

Vinyasa- yoga



Av Jannicke Wiel

Vinyasa, orden, pust og improvisasjon

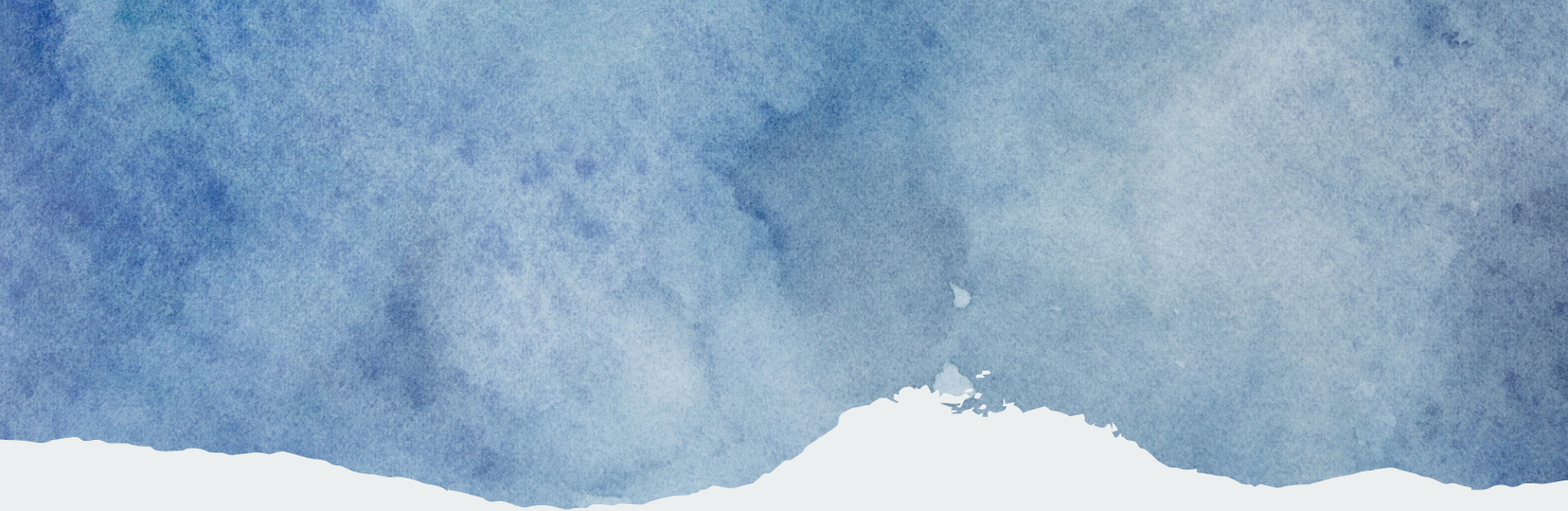
Vinyasa-yoga er en dynamisk yogastil som har blitt stadig mer populær de siste 20 årene. I vinyasa-yoga beveger man seg i takt med pusten. Solhilsen er en vinyasa-sekvens mange kjenner. Denne populære øvelsen brukes for å få opp kroppsvarmen i yogatimer. Her lenkes stillingene sammen ved at man beveger seg fra en stilling til den neste i takt med inn- og utpust.

Sanskrit-ordet vinyasa betyr orden eller rekkefølge. Det er en helt klar orden i hvordan vi bruker pusten i vinyasa-yoga. Vi gjør oppadgående bevegelser når vi puster inn og nedadgående bevegelser når vi puster ut. Vi forlenger med innpust og bøyer med utpust. I moderne yogasjargong sier vi ofte at vinyasa betyr bevegelse i takt med pusten.

Vinyasa-yoga skiller seg fra mer statisk hatha-yoga der man holder stillingene i mange pust og hele tiden går tilbake til en utgangsposisjon før man gjør samme øvelse på andre side. I statiske stillinger som tøyser, vil vi i statisk yoga ofte puste dypt og kanskje forestille oss at vi puster helt inn i området som blir strukket, enten det er i ryggen, hoften eller benet.

I vinyasa-yoga puster man som regel i brystkassen. Gjennom lateral (det vil si sidelengs) pust i brystet får man beveget mellomgulvet slik at de nederste ribbeina spiler seg ut til sidene. Dette er en sunn bevegelse for diafragma som gir elastisitet til denne store pustemuskelen. Samtidig vil pusten i brystkassen hjelpe oss når vi skal koble på den dype magemuskelen som gir verdifull støtte til ryggen. I yoga kalles aktiveringen av den dype magemuskelen for «mage-lås». Ordet lås kan høres mer bindende ut enn det er. Ved å bruke magemuskulaturen aktivt, får ryggen mer lengde, slik at mellomvirvelskivene ikke blir klemt når man bøyer seg i ulike retninger. Magelåsen gir oss faktisk både frihet og trygghet i bevegelsene.





Pusten og aktiveringen av kjernemuskulaturen er nøkler i vinyasa-yoga. Siden både pusten og en påkoblet kjerne er viktig for kroppens helse, har vinyasa-yoga en terapeutisk virkning. Den terapeutiske virkningen blir forsterket når man er omhyggelig med rekkefølgen på yogastillingene, at man starter fra det enkle og går til det mer komplekse og utfordrende når kroppen er klar.

Vinyasa-yogalæreren har i tankene hva som er den beste rekkefølgen på øvelsene man skal gjøre under yogaøkten. Samtidig har en vinyasa-lærer også mye rom for improvisasjon. Dette er i motsetning til i ashtanga-yoga der øvelsene skal gjøres i samme rekkefølge hver gang. I improvisasjonen er det rom for kreativitet og at man kan gjøre yogaen mer som en dans. Men alltid med en hensiktsmessig orden.

En siste betydning av ordet vinyasa er «en omhyggelig plassering». Kroppen plasseres i hensiktsmessige posisjoner, kroppsdelene har en hensiktsmessig linjering, og ikke minst, oppmerksomheten holdes i kroppen, slik at man er til stede i det man gjør. Kanskje er dette det viktigste i yoga: At vi er til stede i kroppen og til stede i øyeblikket.

Vinyasa-yoga hjelper oss til tilstedeværelse gjennom presisjon, teknikk, dynamikk, pust og en kreativ improvisasjon som kan gjøre deg som utøver våken og nysgjerrig på hvordan dagens yogapraksis vil utfolde seg og hva du vil få oppleve i kroppen akkurat i dag.

