

Yoga är för alla.

Published on 4 October, 2012, by Malin Berghagen,
www.mamitasthlm.se

Igår fick jag ett samtal från SVT Debatt för de ska idag ha ett program om Yoga. Skälet är att Östermalmsskolan har yoga på Schemat. Detta visades i ABC nyheterna och då även i en sekvens då barnen sitter och säger OM. Skolan blev anmäld för att bedriva religiösa aktiviteter och skolan ska ju vara religions fri. Nu ska kvällens debatt handla om just detta. Och när den kvinnan ringer mig så kan jag inte låta bli att fråga " De som protesterar är de kristna? ". Och hon svarar ja. Så egentligen handlar det om avundsjuka. " Om vi inte får vara i skolan som kristna (tex präster) och pratar om vår tro så ska inte någon annan få göra det heller. Och innan jag går vidare så vill jag understryka att jag ÄR troende. Och då i den kristna traditionen. Jag besöker kyrkan regelbundet och ber aftonbön varje kväll. Och jag vet inte hur många kors eller madonnor jag fått igenom åren av mina barn och vänner för dom vet hur mycket detta betyder för mig. Nåväl nu fortsätter vi...

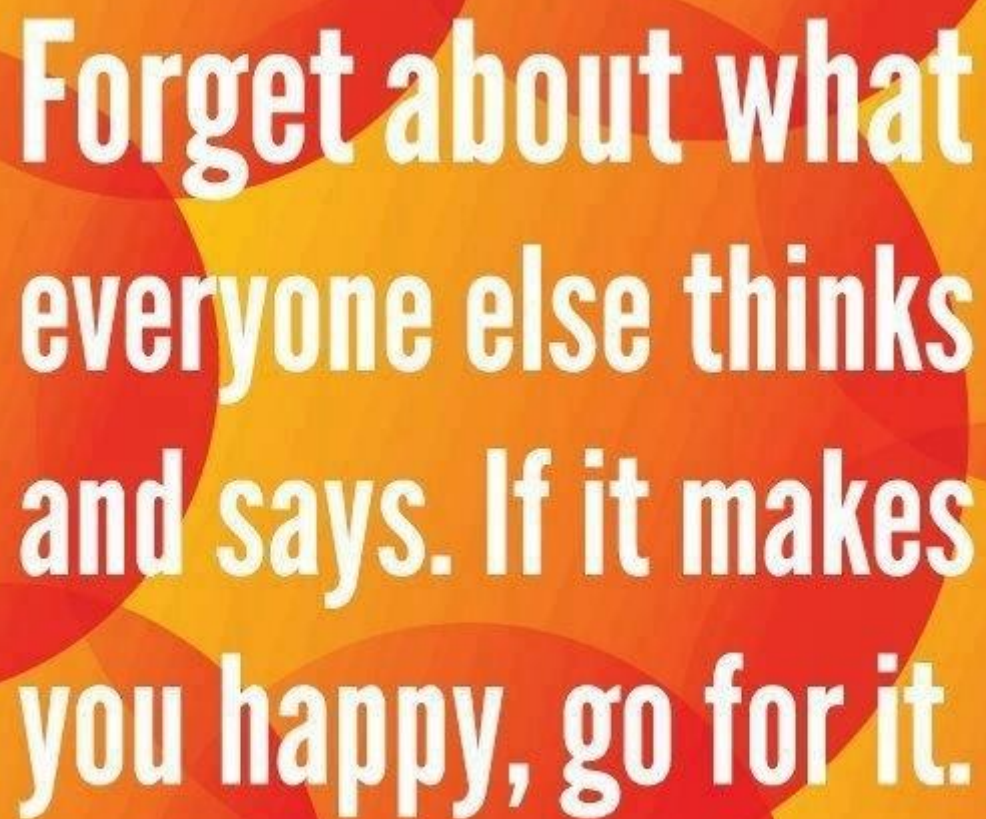


För mig blir det bara sorgligt. Dom har tydligt aldrig yogat. Yoga är ingen religion. Däremot har troende använt yogan för att komma till meditation. Yogan var till en början bara sittande. Ordet Asana som yogan använder för att beskriva de olika rörelserna kommer från " Sitta, nära, ned" . Och alla bilder som finns med detta sittande moment är ifrån område som idag innefattar Nordvästra Indien och östra Pakistan. Och vi pratar över 3000 år sedan. Övningen användes för meditation som sagt. För att stilla sinnet och vara här och nu. Så småningom anammade religiösa yoga som tex hinduismen och Janismen och många fler. Det finns många litterära verk där de talar om yogan men då som ett verktyg för

