

Asana – Kroppsövning i Hatha Yoga

Ur Advanced Hatha Yoga av Shri Shyam Sundar Goswami (Inner Traditions)

Hatha yoga lär oss att musklernas relativt nya roll – den statiska omvandlingen av de dynamiska musklerna, vilken ligger till grund för utvecklingen av människans kontemplativa liv – blir mest effektiv när den dynamiska funktionen utnyttjas korrekt istället för att ignoreras. Hatha Yoga syftar till att uppnå ett maximalt resultat i mental koncentration genom att hålla kroppen orörlig utan att i övrigt offra kroppens organiska hälsa, som upprätthålls genom muskelrörelser.

Yoga-träningen utvecklades i två riktningar: en dynamisk träning med rörelser och en koncentrationsövning baserad på statiska kroppsställningar. Dessa två former är i sig inte antagonistiska utan två skilda funktioner i en organiserad helhet, som med andra funktioner samverkar för att stödja syftet med ett högre sjäsliv vid sidan av effektiv livsföring. Yoga-träningen är i huvudsak baserad på kroppens känsliga balans mellan det statiska och det dynamiska.

Den dynamiska formen av en kroppsställning utgör den första etappen av en typiskt yogisk övning, avsedd att främja både hälsa och utveckling. Den förbereder även kroppen genom att gradvis utveckla dess styrka, uthållighet och flexibilitet, vilka samtliga behövs för att fullgöra och kontrollera de statiska kroppsställningarna. Träningen av statiska kroppsställningar utgör den avancerade formen av yogisk övning. Den är ämnad att föra elevens uthållighet till en hög nivå och därmed göra kroppen som mest lämpad för koncentration.

Muskelövningens roll

Muskelträning spelar en mycket viktig roll för att kontrollera och föra det organiska funktionssystemets verksamhet till önskad nivå och därigenom på rätt sätt utnyttja förbindelsen mellan muskler och organ, från musklernas födelse till deras senare utveckling. Den mest effektiva metoden går via basmuskulaturen, den är avsedd att höja dess nivå genom välavvägda rörelser och andra funktionssystem som bör stå i perfekt balans. Detta kan kallas kroppens sunda aktiviteter. I ett sådant läge utvecklas elevens vitala uthållighet och naturliga immunitet optimalt.

Rätt tidpunkt för övning

Eftermiddagen eller kvällen (före middagen) utgör den bästa tiden för att träna kroppsställningar dynamiskt, när träningen syftar på utveckling. Näst bästa tiden löper tre eller fyra timmar efter frukost. Om dessa tider inte är möjliga, får träningen läggas tidigt på morgonen (före frukost). Tidigt på morgonen är också den lämpligaste tiden för andhållningskontroll och statisk träning. Konstitutionsövningar (som till skillnad från utvecklingsövningar avser att upprätthålla elevens prestationer – Red. anm.) kan läggas till morgon tid innan eller efter frukost alternativt på kvällen.

Om kroppsställningsövning görs på kvällen, kan träningen av konstitutionsövningar göras antingen före eller efter frukost. Om den läggs till morgonen, kan konstitutionsövning utföras på kvällen. När kroppsställningarna övas både på morgonen och kvällen, till exempel statisk träning på morgonen och dynamiska övningar på kvällen, kan konstitutionsövningen göras efter frukost eller vid någon annan lämplig tidpunkt. Man bör vila i en timme eller åtminstone en halvtimme efter träning före måltiden.

Frågan om yrke eller annan sysselsättning bör också beaktas. Om muskulaturen inte används så mycket, bör alla kroppens muskler övas på lämpligt sätt med vanlig asana-träning.

Om särskilda muskelgrupper används i yrket, bör kroppsställningarna övas måttligt medan stillastående muskler kan tränas i lagom takt och intensitet. Om ens sysselsättning är lätt bör tyngre former av träning användas och vice versa.

Hälsotillstånd och motion

Vilken och hur mycket motion är en fråga som beror till stor utsträckning på elevens hälsa. En bräcklig hälsa förutsätter att man börjar med en lättare form av motion i motsatsen till en stark individ som får börja direkt med tyngre träning. Om en person är klen men ändå utför ett tungt arbete, är det tillrådligt att sluta arbeta och överväga en lätt träningsform tills hälsan återhämtas. Om det inte går att sluta sitt arbete, kan det vara tillrådligt att inskränka träningen till lätta konstitutionsövningar. Vid bräcklig hälsa är det generellt bättre att börja med en lämplig form av konstitutionsövning till dess elevens allmänna hälsotillstånd förbättrats.

