

## Den fysiska aspekten av koncentration

Den kroppsställning vi intar varierar beroende på vad vi ämnar göra, och ställningen ska vara ändamålsenlig och passande för sitt specifika syfte. När vi till exempel ska sova, så väljer vi att ligga ner istället för att stå som en häst. Det finns således ställningar för olika aktiviteter och vissa är speciellt lämpliga för mental koncentration.

Den första förutsättningen för att uppnå en djup koncentrationsnivå är att man intar en ställning med korslagda ben. Somliga menar att det är mer bekvämt att sitta med benen hängande, men att sitta för att öva mental koncentration har inte bara med bekvämlighet att göra. Erfarenheten visar att för koncentration är en kroppsställning med korslagda ben den allra bästa.

Varje kroppsställning har en fysiologisk aspekt utifrån vad som händer i kroppen när ställningen intas. Vissa ställningar kräver mer muskelansträngning, medan andra är lättare att utföra. Det finns också en mental faktor kopplad till varje kroppsställning, som kommer till uttryck i sinnet genom ett oscillerande rörelsemönster.

Sinnet har tre olika tillstånd: det medvetna, det halvmedvetna och det omedvetna. Den medvetna aspekten kan illustreras med de ringar som bildas när man kastar en sten i vatten. Då uppstår vibrationer och den vidare spridningen beror på kraften i fallet. Sinnet, som här är den centrala kraften, kan jämföras med stenen, som ständigt skapar rörelser i medvetandet, förutom i djupt sömntillstånd.

Vårt medvetande är en ständigt pågående tankeprocess. Anhopningen av tankar orsakas av *vayu*-vibrationer. Dessa vibrationer reflekteras i kroppen, vilket märks på andningsfrekvensen, proportionerlig till mängden utfört arbete, ett annat uttryck för de inre vibrationerna, *vayus*. Kroppens rörelser utgör en sammanfattning av sinnets oscillationer och Yogas försök att kontrollera dessa rörelser sker via de kroppsställningar som kallas *asanas*.

Den egentliga betydelsen av termen *asana* är relativt okänd. *Asana* är kontrollen över de fysiska tillstånd som härrör ur sinnets varierande oscillationsmönster. Dessa rörelser är av två slag: dels viljemässiga, det vill säga kontrollerade av viljan, dels reflexmässiga, som är motoriskt initierade oberoende av viljan. Reflexerna kommer från sinnets ständiga oscillationer, som på så sätt avspeglas i kroppen.

De inre organen i kroppen är också ständigt aktiva, vilket är ytterligare en faktor att beakta, när man studerar förutsättningen för mental koncentration.

*Asana* kan beskrivas som ett sätt att styra både kroppens viljemässiga rörelser och de reflexmässiga rörelser som uppstår ur sinnets oscillerande. *Asana* är förhållandet mellan kroppens rörelser och sinnets ständiga rörelse.

Det är möjligt att lära sig att behärska sina kroppsrorelser, att bli orörlig genom kontroll av sinnets oscillationer. Denna metod med direkt sinneskontroll hör till *Raja Yoga*, som för de flesta är en alltför svår metod som blir omöjlig att uppnå. Rörelser uppstår genom sinnets aktivitet och de kan bara upphöra genom att orsaken elimineras, dvs sinnets oscillationer. Detta är *Raja Yoga*, men ytterst få lyckas uppnå både ett orörligt sinne och en orörlig kropp.

Skulle det vara möjligt och lättare att omvänt försöka nå och påverka sinnet via kroppen? Det räcker inte att hålla kroppen orörlig eftersom

andningen och de inre organens aktiviteter, som hjärtslagen, pågår oavbrutet. Normalt är denna uppgift omöjlig, då endast de viljebestämda rörelserna kan styras.

Medan Hatha Yoga lär hur man kan nå sinnet genom de viljebestämda musklerna, anvisar *Raja Yoga* en kontrollprocess som styrs direkt från sinnet. Det innebär att Hatha Yoga är en metod där viljan appliceras på musklerna, medan *Raja Yoga* är en direkt kontroll över sinnet. Bägge metoderna kräver kompetent handledning för att lära sig.

Hur kan man få kroppsrörelser att influera sinnet?

Från början styr sinnet kroppens muskelrörelser. Det börjar med fina oscillationer som sedan blir rörelser i de grova musklerna. Flödet i denna process kan schematiskt beskrivas med startpunkt i sinnet, A, som strömmar ut till kroppen, B. Flödet mellan A och B har sitt ursprung i sinnet och har ett nedåtgående vibrationsmönster som inte kan nå sinnet i ett omvänt flöde från det subtila till det grova. Rörelsen går mot sitt mål, som är de fysiska rörelserna, där B är effekten och inte kan vändas till A. Det går inte att gå från B till A.

Den enda möjligheten är att förändra B till en omvänd rörelse, C, för att därigenom nå sinnet A. Ett exempel är kroppens peristaltiska tarmrörelse, där muskelrörelserna i buken arbetar i nedåtgående riktning.

Karaktäristiskt för Hatha Yoga är att dessa nedåtgående rörelser kan vändas i motsatt riktning och således bli antiperistaltiska där B som inte kan nå A direkt, lyckas göra det genom att ändra B till C. Att vända dessa nedåtgående rörelser till uppåtgående är ett mål för Hatha Yoga.

Det finns flera fysiska exempel på detta fenomen. I Hatha Yoga illustreras omvändningsprocessen av *vajroli* metoden, där man tydligt kan se vändningen i dess olika faser. Musklerna har konstanta och automatiska nedåtgående rörelser som genom den yogiska *vajroli*-metoden kan vändas till uppåtgående.

Rörelserna har två riktningar: den normala nedåtriktade funktionen och den omvända. Hatha Yoga lär hur man kan påbörja den omvända processen och stegvis nå målet. Detta förutsätter kunskap om grundlig teknik, regelbunden träning, beslutsamhet och vilja.

Inom Hatha Yoga finns ett flertal kroppsställningar som är lämpliga för att behärska de rörelser som härrör från sinnets oscillationer. *Asana* blir det första stadiet för denna kontroll. För att lyckas ska den yogiska ställningen utövas under två förutsättningar: med lugn (*sthira*) och med känsla av välbefinnande (*sukha*). För detta väljer man en bestämd kroppsställning som ska övas regelbundet och med tålmod tills den känns bekväm och behaglig att utföra. Det är först då som en verkligt lugn sinnesstämning kan uppnås. Hatha Yoga lär således att skapa ett lugn, så att man minskar den grova kroppens inflytande (*sthula*) som successivt övergår till det finare tillståndet av *bhutashuddi*. Hatha Yogas övningar fokuserar på kroppen och när optimal kontroll uppnåtts, kan sen mer avancerade träningsmetoder påbörjas, som till exempel läran om *Laya Yoga* (läran om *chakras* - redaktörens anmärkn).