. Knogler er ufleksible i forhold til selv det sejeste bindevæv og er derfor i denne her relation Yin.

Alle har godt af at få bindevævet motioneret. At få gang i alle processerne, få energien til at flyde frit i meridianerne, få dagligdagens spændinger til at forlade kroppen og få væv, der er klistret sammen, til at løsne sig, så man igen føler sig komfortabel i sin krop. Bindevæv er den ”lim”, der forbinder alt væv og sørger for, at alt glider, og samtidig er det den struktur, der holder det hele på plads. Det groveste i strukturen er ledbånd, der går fra knogle til knogle og forbinder leddene. Så kommer senerne, der fæstner muskler på knogler, og endelig er der det finere bindevæv, der ligesom en appelsin inddeler alt i kamre. Lige fra organer og helt ned i de små dele, så er alle muskelfibre, blodårer og nerver pakket ind i en slags bindevævsstrømpe.

Mænd og kvinder supplerer hinanden som Yin og Yang. Mænd har en kraftigere knoglestruktur med større muskler. Kvinder er mere spinkle og bløde med en eftergivende krop, der er skabt til at føde børn. Når det er sagt, så er der rigtigt mange kvinder og også helt unge mennesker, der er lidt stive i kroppen. **Yin Yoga er simpelthen gavnlig for alle uanset alder og køn.**

Balance skabes gennem modsætninger

Yin Yoga har været kendt til alle tider. Det er Paul & Suzee Grilley der sammen med Sarah Powers har genopdaget, navngivet og udbredt praksissen i vesten. De omtales derfor ofte som grundlæggerne af denne yoga-stilart

Der findes ikke specielle stillinger, der er Yin eller Yang. Det er udførelsen af stillingen, der er Yin eller Yang. Da Paul Grilley i sin tid begyndte at undervise i Yin Yoga, blev hans deltagere lidt forvirrede over, at en stilling pludselig skulle udføres på en helt anden måde, end de tidligere havde lært.

Et eksempel på dette er stillingen Kobraen, hvor du anvender dine muskler langs rygsøjlen i den maveliggende bagoverbøjning for at gøre lændesvajet så stort som muligt. I Yin Yoga er Kobraen blevet til Sælen, hvor du godt nok holder kroppen i en bagoverbøjning i de strakte arme, men du slapper af i underkroppen og hænger muskulært passivt i dit fokusområde, som er lænden.

For at mindske forvirringen foreslog Pauls kone, Suzee, at han gav stillingerne nye navne. Sidenhen er navnene kun blevet flere. Jeg har for eksempel valgt kun at anvende danske navne, hvoraf jeg selv har måttet finde på nogen, da de ikke lige var til at oversætte fra engelsk.

Yin

Nat

Kvinde

Måne

Kold

Passiv

Intuitiv

Modtager

Base

Vinter

Bindevæv

Knogle

Stilstand

Yang
Dag
Mand
Sol
Varm
Aktiv
Logisk
Giver
Syre
Sommer
Muskel
Bindevæv
Bevægelse

Alle er de ens og alligevel forskellige, ligesom de forskellige yoga-stilarter.
Alle er de ens og alligevel forskellige, ligesom vores kroppe.

Form og formløshed i yoga

Fællesnævneren for alle yoga-stilarter er først og fremmest formen (kroppen, anatomien og den 'korrekte' stilling). Ligesom en skov har mange træer, så har yogaen mange stilarter. De er alle funderet i samme filosofi, der – med et utal af anvisninger og modeller til optimal balance af krop og sind – alle vil det samme.

I begyndelsen af enhver yogarejse vil vi være tilbøjelige til at fokusere på formen. Gør jeg det rigtigt, hvordan ser det ud? Du sammenligner dig med sidemanden i stedet for at blive hjemme hos dig selv. Senere, når du er blevet lidt mere komfortabel med det **synlige – formen** – så bliver du i stand til at være mere opmærksom på dit indre liv, det **usynlige – formløsheden**. Du begynder at blive mere opmærksom på fornemmelser, åndedræt og følelser. Lytter til hvad kroppen fortæller dig og får måske lyst til at forfine disse indtryk gennem øget nærvær, meditation og åndedrætsøvelser.