Man bör avstå från träning när man är trött, för då är man i behov av vila. Man ska inte heller öva när energin tagit slut, då alla överarbetade organ och kroppen bör vila. Motion ska undvikas vid inflammation och akut sjukdom.

Under akut sjukdom försöker kroppen eliminera överskottet av ackumulerade gifter genom att öka elimineringsorganens funktionella aktiviteter maximalt. Kroppen behöver då all tillgänglig energi och ingen energi ska slösas bort på motion eller ens matsmältning. I ett sådant läge är även nervsystemets energi mer eller mindre uttömt och då får inte kroppen stimuleras genom motion eftersom de funktionella aktiviteterna redan är tillräckligt ansträngda.

Motion brukar vara kontraindicerat i tuberkulosens inledningsskede, vid mag-och tarmsår, polyneurit, högt blodtryck, svår hjärtsjukdom, och vattusot. Motion bör undvikas när man är skadad. Vid stukning och vrickning av leder, speciellt vid det akuta stadiet, bör all träning undvikas.

Muskelträning behövs inte bara för vuxna utan i alla åldrar, genom hela livet. Det finns självfallet vissa motionstyper som är mer lämpade och välgörande vid en ålder än vid en annan.

Det är genom en viss muskelstorlek i kombination med en viss mängd fett som kroppen får dess vackra former, kontur, kurvor och hälsa, vilka alla är oundgängliga faktorer för människans skönhet. Motion, näringsrik kost, intern renlighet och andra hälsofrämjande åtgärder är faktorer som borgar för hälsa, effektivitet och skönhet.

En negativ attityd inverkar på vitalitet och stör de vitala kroppsorganens normala funktioner förutom att den sänker motståndskraften och minskar nervstyrkan. Därför är en positiv mental attityd absolut nödvändig.

Muskelträningens roll

I Hatha Yoga har grundläggande rörelser anammats för ryggraden, buken och bröstkorgens diafragma, vilka övas både statiskt och dynamiskt för att effektivt stimulera kroppens organiska effektivitet i syftet att uppnå en bästa tänkbara hälsolivå. Denna typ av träning är inte avsedd för att främja vissa specialiseringsformer utan för att på naturlig väg gynna hälsa

och immunitet. Det är dock fullt möjligt att genomföra vissa specialiseringar utan negativ inverkan på hälsan.

Psykofysiska övningar omfattar alla rörelser som kräver en hög grad av skicklighet och kontroll. Dessa kan vara rörliga eller statiska och brukar utföras med eller utan redskap. Psykofysisk träning gynnar hjärnans högre centra, utvecklar mental koncentration, uppmärksamhet, kontroll, samordning och tankeklarhet. De gör det möjligt för individen att bland annat graciöst utföra olika komplicerade rörelser samtidigt utan att förbruka större energimängder. Träningen blir en effektiv motvikt till slöhet och stagnation. Den främjar minnesträning, utveckling av sinnesnärvaro och förmågan att fatta snabba beslut. För fysisk fostran tillämpas de psykofysiska övningarna med hjälp av basmuskulaturen.

Yogarörelser med asanas

Asana är en systematiserad form av rörelser, som huvudsakligen grundas på effektiviteten i övningar omfattande psykofysiska faktorer. Genom att utveckla och fullt utnyttja kroppsställningarna och rörelsers potential i basmuskulaturen, som är intimt förknippad med den organiska utvecklingen, spelar asana-rörelserna en viktig roll för att bygga upp en hög hälsostandard och effektivitet, vilka är nödvändiga för dynamisk livsföring och ett högre själsliv.

Effektiviteten av rörelser med kroppsställningar beror i huvudsak på två principer: val av en lämplig kroppsställning och selektering av rörelser med graderad svårighetsgrad. Det är viktigt att kroppsställningen hålls helt korrekt vid rörelsens alla skeden. För att rörelsen ska vara riktigt effektiv bör den utföras successivt. En rörelse som i slutskedet är fullt utvecklad innebär en maximal kontraktion/sträckning av de i rörelsen involverade musklerna. Det finns övningar där rörelsen utförs till en viss grad och i full utsträckning med en annan kroppsställning. På detta sätt kan en viss kroppsställning även förvandlas till en annan och därmed medföra en lätt muskelsammandragning, som omvandlas till en medelhög kontraktion för att sist bli en full kontraktion. Kroppens motstånd verkar också på graderingsprincipen i de olika kroppsställningarna. Inga redskap används i asana-träningen. Vad som styr träningen är valet av rätt asana i kombination med rörelser där kontraktionsnivån varierar.

