

Yogaterapi med ashtangayogans äldste son

För första gången någonsin och i Sverige dessutom: lärarträning i yogaterapi med Manju Pattabhi Jois, äldste sonen till ashtangayogans fader Sri K Pattabhi Jois.

Text och foto Jenny Almlöf

Massage i samband med yoga ger ytterligare avslappning. Lina Aldén masserar Linda Wikström som driver yogastudion Veda i Växjö.



Supta Vajrasana från ashtangayogans andra serie är bra för att stärka luftvägarna.



Yoga är samma sak som terapi. Terapi för mentala, fysiska och känslomässiga problem. I öst används yogan som terapi. Men i väst är yogan missförstådd, här försöker man använda yogan som något fysiskt, säger Manju Pattabhi Jois.

Det är morgon i shalan på Myoga i Jönköping. Vi är på den allra första lärarutbildningen någonsin i yogaterapi med Manju Pattabhi Jois, Sri K. Pattabhi Jois äldste son. Elever från hela landet, och både Finland och Norge, står tätt bredvid varandra på sina mattor. Manju leder ashtangayogans traditionella inledningsmantra. Eleverna följer efter. Stor fokusering, energin stiger och den individuella yogaträningen börjar.

Andningen är som havsvågor

Andetagen susar genom salen, som havet, som havsvågor som sveper inåt land. Manju tillsammans med Anna Bjärkvik, auktoriserad ashtangayogalärare, assisterar under klassen. Mjuka beröringar, spänningar släpper. Stämningen är lugn och värmen sprider sig. Den där magiska känslan, när alla yogar tillsammans, men var och en för sig och vi accepterar varandra som vi är, finner sig.

Det är något alldeles särskilt med Manju Pattabhi Jois. Denna lille man som är 71 i år. Han följer sin dröm i livet, att resa runt och undervisa traditionell, ursprunglig

yoga. Han vill bevara den yogatradition som hans framtidne far grundade.

– Jag vill skapa bra lärare som vill ge den här traditionella yogan vidare. Jag gillar att hålla det så rent och enkelt som möjligt. Det är vad jag försöker förmedla till mina elever.

Nyfiken när pappan gick upp och ner

Manju intresserade sig för yoga tidigt i livet. När hans far gick på händer genom familjens spartanska hus i Mysore i Indien blev han nyfiken och ville göra samma sak. Som sexåring tränade han yoga regelbundet under ledning av sin far. Redan som tonåring tog Manju hand om egna elever. Eftersom hans far hade ytterst begränsade kunskaper i engelska fungerade Manju som hans tolk när elever från väst kom och besökte yogashalan i Mysore.

– Människor med olika sorters problem kom till oss. Jag minns en man som rest från Belgien. Han var trött på sitt jobb och mycket ledsen. Min far sjöng mantran för honom varje dag och mannen grät i floder, dag efter dag. Efter 14 dagar slutade han gråta, och min far sa: varför gråter han inte längre?

Chanting – en viktig del i yogan

Precis som andningstekniker och kroppspositioner så är mantran en viktig del i yogan. Att sjunga mantran, chanting,

används i olika syften, som alla utgår från att hela och läka både människor och hela planeten. Chanting, såväl som andningsövningar (pranayama) och positioner (asanas) har terapeutisk verkan.

– All yoga har en läkande effekt på cellnivå. Det finns vetenskapliga förklaringar inom yogan, men vi behöver inte gå in på det. Ni i väst blir så förvirrade av teorier och böcker. Det är bäst om ni bara övar och jobbar på med yogan, så kommer allting av sig själv, säger Manju och skattar.

Han har alltid nära till skrott och skämt. Under diskussionen efter klassen förklarar han att humor i undervisningen är en indisk



En lärare bör behandla sina elever som familjemedlemmar anser Manju Pattabhi Jois.



En yogakloss i knävecket under framåtfällningar som *Ardha Baddha Padma* eller *Janu Shirshasana* hjälper till att stärka knäna.

tradition. Eleverna lär sig bättre om de får skratta menar Manju Pattabhi Jois. Och skrattet ligger väldigt nära gråten i den här lärarträningen.