Hvis du synes, formløsheden er svær at finde nogle dage, så er det nok fordi, du er presset, nervøs eller irriteret. Vi kender det jo alle sammen godt; det hele er lidt for meget, og så er det at sidde eller ligge i en ubekvem stilling i flere minutter grænseoverskridende. En fantastisk måde at afhjælpe sådanne tilstande på er at holde opmærksomheden på vejrtrækningen. Brug åndedrættet til at genskabe kontakten til kroppen.

Du trækker vejret automatisk, men du kan faktisk delvist kontrollere og regulere din vejrtrækning. Brystkassen har fire sider, og der er muskler og sener mellem alle ribbenene. Ved at fordybe vejrtrækningen motionerer du netop disse muskler og sener og sørger for, at brystkassen ikke stivner og bliver en trang kasse, der med tiden kan begrænse vejrtrækningen. Så du får 2 for 1! Ro i sindet og en rummelig brystkasse med plads til at trække vejret. Se både åndedrætsøvelsen og det lille tip på næste side.

Form og formløsheder er begge aspekter af din Yin Yoga-praksis
Som forsiden og bagsiden af en hånd; kun sammen kan de vinke

Her er et lille tip!

- Indåndingen stimulerer – så hvis du er træt og uoplagt, så forlæng din indånding. Bliv ved at fylde på, til maven buler, brystkassen udvider sig til alle sider, og det strammer ved kravebenene. Slip så langsomt. Gentag 5-10 gange.

- Udåndingen afslapper – så hvis du har svært ved at falde til ro, så forlæng din udånding ved at presse navlen ind mod rygsøjlen, så du også tømmer lungespidserne. Slip og lad kroppen selv trække vejret ind. Gentag 5-10 gange.

Brug vejrtrækningen som dit anker i enhver Yin Yoga-stilling, som omtalt i Yin Yoga-princip nr. 3 (Find roen) på side 32. Men brug også din vejrtrækning uden for din praksis. Bare nogle få gange om dagen, så du får skiftet luften helt nede i lungespidserne og får motioneret brystkassen og forfrisket alle celler.

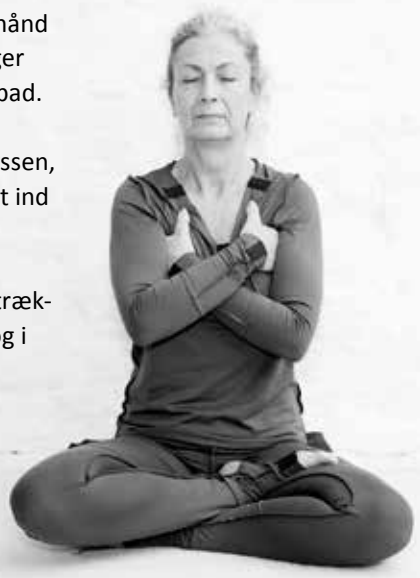
Med træning af din opmærksomhed vil din krop og dens sind begynde at arbejde sammen hen mod balance. Det er det, yoga kan. Det er så genialt. Snart begynder formløsheden at blive en del af din virkelighed og din praksis. Jo mere du får både form og formløshed integreret i din praksis, jo mere afbalanceret bliver den og dermed du.

Åndedrætsøvelse for ro og nærvær:
Sæt dig med krydsede arme og en hånd i hver armhule, så de fire fingre peger bagud, og tommelfingeren peger opad.

Pres hænderne let ind mod brystkassen, luk øjnene og træk vejret lige meget ind i begge hænder.

Sid sådan i 1-5 minutter, til din vejrtrækning er jævn, og du er blevet rolig og i bedre humør.

Det er også en rigtigt god øvelse at anvende til forberedelse af meditation. Læs om meditation i næste kapitel.