att komma närmre Gud. Men också för att komma närmare sig själva. För det är DET som yogan gör. Den stillar sinnet. Stressen lämnar kroppen och du blir här och nu. Det som då finns i ditt hjärta kommer då fram. För en troende tolkas det som Gud. För en icke troende tolkas det som lugn, frid, harmoni.



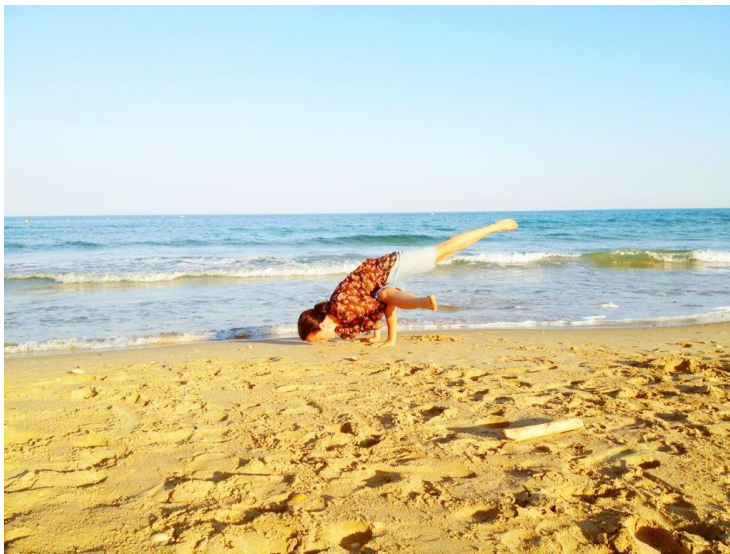
De rörelser vi idag gör i yogan är bara ca 150 år gamla. Alltså väldigt nya jämfört med hur länge yogan har funnits. Tidigare satt man som sagt och fokuserade på en punkt och andades. Du förenar de tre momenten. Och yoga betyder just förena men också disciplin. För när du disciplinerar dig att göra detta blir allt som surrar i huvudet slutligen tyst. Det vi också kallar meditation. MEN yoga handlar också om personlig utveckling. För när lugnet uppstår får du också möjlighet att betrakta dina känslor och din tankar. Och det är därför jag älskar yogan. Det lär mig om vem jag är. Vad jag känner där innerst inne när jag inte har haft tid att lyssna. Jag blir närvarande i Malin. Inte Gud. Utan hos Malin. Det är därför yogan är så bra för barn. För de lär sig att respektera sig själva. Och lyssna på vad DOM vill inte vad någon annan vill. Och de får bort pluggångesten och enligt forskning blir de också mer fokuserade under skolarbetet. Och JA det har forsats runt yogan i flera år och varför den är så bra för vår kropp och vårt sinne.



**Forget about what
everyone else thinks
and says. If it makes
you happy, go for it.**

WWW.LIVELIFEHAPPY.COM

Varför de fysiska övningarna kom till är det lite olika svar på. En del säger att det blev en del av kampsporten som kom in och andra säger att de unga krigarna som skulle försvara landet var så " heta på gröten" och ville helst ut och fria än att kriga. Så de sammanförde yogan med de fysiska träningsformerna de redan gjorde för att stilla det som brann i de unga männen. Och med ett leende kan jag faktiskt tro på det, för avslappnad, stilla och lugn är det du blir av yoga. Och jag kan tänka mig att det var vad de unga männen behövde. Jag kan också tänka mig att övningarna blandades med en hel del bus och utmaningar av varandra för vissa övningar är ju rent akrobatiska.



