

# dyade

3/18

ACEM kr. 100  
50. årgang



# Yoga

for stillhetens skyld



TIDSAM 1104-03

03



9 770332 579048

RETURUKE 52

50 år med yoga i Norge



Norsk Yoga-skole

yoga.no

## INNHold | YOGA FOR STILLHETENS SKYLD

- |           |                                                                                                                                 |           |                                                                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>  | Norsk Yoga-skole 50 år<br><i>Leder</i>                                                                                          | <b>44</b> | Yogaboken<br><i>Hege Jeanette Hoseth</i>                                                     |
| <b>5</b>  | Duften av syrener en tidlig morgen i mai<br><i>Yoga, kropp og erkjennelse</i><br><i>Are Holen intervjuet av Torbjørn Hobbøl</i> | <b>47</b> | Kropp og sinn i bevegelse<br><i>Impulsdans</i><br><i>Anne Thomte</i>                         |
| <b>35</b> | Kjærlighetserklæring<br><i>Anne Thomte</i>                                                                                      | <b>53</b> | Ikke bare gjøre, men være<br><i>Orientering i yogalandskapet</i><br><i>Borghild Glosimot</i> |
| <b>38</b> | Med åpent blikk<br><i>Meditativ fotografering</i><br><i>Hedevig Anker</i>                                                       | <b>58</b> | Ut over Norges grenser                                                                       |
| <b>41</b> | I kroppens tidsalder<br><i>Anne Thomte</i>                                                                                      | <b>60</b> | Motstand mot yoga<br><i>Torbjørn Hobbøl</i>                                                  |

Eksklusivt multimedieinnhold for lesere av dette nummer av Dyade:  
Videoer, yogainstruksjoner og innleste artikler.

Internett: [yoga.no/nys50](http://yoga.no/nys50) | Passord: nys50

### DYADE 3 2018 ÅRGANG 50

Redaktører av dette nummer|Torbjørn Hobbøl Anne Thomte Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Per Tonstad Grafisk form|Torbjørn Hobbøl Forside|Torbjørn Hobbøl Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbøl Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0253 Oslo Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 E-post|[dyade@acem.no](mailto:dyade@acem.no) Hjemmeside|[dyade.no](http://dyade.no) Trykk|United Press Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2018|kr 330 Løssalg|kr 100 ISSN|0332-5792 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave) ISBN|978-82-91405-56-8

Foto: Torbjørn Hobbel



*Yoga er mye forskjellig.  
En side som ofte kommer i skyggen, er muligheten for meditativ indre erkjennelse.*

# Yoga for stillhetens skyld

Norsk Yoga-skole fyller 50 år, og vi bruker dette nummeret av Dyade som en anledning til å reflektere over yogaens kjerne.

Kroppsyo har sitt kulturelle utspring i India for tusenvis av år siden og kan være en universell praksis for grenseoverskridende erkjennelse. Men hva er yoga i dag?

Moderne yoga har skiftet miljø og praktiseres ofte av andre grunner enn de opprinnelige. Nærmest hva som helst som har spor etter de tradisjonelle kroppsøvelsene, kalles yoga. På den positive siden henger dette sammen med yogaens fysiologiske fundament og fleksible tilpasningsevne. Kroppen har alle mennesker felles, og den representerer noe langt mer grunnleggende enn ulikheter i hudfarge, økonomi, kultur, religion, verdier, levevis osv.

Samtidig kan man synes det er synd med slik utvanning av det opprinnelige siktepunkt. Det introspektive og meditative blir visket ut. Mye som markedsføres som yoga, er nok mest et svakt gjenskinn av kraften og styrken i hva disse øvelsene potensielt kan være.

Yoga kan dermed ha blitt ufarliggjort og parkert uten å utfordre gjengse perspektiver og holdninger i samtiden. Motivert av de nye målsettingene minnes tøveren kanskje heller ikke så mye om at yoga kan være en vei inn i stillheten dypt der inne.

I et opprinnelig indisk filosofisk perspektiv er yoga å regne som meditasjon. Til tross for at Norsk Yoga-skole har en vestlig og moderne tilnærming til yoga, hvor den indiske kulturelle ramme er borte, så er vi på mange måter på linje med dette syn. Derfor underviser vi klassisk, mediativ yoga.

