

Yoga for økt kroppsbevissthet



Av Jannicke Wiel

Det er ikke gitt at yoga, meditasjon og avspenning gir deg økt kroppsbevissthet. I mange år gjorde jeg yoga uten at jeg kjente etter noe særlig i kroppen. Jeg kjente stive og stramme områder. Det var ubehagelig. Men noe mer enn det kjente jeg ikke på – og ville ikke kjenne. For meg tok snuoperasjonen mange år da jeg begynte å fatte interesse for kroppen. Starten på å bli oppmerksom på kroppen handlet om å bli oppmerksom på velvære i kroppen og nyte det, å kjenne forskjellen i kroppen før og etter en yogaøkt, å legge merke til forskjellen på høyre og venstre side etter at jeg hadde strukket eller beveget bare én side. Jeg ble nysgjerrig.

Kroppen gir oss hele tiden viktig informasjon. Ja-følelsen og nei-følelsen sitter i kroppen. Følelsen av at «dette er riktig for meg», glede, sorg og sinne – alt dette lever i kroppen. Følelser er blant annet kjemiske prosesser som utspiller seg i kroppen. Disse reaksjonene kan man kjenne.

Visste du at varmen man kjenner i brystet når man er glad, takknemlig eller tenker på noen man er glad i, faktisk forteller om et fysisk fenomen i kroppen? Når vi tenker på noe vi er takknemlig for, åpner hjertet seg og blodet pumper lettere gjennom hjertet. Dette skaper varme. Det elektromagnetiske feltet rundt kroppen blir samtidig sterkere. Mange har snakket om at kropp og sinn henger sammen. Noen beskriver kropp og sinn som to aspekter av samme sak. Gjennom å bli kjent med kroppens signaler får vi økt tilgang til følelser og intuisjon. Kroppens stemme kan forteller oss det vi ikke tør å tenke. Det kan være skummelt. Men berikende og innsiktsgivende.

Når du gjør yoga, ta deg tid til å kjenne etter. Yoga handler ikke først og fremst om posisjoner og bevegelse. Yoga handler om selverkjennelse. Når du blir kjent med kroppen, blir du kjent med deg selv.

Lytt til det kroppen forteller deg. Ta vare på deg selv. Gjør øvelser i yoga som kjennes bra for deg. Stå over det som er vondt, eller tilpass øvelsene så de blir nyttige og gode for deg. Legg merke til det du kjenner både på yogamatten og i hverdagen. Kroppen har viktige budskap til deg.