De fysiska grunderna är något vi redan gör som barn. Du lägger ju ditt lilla barn på golvet för att de ska successivt börja lyfta huvudet och ryggen för att stärka nacke och rygg.



Övningarna har inte namn efter några gudar vilket borde vara logiskt om det hade varit en religion utan ifrån naturen, djuren och de unga männen.



Som här i Kamelen.



Trädet som även kan göras med händerna utsträckta rakt upp. Det är en balansfråga.



Hunden kommer utifrån att våra husdjur ofta gör den övningen när de vaknar. Sträcker ut tassarna framåt och skjuter rumpan bakåt. Här på bilden för Nina hjälpa av Johanna att skjuta rumpan bakåt. Vilket gör att yoga också blir lek. Och barnasinnet är viktigt. Våra gamla yogalärare säger att man ska yoga med ett leende.



Både kvinnor och män tränar yoga. Även om det i början, för lääääänge sedan, var mest män. Och idag är det mest kvinnor. Så börjar männens förutfattade mening om att yoga är för mesigt stillas. Det är också ett av skälen till att jag yogar. För det kan vara riktigt fysiskt stärkande och det behöver jag. Min kropp blir absolut smidig men också stark. Och vi kan också träna tillsammans. Vi bygger upp tilliten till varandra, får skratta tillsammans och de som känner sig starka får lyfta den andre och de som känner sig smidig för flyga. Inte upp mot Gud dock.



Jag reser väldigt mycket i mitt jobb och träffar yogautövare från hela världen. Och det finns både kristna, judar, muslimer och ateister på yogaklasserna. Det

finns företagstopp, städerskor, överklass och underklass på lektionerna. För i yoga salen förenas vi alla. Ingen är bättre eller sämre än någon annan utan du är där du är. Och det är därför yoga är så populärt. För oavsett vart vi kommer ifrån eller vad vi tror på eller vad vi jobbar med så söker vi harmoni. Frihet från stress och samtidigt en stark, smidig och frisk kropp. Och jag brukar säga att Yoga är det närmaste fred vi kan komma.



Så därför är det bara sorgligt att det ska bli bråk om detta. Tyvärr kan jag inte komma ikväll till Göteborg även om jag ville så innerligt. Men jag har två yogapass för FÖRETAG 😊 i eftermiddag i Hälsingland. Och på något sätt är jag ändå tacksam... För de gånger som jag har fått hotfulla brev är det tyvärr från mina egna, kristna. En gång tiden blev jag utskälld av en kristen kvinna som ansåg att pga att jag var med i programmet " Det okända" så höll jag på med djävulen. Jag hade min då tretton åriga dotter med mig och jag bara kokade inom bords för det var inte speciellt kärleksfullt av henne att skrämma mitt barn på det sättet. Jag svarade vänligt att jag är trygg i min tro och jag vet vad jag gör så kvinnan behövde inte vara orolig. Och när vi skildes åt tittade jag oroligt på min dotter. Tack och lov känner hon mig och är trygg i sig själv men sa snabbt och ifrågasättande innan jag hann säga något. " Och du vill att jag ska konfirmera mig!!! " Och det är detta som är så sorgligt när det blir sån här ilska från kristna. Människan av idag är inte dum. Hon får all information hon behöver på nätet och ifrån andra och hon är så mycket klokare idag än vad hon var. Hon kan tänka själv. INGEN kan slänga på någon en religion hur som helst. En kristen sa en gång varför ska vi testa yoga när det finns så bra svensk träning? Jag kan bara svara med " Varför ska då kristna ut i Afrika och Sydamerika och missionera? Kan de inte få tro på det dom tror på? Vi influeras av andra. Och det är bra. Av det växer vi och utvecklas. Hur skulle vi annars kunna få njuta av Pizza, Thaimat och Grekisk mat om vi inte tog in andras influenser? Och vi inte bollade andras tankegångar med våra egna? Inspireras av andra! Växandet är väl det vi alla strävar efter. Vi tar in det vi tycker om och tar bort det vi inte vill ha. MEN sanningen är lika varierande som det finns människor på jorden. För alla bär vi inom oss vad som är sant för oss. INGEN kan påtvinga oss den.