Aktiviteter som yoga og meditasjon involverer mye mer enn det som møter øyet ved første øyekast. Med et raskt blikk kan noe se likt ut på overflaten, men egentlig være ganske forskjellig både i forhold til praksis og effekt. Slik vi ser det, er måten yogaøvelsene utføres på, avgjørende for resultatet. Å stå på hodet er det ytre, og det som kan være felles. Hva man faktisk gjør når man står der – med hensyn til pust, bruk av oppmerksomhet og muskler osv. – er ikke mindre viktig. Det bestemmer bl.a. om den yoga man utfører, er mediativ eller ikke.

Det kan være på sin plass å bemerke at vektleggingen av meditative aspekter av yoga, ikke gir mindre av alt det samtidene verdsetter så mye ved yoga. Klassisk, mediativ yoga gir også konkrete resultater som velvære, bedre helse, kroppsstyrke, økt selvtillit, mer energi og tiltakslust. Det er snarere at noe blir borte hvis yoga reduseres til gym og bare kropp.

For den som er opptatt av de dypere sider ved yoga, håper vi at dette nummer av Dyade byr på interessant lesning. Flere deler sine tanker – om kroppsidealene, om mediativt fotografi, impulsdans, om motstand mot yoga osv. Noe saklig, annet mer emosjonelt.

Vi er ekstra glade for å kunne bringe et intervju med Are Hølen, som grunnla Norsk Yoga-skole på 1960-tallet.

*Torbjørn Hobbøl og Anne Thomte*  
September 2018

Foto: Torbjørn Hobbel



Are Holen stiftet Norsk Yoga-skole og Acem.  
Han har vært sentral i utbredelsen av yoga og meditasjon i Norge og også internasjonalt.

Are Holen intervjuet av Torbjørn Hobbøl

# Duften av syringer en tidlig morgen i mai

## Yoga, kropp og erkjennelse

Norsk Yoga-skole ble startet i 1968 av Are Holen. Da hadde han allerede drevet på med yoga i 7 år. I dette intervjuet forteller han bl.a. om sitt forhold til yoga og meditasjon. Han deler tanker om klassisk, meditativ yoga og impulsøvelser, om hvordan de kan utvikle introspektiv sensitivitet og erkjennelse.

Åpenbare resultater av kropps yoga er styrke, mosjon, smidighet, helse, utholdenhet, avstressing og mer energi til oppgaver i hverdagen osv. Slikt behandles lite i intervjuet. Yoga er også en filosofisk livs- og verdensanskuelse hvor praktisering sikter mot dypere sider av bevisstheten, mot en innsikt som ikke er basert på tro og dogmer, men på indre erfaring. I dagens populære yogaformer er dette lite vektlagt.

## **På begynnelsen av 1960-tallet da du begynte med yoga, var det lite kjent.**

Mange visste ikke hva yoga var. De hadde aldri hørt om det. Jeg minnes en haiketur langs sørlandskysten. Jeg gjorde daglig en serie yoga-øvelser. Da jeg en morgen utenfor teltet mitt var kommet til det å stå på hodet, vandret en svensk kvinne forbi. "Vad gör du?", spurte hun. "Yoga", svarte jeg. "Jag undrar på vad det heter på svenska?", spurte hun. Episoden viser hvor ukjent yoga var den gang.

### **Hva fikk deg til å begynne?**

Jeg satt barnevakt hos en av mine brødre. Da fant jeg i hyllen en yogabok med bilder av øvelser. Det var Selvarajan Yesudians *Yoga og helse*. Den vekket min nysgjerrighet.

### **Hva opptok deg ved den?**

Kroppsbehandling uten konkurranse, økt konsentrasjonsevne, kombinasjon av pusteøvelser og kroppsstillinger, men også at yoga kunne røre høyere sider av bevisstheten.