Eftersom basmuskulaturen (som egentligen utgör träningens grund) är inriktad på de tre fysiska kropps-komponenterna ryggrad, buk och bröst-korg-diafragma, har kroppsställningarna

och övningarna utvecklats kring dessa - ryggrad, buk och bröstorg samt diafragma (i *pranayama*). De senare är statiska asanas som är särskilt lämpliga för andningskontroll. Dessa specialrörelser involverar torax- och-diafragmamusklerna.

Skelettmusklerna används för att få fram effektiva ryggrads- och bukrörelser. Dessa utgör de grundläggande asana-övningarna vid sidan av andra kroppsställningar som utvecklats med tonvikt på skelettmusklerna. De är komplementära till de grundläggande asana-övningarna.

För att uppnå ett tillfredsställande resultat bör asana-övningen kombineras med andningskontroll. Där visar sig övningen vara speciellt gynnsam för utvecklingen av bröst-diafragma, som ju också är en del av basmuskulaturen, till kontraktionsövningar, för att uppnå maximal kontraktion, och full muskelkontroll vid sidan av specialövningar för intern rening och kropps kontroll.

Avkoppling

Medveten avkoppling är ett tillstånd där sinnet är fritt från begär, agitationer och tankar och kroppen hålls alldeles stilla. Sådan avkoppling är inte sömn utan ett medvetet, mentalt och fysiskt inaktiverat tillstånd. Övningen kan praktiseras i liggande, stående och med korslagda ben. En kort avslappning bör alltid läggas in mellan övningarna. Längre avslappningspass bör alltid praktiseras i s.k. lik-ställning (liggande på rygg) efter övningens slut. Det är alltid fördelaktigt att slappna av efter ett långvarigt fysiskt eller hårt psykiskt arbete men även när som helst under dagen om så önskas.

I koncentrationsövning, som förutsätter en medveten avkoppling, görs kroppen alldeles orörlig, andningen och sinnet står under elevens kontroll. I dynamiska asana-rörelser är musklerna ordentligt engagerade i övningen, andningen anpassad till rörelsen och sinnet koncentrerat på musklerna och rörelsen. På sin höjd bestod de dynamiska rörelserna av metodiska andningsövningar (*pranayama*), kontrollövningar (*sat karman* och *mudra*), muskelkontraktionsträning (*carana*) och dynamiska kroppsställningar (*asana* och *mudra*). De är de viktigaste komponenterna utöver andra underanordnade komponenter.

Koncentration kräver att hela kroppen hålls stilla. Djupare koncentration är oförenlig med en kropp i rörelse. Detta är startpunkten för vad som i Hatha Yoga kallas *asana* eller kroppsställning.

Asanas består enligt Patanjali av en kroppsställning som hålls orörlig med en känsla av lätthet. För att öva koncentrationen måste kroppen hållas helt orörlig. Ett av asanas främsta kännetecknen är ställningen med korslagda ben.

Den mest krävande typen av mänsklig prestation ligger i löpning. Där intensifieras kroppens rörelser med en hastighet som förekommer främst i löpning. Hastigheten åstadkoms huvudsakligen genom benmuskulaturen. Benen är sålunda det verktyg som kan utföra det intensiva arbetet. Kroppens energi i rörelse i form av extrem hastighet manifesteras och kommer till uttryck med benen. Däri deltar kroppens vitala organiska system - respiratoriskt, cirkulatoriskt, glandulöst och nervöst - i samarbete med musklerna. Det är med andra ord hela kroppen som på ett visst sätt arbetar för att stödja benens arbete. Detta är mycket viktigt i det fysiska livet, eftersom de sammantagna aktiviteterna ligger till grund för utvecklingen av vigör och organens effektivitet. Likväl är ett sådant kroppstillstånd inte lämpligt när sinnet strävar efter ett kontemplativt tillstånd.

För att intensifiera koncentrationen måste kroppens tendenser till intensiv aktivitet hållas under kontroll. I Yoga försöker man i möjligaste mån att förhindra den energiförlust som intensivt arbete förutsätter. Därmed främjas också möjligheten för viljan att fokusera på den mentala koncentrationen genom att medvetet koppla bort kroppens aktivitet, vilket underlättas genom att inta en ställning med korslagda ben. I Yoga anses en orörlig kroppsställning med korslagda ben mest lämpad för koncentration, vilket också bestyrks av erfarenheten.