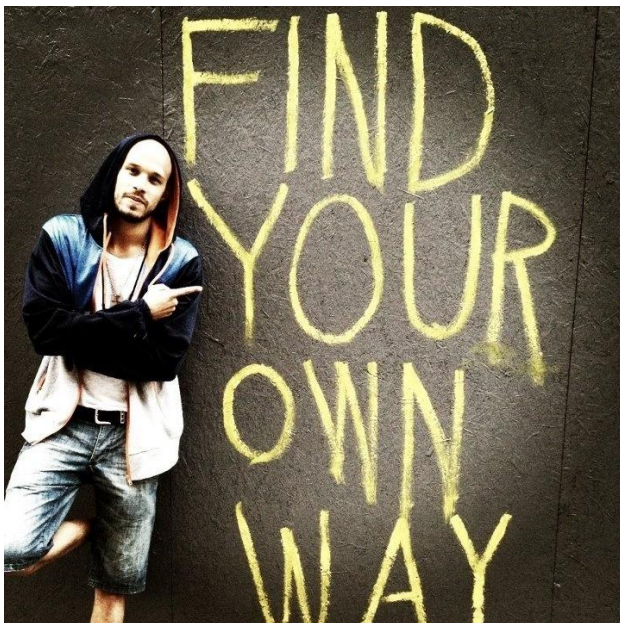
Jag tar in det generationerna innan har lärt mig men skalar bort det som inte är jag. Och skapar därifrån min egen sanning. Det viktigaste är att den inte skadar någon annan.

Yoga är inte farligt för barn. Vi kallar inte in några gudar eller hjärntvättar dom. Yoga kommer ifrån barnens lek på golvet, från människans behov av stillhet och kroppens behov av att få vara frisk. När du yogar på golvet nära barn kommer de garanterat och vill visa dig övningar dom kan eller göra övningar med dig. För det är nära deras hjärtan. Nära ursprunget. Att bara få vara den man är. Det borde inte finnas någon lag som förbjuder yoga på skolorna. Det borde finnas en lag som säger att alla skolor borde ha yoga på schemat. Vi skulle inte få ett hinduiskt samhälle. Knappast! YOGA ÄR INTE HINDUISKT. HINDUERNÄ DÄREMOT UTÖVADE YOGA FÖR DET ÄR SÅ BRA: Däremot skulle barnen hålla sig friska och kunna sköta skolan bättre om de tränade yoga. OCH de skulle bli trygga barn som lyssnar på vad dom innerst inne vill. Inte någon annan. Det skulle födas respekt för den egna kroppen, de egna tankarna och drömmarna. Och vi som vuxna skulle stolt kunna se på hur de utvecklas till egna vackra individer. Sen kanske några av dom en dag blir troende. Men det är inte pga att deras yoga lärare tvingat på dom något utan pga att de i sitt hjärta funnit det som dom själva tror på.



Slutligen...

OM är inte ett sätt att nedkalla gudar. Det är ett ljud som skapar en vibration i kroppen som gör det lättare att få tankarna att stanna upp. Det betyder, början, nuet och slutet. Och visar upp livet självt. Det som är. Sedan om några inom vissa österländska religioner använder det som ett sätt att komma närmare sin Gud så är det upp till den traditionen och deras tolkning av den. Jag använder inte OM eller fraser på sanskrit på mina yoga pass för att jag vill inte att de som är där inte ska förstå vad jag säger. Och om jag använder det ser jag till att förklara det och ger var och en friheten att säga det eller ej.



Med detta "korta" inlägg hoppas jag att ni alla tittar ikväll för kunskap ger frihet. Jag tror det börjar kl 22. De kommer nog gå åt hårt mot den fina kvinna som hade yoga med barnen på skolan. Håll om henne. Hon behöver oss. Stor kram !!! Malin med familj.



Låt min själ omfamna din. NAMASTE!

Malin Berghagen