Jeg startet med Hatha yoga (kroppsøvelser) og Pranayama (pusteøvelser) da jeg var 16 år, høsten 1961, og praktiserte ivrig én time hver dag etter et fastlagt program. Øvelsene ga fysisk trening på en helt ny og velgjørende måte. Etter hvert åpnet yoga også for noen indre erfaringer.

### **Hva sikter du til?**

Jeg var ingen engstelig, rastløs eller urolig person. Allikevel likte jeg godt den ro og samling – samt åpning av sansene – som utførelsen ga.

Et par måneder før jeg fylte 17, hadde jeg vært på klassefest og gikk alene hjem. Sent. Siste tog var gått, og vi var for unge til at noen hadde bil. Det var før soloppgang en tidlig morgen i mai.

Jeg slentret av sted. Syrinene blomstret. På et tidspunkt hvor jeg pustet inn, ble skjønnheten i duften og de blomstrende buskene så intens at det nærmest dro meg inn i en annen dimensjon av tilværelsen. Det umiddelbare rundt meg forsvant nesten, et nytt univers åpnet seg fylt av ro, mening og noe opphøyet. Tiden stoppet, og jeg fornemmet sammenheng mellom det nære og det fjerne, noe av det uendelige i tid og rom. I det hele fantes et eksistensielt nærvær til noe langt større enn meg, noe jeg siden har båret med meg.

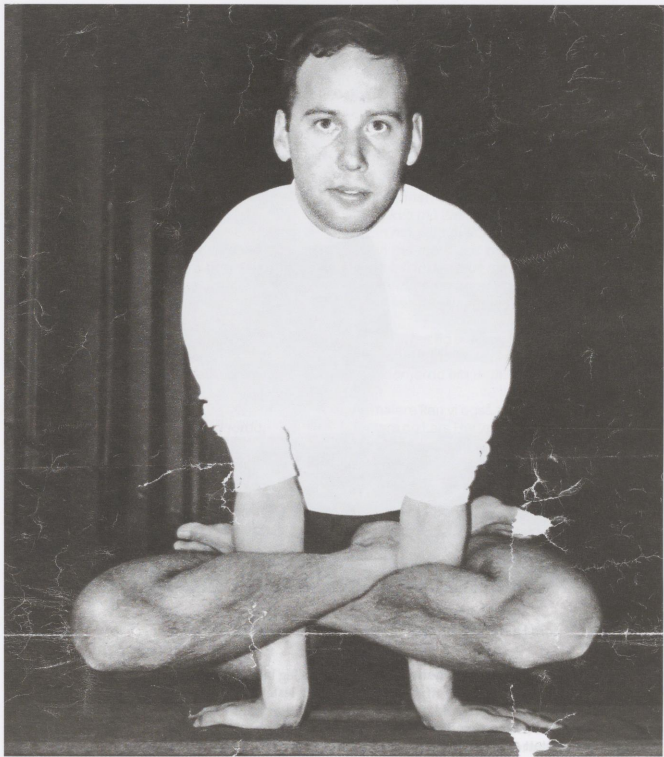
Frem til jeg var 21 var det flere slike erfaringer. De startet med en estetisk erfaring – stjernehimmlen, rike høstfarger i skogen, en utsikt fra en fjelltopp o.l.

Mange unge mennesker med et annet utgangspunkt enn mitt, har hatt tilsvarende erfaringer, men kanskje uten at de har forfulgt dem senere i livet.

### **Første gang det skjedde var etter at du hadde begynt med yoga. Ser du en sammenheng?**

Ja, jeg kjente igjen noe fra hverdagsyogaen, men der i en langt mildere og uanselig form. De sterke erfaringene utenfor yogaen var ganske overveldende og retningsgivende. De snudde mye på hodet i mitt unge liv som det tok flere år å sortere. I kjølvannet var jeg fullt oppsatt på å kultivere disse sider ved tilværelsen som jeg nå viss'te at fantes. Slik aktivitet har jeg siden sett på som en livsoppgave å bidra til – for meg selv og for å motivere andre.