Ett annat viktigt särdrag i asanas är att ryggraden hålls rak. Vikten med en upprätt hållning av ryggraden under koncentration insågs mycket tidigt. Detta förblir alltså en viktig del av kroppsställningen som stöttar hjärnan och musklerna att samarbeta effektivt för att gynna koncentration. Ett väl utvecklat sjäsliv och mental utveckling brukar vara intimt lierat till en upprätt hållning, till vilken basmuskulaturen är direkt associerad.

Förutom att hålla benen i korslagd ställning måste även armarna, som ju är redskapet för att utföra komplexa rörelser och uppvisa styrka, vara stilla. Armarnas orörlighet och avspänning bidrar till optimal koncentration. Detta sker med hjälp av *dhyana mudra*, där händerna är placerade på varandra och handflatorna uppåt i mitten av kroppen, eller med *jñana mudra* i vilket armarna vilar utsträckta på knäna med pekfingerspetsen till och tummen i kontakt med varandra.

Men ställningen med korslagda ben och upprätt rygg, som ska hållas orörliga under längre koncentrationsperioder, bör också kännas lätt att utföra. Den grundläggande ställningen tycks vara den som kallas "den behagliga" kroppsställningen (*sukhāsana*) med det vikta högra benet placeras på det vikta vänstra. Ordet *sukha*, som förekommer i Rigveda, betyder "lätt". Den typ av korslagd benställning som på sanskrit kallas "trevlig" är den enklaste. Den utvecklades senare till en "lyckobådande" ställning. Nästa steg i utvecklingen blev vad som kallas den "fullbordade" ställningen med vänstra hälen intryckt mot perineum och den högra mot blygdbenet ovanför könsorganen. Den "jämna" ställningen (*samāsana*) är resultatet av en modifiering av de två föregående korslagda benställningarna.

En viktig utveckling ägde rum med introduktionen av ett fot-lås. Först med den s.k. "hjärte" ställningen, där den ena foten placeras på motsatta ljumsken och för att senare utvecklas till den välkända "lotus" ställningen där den högra foten placeras på vänster ljumske och den vänstra foten på höger ljumske. Dessa är Hatha Yogas viktigaste koncentrationsställningar. De förknippas vanligtvis med en känsla av besvär eller smärta. Detta brukar dock övervinnas genom regelbunden praktik till dess eleven finner asana mest lämpade för koncentration.

Utvecklingen av koncentrationsställningar ägde rum i början av vedisk tid. På den tiden kunde inte Yoga-utövare nå en hög nivå i sin övning utan att först helt behärska koncentrationsställningarna. Många av deras namn förekommer i Veda-skrifterna till exempel namnet "lyckobådande" (*svastikāsana*) som härrör från "svasti" med betydelse i Rigveda av "framgång" eller "välstånd"; ställningen symboliserades i Indiens kalkolitiska tid med ett särskilt kors kallat *svastika* som betecknar framgång eller strävan. Från roten *sidh*, som innebär att vara framgångsrik (Rigveda), tillkom den "fulländade" ställningen (*siddhasana*), en ställning som ska leda till framgång i koncentration. Ordstammen *vira*, som lett till benämningen "hjärte" (*vīrāsana*), härstammar från Rigveda med samma betydelse, alltså en hjärte, en som kan gå djupt in i koncentration i en svår kroppsställning.

Ordet *kamala* förekommer i Atharva Veda och Taittirīya Samhita hänvisar till lotusblommans karakteristiska röda färg. Denna färg symboliserar den kreativa energin som verkar inom människan. Brahma, som är den kreativa aspekten av det högsta medvetandet, representeras av den röda färgen sittande i "lotus" ställningen *kamalāsana*. Detta nämns också i Bhagavad Gita. Denna kreativa energi avbildar vanligtvis världens medvetande i människans oscillerande sinne. Vid ett högra stadium av koncentration är det nödvändigt att stimulera, förmedla och styra denna energi. För detta ändamål är *kamalāsana* den mest lämpade

kroppsställningen. I senare perioder kom *kamalāsana* att med samma innebörd kallas *padmasana*.

De korslagda benställningarna var så populära i Indiens kalkolitiska tid att de avbildades i form av sigill, vilket framgår av upptäckten i Mohenjodaro. ”Lotus” ställningen infördes också i Egypten där den utgjorde en del av en gymnastisk dans under det Gamla riket (ca 3000 till 2475 f.Kr.).

Koncentrationsställningar bildar en väsentlig del av den åttafaldiga Yoga men den förekommer även inom Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga, och Raja Yoga. Gradvis utvecklades även andra koncentrationsställningar. Ett helt system av övningar med kroppsställningar dök upp i Hatha Yoga utöver nämnda utveckling av korslagda benställningar till mer avancerade asanas.