



VAD ÄR YOGA

Yogan är en av Indiens stora livsfilosofier och har som mål att varje människa ska hitta balans och fokus i sitt liv och känna större samhörighet i den värld vi lever i. Ordet yoga betyder förening. Den förening som menas är en förening mellan kropp och själ, mellan oss själva och det större medvetandet.

Yogaställningarna, som också kallas asanas, aktiverar hela kroppen. De sträcker muskler och leder, hela ryggraden och faktiskt hela skelettet. Spänningar i muskler, muskelvävnad och leder släpper och kroppen blir spänstigare och starkare. De påverkar dessutom de inre organen, körtlarna samt nerverna och håller kroppens alla system i balans. De löser upp fysiska som psykiska spänningar, vilket gör att vi får mer energi.

Yoga består av åtta delar där kroppsställningarna, asanas, bara är en av delarna men kanske den man möter när man börjar med yogan. Ju mer du håller på desto mer kommer du upptäcka av de övriga delarna.

Delarna är:

1. Yama – etiska förhållningsätt
2. Niyama – moraliska förhållningsätt
3. Asana - kroppsställningar
4. Pranayama - andningsövningar
5. Pratyahara – tillbakadragande av sinnena från den yttre världen
6. Dharana - koncentration
7. Dhyana - meditation
8. Samadhi - upplysning