Aben

Denne stilling stimulerer nakke- og skulderområdet. Det giver en øget blod- og energigennemstrømning, som løsner op for de spændinger, du kan have her. Det har jeg selv brug for, da jeg ofte sidder bøjet over min computer i lang tid ad gangen. På billederne kan du se, hvordan du trin for trin kommer ind i stillingen. Se under alternativer, hvis du synes, Aben er for svær. Åbn låget (side 187) er en rigtigt god måde at varme nakken lidt op på inden Aben.

Meridianer der primært stimuleres
De tre meridianer der strømmer gennem skuldrene og over- og bagsiden af armene: **Tyktarm**-, **Tyndtarm**- og **Endokrinmeridianerne** samt **Blæremeridianen**, der strømmer fra øjenkrogen op over hovedet og hele vejen på begge sider af rygsøjlen og helt ud til lilletåen (se tegningerne side 39-41).

Kom ind i stillingen:

- Stå på alle fire i Katten (Foto A).
- Før venstre arm ind under kroppen, hvorved højre arm bøjes, og hånden støtter i underlaget.
- Venstre side af hovedet, lige over øret, er i underlaget sammen med venstre skulder (Foto B).
- Før højre ben ud til siden for balance, og tril hovedet længere om mod nakken (Foto C).
- Slap af i nakke og skuldre. Pres ikke hovedet i gulvet.
- 1-2 minutter til hver side er oftest rigeligt.

Kom ud af stillingen:

- Kom langsomt tilbage samme vej, som du kom ind i stillingen.
- Bliv lidt i Bedestilling (side 90), inden du skifter side.

Variationer:

- Bliv i den forberedende stilling (som på foto B).

Alternativer:

- Lotusarme (side 128)
- Strandvasker (side 156)
- Ørnearme (side 168)

Brækket vinge

Denne stilling er lidt af en udfordring, men ikke desto mindre trænger de fleste af os til den. Vi har helt naturligt armene fremme i alle vores daglige gøremål, så at række bagud og få åbnet omkring skulderleddet er uvant og kan derfor være lidt ubehageligt. Skulderleddet er et meget kompliceret led, som mange på et eller andet tidspunkt i livet får problemer med. Men det betyder ikke, at vi ikke skal bevæge det! Heller ikke når skaden er sket. Det skal ligesom resten af kroppen stimuleres til at blive stærkere og mere fleksibelt. Gå langsomt frem og bliv ikke i stillingen for længe ad gangen.

Meridianer der primært stimuleres
Du strækker og presser overkroppens tre meridianpar, der strømmer gennem skuldrene. De er **Lunge & Tyktarm**, **Hjerte & Tyndtarm** og **Kredsløb & Endokrin** (se tegningerne side 39-41).

Kom ind i stillingen:

- Lig på maven med højre arm vinkelret ud fra kroppen og håndfladen i underlaget (Foto A).
- Højre kind i underlaget.
- Placer venstre fod bag højre ben ved at dreje dig bagud, så langt du kan.
- Med venstre hånd i underlaget holder du balancen i stillingen (Foto B).
- Bliv her 1-2 minutter eller så længe du kan, som måske er under et minut.

Kom ud af stillingen:

- Tril om på maven og hvil lidt, inden du skifter side.

Variationer:

- For et yderligere stræk kan du samle hænderne bag kroppen og trække bagud og opad (Foto C).
- En blidere variant er, at du lægger dig på maven med armene på to blokke (Foto D).

Alternativer:

- Hundehvalpen (side 116)
- Stjernekigger (side 154)

Hvilestillingen

Du kan anvende stillingen inden din praksis, som modstilling mellem stillingerne og som afslutning på din praksis.

Når du er i Hvilestillingen, er det en oplagt mulighed for at finde ud af, hvordan du egentligt har det. Ved at flytte opmærksomheden fra sindets tanker og ned i kroppen får du hurtigt øje på din adfærd og dine mønstre og vaner. Du lærer dig selv bedre at kende. Bliver du hurtigt utålmodig? Har du svært ved at slippe tankerne? Hvad gør du så?

