

Konsten att slappna av

När det gäller den fysiska kroppen bör vi komma ihåg att avslappning handlar om de yttre skelettmuskulerna. Dessa muskler påverkas av tre faktorer: Kontraktion, avslappning och uttänjning (stretching). I klartext betyder det att deras utveckling är beroende av dessa tre faktorer och grundar sig på fysiska övningar. Därför är kontraktion, avslappning och stretching en del av övningarna i Hatha Yoga.

En kontraktion uppstår när en muskel känns hård efter att den svällt och förkortats. Kontraktionen kan uppstå med eller utan rörelser. Om den görs i samband med en rörelse kallas den dynamisk kontraktion, och utan någon rörelse statisk kontraktion.

Å andra sidan kan muskler hållas automatiskt mer eller mindre spända i ett så kallat toniskt tillstånd, t. ex. den raka ryggmuskeln som håller kroppen upprätt.

Om det inte finns någon kontraktion, och muskeln är helt avspänd, vilar den i sin maximala längd.

Så snart dess fibrer dras samman blir det en kontraktion, varmed muskeln förkortas i en rörelse som blir en dynamisk kontraktion. När muskeln sträcks till sitt viloläge utan någon kontraktion kvar, så motsvarar den vilande muskeln ett tillstånd av avslappning.

Så snart dess fibrer dras samman blir det en kontraktion, varmed muskeln förkortas i en rörelse som blir en dynamisk kontraktion.

Det är när muskeln sträcks till sitt "optimala" viloläge, alltså utan minsta kontraktion kvar, som den fulla avslappningen kan bli verklighet.

En viss muskelspänning kan ändå finnas kvar, trots att musklerna har uppnått sitt viloläge och all spänning borde ha försvunnit. Det kan bero på stress eller nervositet, som t. ex. orsakas av mental press, oro eller undertryckt ilska. Dessa tillstånd är visserligen mentala, men de kan i hög grad påverka den fysiska kroppen.

De fysiska effekterna kan uppstå plötsligt, och om man ignorerar detta kan spänningen förvärras över tid. När vi blir medvetna om något, kommer denna nya medvetenhet påverka motornerverna, de nerver som leder impulser från ryggmärgen eller hjärnan till musklerna. Det resulterar i att nervsystemet ständigt stimulerar musklerna så att de konstant är lätt

kontraherade. Detta stör deras viloläge och gör det omöjligt att slappna av totalt, även när vi sover.

Alltför ofta negligeras dessa mycket viktiga faktorer, vilket kan leda till nervkollaps, om man inte lyckas skapa goda förutsättningar för att slappna av.

Så vi är i stort behov av att utbilda oss själva; och därmed gradvis bli mer och mer medvetna om den andliga aspekten av vår existens. Ett sinne som ständigt är i kontakt med allt negativt i vår värld, hindras från att utvecklas andligt.

Från en mer praktisk synvinkel bör det påpekas att musklernas status i kroppen är väldigt olika; det är inte lätt att hitta ett läge där varje muskel är i vila samtidigt.

Men vi kan i alla fall försöka att försätta kroppen i ett passivt nolläge, där den totala muskelaktiviteten ligger på sin lägsta nivå och är helt fri från handling. Eftersom aktiviteten hos organen står i proportion till muskelaktiviteten, så kommer det inte att finnas någon rörelse i nolläget, förutom den hos de inre organen (hjärta, lungor, körtlar m m).

Nolläget infinner sig vanligen när kroppen är i perfekt orörlighet, så som i ett lik.

I Hatha Yoga kallas denna ställning för *shavâsana* (ordet "shava" betyder död), det vill säga ett tillstånd där all aktivitet ligger på sin absolut lägsta nivå.

Genom att inta nolläget kan man lättare minska sinnets flackande i det ständigt okontrollerade tankeflödet, och lättare bli mentalt fokuserad. Vi blundar för att utestänga alla synintryck, och det kan även vara önskvärt att eliminera alla störande ljud omkring oss, något som för det mesta är betydligt svårare. Men kroppen kan fortfarande ha vissa spänningar kvar, som gör att vi inte är helt avslappnade.

Så hur ska vi kontrollera den aldrig sinande strömmen av tankar?

Vi kan förstås försöka föreställa oss att musklerna är helt avslappnade, men ofta blir effekten den motsatta. Om vi med tanken försöker slappna av t. ex biceps, resulterar det bara i en stimulering av muskeln. Och detsamma gäller allt som vi uppmärksammar med tanken, åtminstone tills vi har fullständig kontroll över vår vilja och våra önskningar (vilket vi vanligen inte har).

Fram till dess kommer vi inte att kunna uppnå verklig muskelavslappning. Det kommer att bli möjligt först när sinnet är helt tömt på objekt.

Låt oss vara medvetna om att varje mental impuls som riktas mot en muskel, kommer att orsaka dess kontraktion. Och som resultat ökar blodcirkulationen, såväl som aktiviteten i det centrala nervsystemet.

Det är bara med ett tömt sinne, fritt från alla tankar och därmed tillgängligt, som denna stimulans kommer att avta och vi kan hoppas på verklig avslappning.

Vi måste träna oss själva i denna viktiga avslappningsövning, genom att lära oss att fokusera på och stärka musklerna parallellt med kombinerade avslappnings- och kontraktionsövningar (*chârâna*).

Det kan tyckas svårt att uppnå ett tillstånd av mental tomhet, men avslappningsövningar hjälper oss till rätt mental inställning som innebär att vårt sinne helt bör avstå från all ansträngning och tendens till att handla. Det betyder på inget sätt att vår vilja försvinner, utan snarare att vårt sinne blir så avslappnat att allt intresse för aktivitet försvinner.

Redan från början måste man strikt upprätthålla denna orörliga "noll-ställning", medan den mentala tomheten bibehålls, och till en viss grad blir helt passiv och fri från oro. Genom att öva regelbundet når avslappningsnivån gradvis ett minimum av aktivitet, något som märks på vår andning. Att i tysthet passivt iaktta andningsfrekvensen kommer att visa resultat med tiden, och det är först efter att ha gått igenom alla dessa steg som vi kan förmå vårt sinne att bli totalt tomt.

Så länge vi är medvetna om vad vi gör, kommer sinnet att gå från "minus" till "plus" och frammana aktivitet, trots fysisk orörlighet. När ett visst stadium av kontroll har uppnåtts kan man, utan att aktivera medvetandet, ändå vara medveten om andningen. Den medvetenheten saknar all stimulans, och är bara föremål för vår observation – sinnet är helt tömt på önskningar, vilja, tankar och aktivitet. Andningsfrekvensen minskar och sinnet kommer till den punkt där det inte längre är medvetet om någonting. Vid denna punkt är hela nervsystemet avslappnat.

Sammanfattningsvis är det även önskvärt att öva våra muskler i riktning mot passivitet genom en metodisk avslappning enligt ovan. Hatha Yoga tar upp dessa två viktiga aspekter och erbjuder ett flertal övningar där hänsyn tas till individens ålder, kön, temperament och förmåga.