Dette startet da jeg fremdeles gikk på videregående skole, og en del venner og lærere merket at jeg var forandret. Uten at de alltid syntes det var så positivt. Før var jeg mer utadvendt og pågående. Nå ble jeg en periode mer innadvendt, tenksom og stille. Jeg kuttet gradvis ut mye av det som tidligere hadde preget mitt liv. Ikke slik at jeg demonstrativt tok avstand fra noe. Det gamle hadde bare ikke lenger samme betydning.



Norsk Yoga-skole har flere ganger gjennom årene vært omtalt i norske medier. Dette bildet er fra en reportasje i *Alle menn*, ca. 1970.



Norsk malekunst er full av meditative naturmotiver.  
Lars Hertervigs maleri "Borgøya" henger på Nasjonalgalleriet i Oslo.

### Hvordan forsto du disse erfaringene?

De var dels forvirrende, dels oppklarende. De passet liksom ikke inn i noe jeg før hadde hørt om eller vært opptatt av. Samtidig ble det klart for meg at kroppsyoگا ikke var nok. Jeg ville videre og forsto at det å lære meditasjon var viktig, men hvor og hvordan?

Jeg begynte å lete og prøvde mye forskjellig. Jeg leste noen av Paul Bruntons bøker og forsøkte litt av hans metodikk. Likedan Steiners meditasjon. Men jeg syntes ikke de ga noe særlig. Så prøvde jeg forskjellige pustemeditasjonsteknikker, slikt som i dag kalles mindfulness meditasjon. Disse meditasjonsformene ga mer, selv om jeg ikke syntes at de nådde helt frem.

## Norsk naturmystikk

Noen har prøvd å forklare at Acem har vokst frem nettopp i Norge med nordmenns forhold til natur. Synspunktet er ikke uten mening, selv om viktigste årsak nok har å gjøre med at de rette personer fantes på rett sted til rett tid.

I norsk litteratur, malekunst og musikk er det mange kunstverk som formidler en mystisk side ved naturopplevelsen. Dette er nærmest en del av den norske identitet og folkesjæl.

Vi finner f.eks. inderlige naturopplevelser beskrevet i poesi og i noen av våre mest kjente sanger. "Du skal ikkje sova bort sumernatta" med tekst av Aslaug L. Lygre og musikk av Geirr Tveitt er ett eksempel.

*Vi skal ikkje sova frå høysåteangen  
og grashoppespelet i eng,  
men vandra i lag underbleikblå himlen  
!; til fuglane lyfter veng. :|*

*Og kjenna at vi er i slekt med jorda,  
med vinden og kvite sky,  
og vita at vi skal vera isaman  
!; like til morgongry. :|*

En annen norsk dikter som virkelig tok den mystiske side av natur på alvor, var Tarjei Vesaas. I hans siste prosatekst *Båten om kvelden* fra

1968 får beskrivelsen av enheten med naturen kanskje sine fineste uttrykk. Det indre og ytre smelter sammen til ett stort, ladet univers.

*Natt som dag.*

*Ein er i sitt løynrom og kjenner dette: Dirrar  
ikkje grunnen under føtene, av gøynde floder  
som finst?*

*Og kva må ein så gjera, synst ein?*

*Ein må vera til stades.*

*Ein må møte opp og stå i straumen frå det.*

*Ein må la den låge dirren skaka seg. Slik som  
halv-morkne bruer og gamle gang-tre dirrar  
fint i snøsmeltings-tid.*

*Eg høyrer. Eg er til, og eg høyrer straumen gå.  
Ein kan bli forleidd til å seia: Det er for elvane  
under jorda ein er til.*

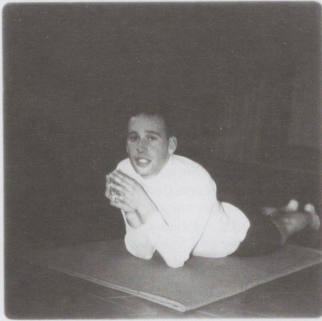
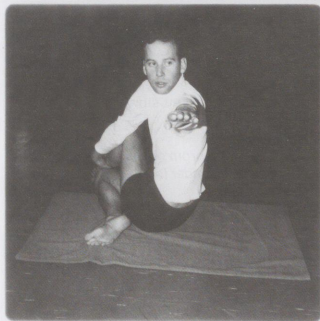
Av malere kan vi også trekke frem mange. Kåre Tvetters og Lars Hertervigs tåkelandskap er ytre naturskildringer som synes mer å skildre et indre lys og en dypere stillhet.