At tjekke ind i kroppen kalder jeg det. Du scanner kroppen igennem rum for rum. Begynd i kælderen ved fødderne og mærk hælene i underlaget. Bevæg dig på den måde langsomt videre gennem kroppen, din bolig, rum for rum. Er der rart, tungt, let, anspændt, koldt eller varmt? Snurrer og strammer det? Hvordan er tilstanden? Lyt til åndedrættet. Er det overfladisk, hurtigt, langsomt eller afslappet og dybt som et suk? Hvordan hviler du i underlaget? Hvor ender din krop, og hvor begynder noget andet? Er der en skarp grænse? Du tjekker tilstanden uden at overveje, om den er god eller dårlig – og uden at gøre noget. Bare vær nærværende, observerende og accepterende. Det er en lille meditation i sig selv. Kroppens processer foregår lige nu, og med opmærksomheden på kroppen er du i nuet.

At tjekke ud af kroppen som afslutning på en praksis foregår fuldstændig som ovenfor beskrevet. Du gennemgår kroppen startende fra fødderne og videre rum for rum. Tjekker åndedrættet, og hvordan du nu ligger i underlaget. Den store forskel er, at du observerer, om noget har ændret sig. Du har stimuleret dit bindevæv, og strømmen af energi flyder nu frit og nærer din krop og alle dens organer. En følelse af velvære breder sig helt sikkert. Måske føler du dig endda mere rummelig og tålmodig?

Kom ind i stillingen:

- Læg dig på ryggen med let adskilte ben og armene lidt ud fra kroppen.
- Pak skulderbladene lidt ind under dig. Vend håndfladerne opad, så skuldrene er roteret udad og åbne.
- Tril hovedet lidt fra side til side, så nakken slapper af (Foto A).
- Overgiv dig til tyngdekraften og underlaget.
- Hvis du er bange for at falde i søvn, så bøj den ene eller begge arme med albuerne i gulvet. Find balancen og slap af her. Armen vælter, hvis du falder i søvn.
- Bliv her mindst 5 minutter efter en praksis på en halv time eller derover.

Kom ud af stillingen:

- Stræk kroppen godt igennem og åbn øjnene. Tril om på din favoritside og bliv her lidt, inden du kommer op at sidde.

Variationer:

- Tag et tæppe på, så du ikke bliver kold. Læg lidt under dit hoved og/eller under knæhaserne (Foto B).
- Lad hænderne hvile på maven. Mærk åndedrættet under dine hænder.
- Læg dig på maven (Foto C).
- Prøv Konstruktiv hvilestilling (side 126).

Alternativer:

- Læg dig på ryggen med benene op ad væggen, eller lad dem hvile på en stol. Med lidt støtte under sædet kan benene faktisk også godt ”stå” af sig selv (Foto D).

Lotusarme

Lotusarme er et stræk af bagsiden af skulderleddet og hen over skulderbladet. Stillingen stimulerer til en øget blodgennemstrømning i området, når du igen slipper strækket. Det er tiltrængt hos de fleste af os, da vores arme hele tiden er fremme foran kroppen for ”at gøre” så meget. Der vil derfor ofte være spændinger og muskelsmerter her.

Husk også den modsatte stilling Brækket vinge (side 92), som åbner forsiden af skulderleddet.

Meridianer der primært stimuleres
De tre meridianer der strømmer gennem skuldrene og over- og bagsiden af armene: **Tyktarm**-, **Tyndtarm**- og **Endokrinmeridianerne** (se tegningerne side 39-41).

Kom ind i stillingen:

- Lig på maven og sæt venstre albue i gulvet, så langt til højre du kan (Foto A).
- Lad armen søge til venstre ned mod underlaget.
- Hvil hagen hen over armen (Foto B).
- Bliv her i 1-3 minutter, inden du skifter side.

Kom ud af stillingen:

- Kom langsomt ud af stillingen samme vej, og lig og hvil lidt på maven, inden du skifter side. Bemærk, at den anden side kan være helt anderledes, og at du måske skal finde et bedre alternativ.

