

Specifika fördelar med Hatha Yoga

Vi studerar relationen mellan kropp och sinne och hur de påverkar varandra, med hopp om att få ett bättre liv genom ökad kunskap om sambandet däremellan. Ämnet är teoretiskt betydelsefullt ur andlig och psykologisk synvinkel, men ännu mer för hur vi kan förvalta våra liv på ett berikande sätt.

Människan finns i sin kropp, under vårt jordeliv är vår existens beroende av kroppen, men inte bara av kroppen, då vi även har sinnet. Relationen mellan kropp och sinne tycks vara oskiljaktig, men förhållandet däremellan skiljer sig åt beroende på ålder, omständigheter och konstitution. Relationen går att ändra och ändras under livets gång.

Ett specifikt tankemönster, är inte uteslutande ett mentalt fenomen. Vi söker insikt om hur kroppens tillstånd påverkar våra tankemönster och omvänt hur sinnesstämningar påverkar kroppstillståndet. Det finns viktiga samband mellan dessa variabler.

Om vi är mycket sjuka och uttömda på krafter är vi inte bara fysiskt svaga, vi har då få önskningar, det finns inte energi vare sig att önska eller tänka. En sjuk kropp influerar sinnet och förlamar det. Med en frisk kropp arbetar vi hårt för framgång, men vid fysisk sjukdom minskar intresset och vi mister kraften att röra oss och hantera situationer.

Ett positivt meddelande, besked om framgång eller nya förutsättningar kan stimulera så att man glömmer sin sjukdom och plötsligt är stark.

Hur kommer sig detta? Psykiskt kommer det av att sinnet får ny livskraft och påverkar kroppen fysiskt positivt.

På samma sätt fungerar det om sinnet är förlamat av till exempel djup sorg. När vi inte kan äta, är oförmögna att ta hand om kroppen eller att

göra saker som vi normalt är intresserade av, är det viktigt att tillgodose kroppens minimibehov. Då hjälper kroppen till att kurera och normalisera så att sinnet blir positivt påverkat och befrias från sin sorg.

Varje mentalt tillstånd, speciellt intensivt emotionella tillstånd, är kopplat till kroppen och orsakar organiska förändringar. Speciellt påtagligt är det med andningen, vilket medför att lindring kan nås genom förändring av andningens djup och frekvens. Sinnestillståndet kan genom medveten andning och en förfining påverkas genom sin starka länkning till kroppen. Det är inte nödvändigt att vänta tills oönskade sjukdomstillstånd uppträder, innan man börjar praktisera den metod som Hatha Yoga erbjuder. Enligt Hatha Yoga är det lättare att närma sig problem genom att använda kroppen som ett verktyg för att utveckla sinnet. För att lyckas med detta krävs en stark och frisk kropp.

Vi vet att kroppslig hälsa är viktig, men förstår vi verkligen vad riktig hälsa innebär? Vad är att vara verkligt frisk? När det finns klara tecken på sjukdom vet vi att vi inte är friska. Men det innebär inte att frånvaro av symptom är verklig hälsa! Denna insikt är viktig. Verklig, fullständig och vital hälsa ger en inifrån kommande känsla av glädje utan någon särskild orsak. Den medför att man har glädje av allt man företar sig, man skapar energi och mobiliserar krafter. Att tänka sina tankar med glädje och handla positivt möjliggör att kunna arbeta utan att bli uttröttad.

Det är möjligt att bygga upp en verklig, vital hälsa, där Hatha Yoga är ett system eller en metod för att uppnå detta. Utveckling av en fysisk hälsa i en vital kropp ger en grund för en förfining av andningstekniker som är förbindelselänkar till sinnet. Andningsteknik är en relativt okänd kunskap, in- och utandning förstår alla och vi vet att vi inte kan avstå från att andas någon längre tid, på grund av det absoluta behovet av syre och att frigöra koldioxid från lungorna. Andningen blir snabbare vid stress och muskelansträngning.

Med en utvecklad, förfinad andning kan mer styrka uppnås än med andra mekaniska rörelser. Det skapar en grund för mental koncentration som möjliggör utförandet av de komplicerade rörelser som är en del av de mer avancerade teknikerna inom Hatha Yoga*.

Detta visar på ett inbördes förhållande mellan kropp och sinne, hur man kan styra det ena genom att påverka det andra. Denna insikt och förståelse kan skapa framgång i livet om den utnyttjas för att medvetet växa och ta in Hatha Yoga i våra liv.

** Så kan fallet vara vid en särskild form av yogisk muskelkontrollövningar kallad chârônâ, där viljekraften koncentreras på en muskel eller muskelgrupp i sammandragningsfasen, under vilken de finaste artärerna, de så kallade kapillärerna, trycks ihop av det kraftigt ökade vävnadstrycket innebärande att blodflödet minskar till att nästan upphöra. Vävnadstrycket sjunker först under musklernas avslappningsfas vilket möjliggör stigningen av kapillärtrycket lika högt eller högre än kringliggande vävnadstryck som därmed tillåter blodflödet att återkomma - allt enligt Dr. Ulf Jansson. Red. anm.*