Omgivningen är trygg, stämningen kärleksfull och alltihop inbjuder till att spänningar och blockeringar på olika plan i kroppen släpper. Vi delar in oss i par och övar på att assistera varandra i olika positioner med speciella terapeutiska syften. Det är positioner som hjälper till att rätta till problem med till exempel lungor, knän, mage, ryggrad och höfter. Massage och stretching ingår och det är inte bara fysiska spänningar som släpper.

Med flödet kommer gråten

Blockerade känslor fryser fast i kroppen berättar Manju. Yogan handlar om att få igång flödet i kroppen så att blockeringar och smärtor mjukas upp och kan släppa. När de släpper kommer gråten.

– Bara gråt! Det är som en vulkan som måste få utlopp. Gråt så känns det bättre sen. Låt det komma ut, säger man inom yogafilosofin. Sakta men säkert känns det bättre. När du tömmer allt så kan kroppen ta till sig annat, säger Manju Pattabhi Jois.

Avslappnade och lite trötta efter flera dagars lärarträning, sitter vi samlade och fördjupar oss i yogans filosofi. Genom

anekdoter och urgamla berättelser ger Manju oss en liten inblick i det som han fördjupat sig i under hela sitt liv.

Yogafilosofin, en uråldrig kunskap

Yogafilosofin går ut på att du ska göra det du känner för berättar Manju. Gör inga drastiska förändringar bara för att du börjar träna yoga. Om du förändrar hela din livsstil på en gång blir du sjuk. Låt förändringarna komma av sig själv istället.

– Bara jobba på med din yoga. Yoga är som en långsam drog. Det tar ett tag att vänja sig, men sen vill du ha det. När du gör yoga så kan du inte sluta. Yogan säger att du ska gå sakta och djupt in i detta, säger Manju.

– Det är som att fånga ett lejon i skogen. Du kan inte springa på lejonet. Det är ingen brådska med det här.

När lärarträningsveckan närmar sig sitt slut frågar jag Manju om den levde upp till hans förväntningar.

– Inga förväntningar. Det brukar oftast leda till besvikelse och så får man hantera det sen.

En människa som skrämmer andra kommer aldrig bli en guru

Vad hoppas du att ditt arbete ska leda till?

– Bra lärare, ödmjuka, vänliga och kärleksfulla yogalärare. Lärare som inte har så mycket ego. Vi vill att lärarna ska få sina elever att skratta istället för att bli rädda. Det är den rena yogatraditionen. När du går och träffar en guru måste den kunna öppna armarna och trösta dig. En människa som skrämmer andra kommer aldrig att bli en guru. En lärare behöver behandla sina elever som familjemedlemmar, säger Manju och skiner upp med sitt stora leende. ॐ

Fakta: Chanting

I den flertusenåriga vediska vetenskapen kan man hitta många olika mantran. Dessa mantran har olika syften. Det kan handla om att ge god nattsömn, fred på jorden, eller att sänka ett högt blodtryck. Mantran sjungs på sanskrit och det är tonerna och orden i kombination som skapar effekt på kropp och själ. Ljudvågorna påverkar kroppen så att den stäms, som ett instrument. Moderna mätningar har påvisat hur ljudvågor påverkar materia. Och det är så mantran fungerar: Cellerna i kroppen påverkas av ljudvågorna, klanger som har effekt på kroppen även en stund efteråt.

I den traditionella yogan förs kunskapen och traditionen med chanting vidare från lärare till elev. Nuförtiden finns också chanting inspelad på skiva. Manjus tips: Sri. S. Tatwamasi Dixit. Hans chanting finns bland annat på iTunes och Spotify. Att bara lyssna till dem skapar harmoni enligt Manju.

Linda Wikström som driver yogastudion Veda i Växjö är en av deltagarna på lärarträningen i yogaterapi. Hon menar att många har en felaktig bild av ashtanga-yoga. Som att den typen av yoga skulle vara väldigt jobbig och svår. Men nybörjare behöver inte vara rädda, menar Linda.

– Många tror att man måste följa rörelserna slaviskt. Men det är snarare tvärtom. Man gör yogan till sin egen och behöver absolut inte komplicera saker eller jaga ställningar. Manju är bra på att få fram detta att man kan göra yogan till sin egen. Jag tror att vi västerlänningar behöver höra det. Yoga är enkelt, allt annat är komplicerat. Bara gör! säger Linda Wikström.



Nära men var och en på sin matta under morgonträningen. Andetagen sköljer genom rummet som havsvågor mot en strand.