Variationer:

- Du kan sætte dig på knæ foran fx sofaen og lave stillingen her. Så er der mindre vægt ned på armen, og det er nemmere at regulere overkroppens tyngde på den måde.

Alternativer:

- Strandvasker (side 156)
- Ørnearme (side 168)

A

B

C

Bjørnen

Denne modstilling vækker hele kroppen og er derfor god som opvarmning inden din praksis eller som det første, du gør, når du vågner om morgenen. Ligesom Katten giver den bevægelse og næring til rygsøjlen. Bjørnen er lidt mere vild end Katten, da du i Bjørnen bevæger dig i alle de retninger, kroppen vil være med til. Ud til grænsen – der er ingen regler. Prøv at slippe med den ene hånd og strække den op mod loftet og svinge den ind under kroppen og op mod loftet. Det skal være en leg.

Sådan gør du

- Stå på alle fire i Katten.
- Bevæg dig fra side til side.
- Rund og svaj i ryggen.
- Bøj og stræk i armene.
- Luk øjnene og lad kroppen danse som den vil.

A

B

C

Åbn låget

Dette hovedrul masserer hovedbunden og øger dermed blodgennemstrømningen, hvilket er super godt for dit hår. Men stillingen er tænkt som en opvarmning af nakken, og jeg vil helt klart anbefale, at du laver den inden Aben (side 84), Ploven (side 136) og Sneglen (side 144), hvis du føler dig stiv og måske endda lidt låst i nakken

Sådan gør du

- Stå på alle fire med let bøjede arme, så du har toppen af hovedet i underlaget (Foto A).
- Rul så roligt frem og tilbage, så langt du kan komme uden at presse (Foto B).
- Kom også lidt ud på siderne af hovedet (Foto C).
- Forsæt så længe, det føles rart.

Nakke & Skuldre 2 (20 minutter)

Bjørnen
1 minut (side 171)

Åbn låget
1 minut (side 187)

Aben
3 minutter til hver side (side 84)

Hvilestillingen (på maven)
1 minut (side 118)

Brækket vinge
2 minutter til hver side (side 92)

Lotusarme
3 minutter til hver side (side 128)

Hvilestillingen (på maven)
1 minut eller længere (side 118)

YIN YOGA – stræk dig til velvære, Vol. 2 er skrevet til dig, der allerede praktiserer Yin Yoga, og som gerne vil inspireres til at komme lidt dybere i din praksis. Bogen er skrevet som en fortsættelse af grundbogen *YIN YOGA – stræk dig til velvære, Vol. 1*, men den kan sagtens stå alene og læses som en selvstændig bog.

I Vol. 2 får du blandt andet:

- Stillingerne fra Vol. 1 med nye variationer
- Mange helt nye stillinger
- Stillinger der inkluderer overkroppen
- 20 programmer af forskellig varighed
- Forslag til ugeprogrammer
- Relevant anatomi
- Introduktion til meridianer og andre energibegreber
- Metoder til formel og uformel meditation

Yin Yoga er populær som supplement til al anden træning. Du erfarer hurtigt, at din form bliver markant forbedret. Med Yin Yoga får du en ny frihed i kroppen, der forbedrer din gang, dit løb, din cykling og dit golfsving.

Yin Yoga er træning af dit bindevæv. Bindevævet findes overalt i kroppen som et støttevæv for dine knogler, muskler, organer, blodårer og nerver – og helt ned på celleplan. Gennem enkle siddende og liggende stræk på 3-5 minutter stimuleres bindevævet til at blive stærkere og mere fleksibelt.

Yin Yoga er en nærværende og indadvendt praksis, hvor du træner din tålmodighed, accept og vedholdenhed. Du bliver mere komfortabel i krop og sind, og du efterlades i en varig tilstand af ro og overskud.

Kort sagt: Med YIN YOGA får du et bedre afsæt i hverdagen!

NORDISK MILJØMÆRKNING
5041 0826
Svanemærket tryksag

ISBN 9788799843817
9 788799 843817