Fra musikk kan vi bl.a. nevne Edvard Grieg og folkemusikken, men også mer moderne musikalske uttrykk som Tone Hulbekmos album *Svevende jord* fra 1986.

## Du var på utkikk etter en egnet meditasjonsmetode. Vi er kommet til høsten 1962, du hadde fylt 17?

Det sto en annonse i Aftenposten. Den inviterte til foredrag av Mahesh Yogi i Universitets aula i Oslo. Dit gikk jeg, men ble ikke veldig betatt.

Derfor meldte jeg meg ikke umiddelbart på meditasjonskurs, men fortsatte alene med yoga og ulike meditative øvelser, samtidig som jeg kjente behov for mer. I februar 1963 deltok jeg allikevel på kurs i Dyp Meditasjon, senere byttet de navn til transcendent meditasjon (TM). Det åpnet noe videre.



Mange minnes Are Holens særegne og fascinerende yogakurs fra 1960- og 1970-tallet. Hver uke, ofte 15 kvelder i semesteret med ulike klassetrinn.

## Umiddelbart?

Nei, men etter hvert ble jeg sikrere på at dette gikk i riktig retning, i alle fall et stykke. Jeg dro på retrett i meditasjon på Hornsjø Høyfjellshotell den sommeren selv om jeg egentlig ikke hadde råd. Derfor bodde jeg i telt og laget maten selv. Året etter deltok jeg på kurs med Mahesh Yogi i Østerrike. Da var jeg nettopp ferdig med videregående.

Jeg merket at meditasjon tok over for de sterke indre erfaringene jeg hadde tidligere. I meditasjonens stillhet er tilsvarende erfaringer mindre spektakulære, men desto mer ladet. De starter ikke ut fra en sanset, ytre situasjon, men blir aktivert av meditasjon inne i en. De er nesten umerkelige i øyeblikket, men etterlater en vedvarende tilfredshet og følelse av dypere mening.

## Fortsatte du med yoga som før?

Ja, men med mindre intensitet. Jeg praktiserte kanskje kropps- og pusteøvelser i 15-20 minutter de fleste dager i uken, en kortversjon, men meditasjon to ganger daglig.

## Når startet du å undervise i yoga?

Jeg kom med i SRM, senere omdøpt til TM-bevegelsen. Der ble jeg ofte brukt som yagalærer på kurs. Allerede på Hornsjø i 1963 viste jeg øvelser mens Guri Mehallis instruerte.

Guri var norsk, het opprinnelig Johnsen. Hun hadde vært gift med en gresk økonomiprofessor i Amerika, derav navnet Mehallis. Mens hun bodde i Florida, lærte hun yoga. Senere kom hun borti Mahesh Yogi og reiste en del med ham i Europa, India og USA. Hun



Guri Mehallis (bildet ca. 1964) samarbeidet noen år med Mahesh Yogi, bl.a. på hans reiser i USA, Europa og India. Men hun lærte ikke yoga av ham.

hadde ikke TM-bevegelsen som inspirasjonskilde for sin yoga.

Selv om Guri ikke underviste, ønsket hun å starte en yogaskole og tok kontakt med meg. Jeg begynte å undervise fra høsten 1964 i kjelleren på Majorstuhuset i Oslo, den gang Ellen Charlottes danseskole. Ellen Charlotte praktiserte også Dyp Meditasjon. Velvillig stilte hun sine lokaler til disposisjon for yogaundervisningen. Majorstuhuset var for øvrig eid av fetteren til Guri Mehallis og bygget av faren og onklene hennes. De var murmestere og kjent som Brødrene Johnsen. I 1930-årene var de i Oslo store bygggherrer, omtrent som Selvaag etter krigen.

## De tidlige yogakursene

Thor Udenæs forteller:

I 1969 begynte jeg på yogakursene til Are Holen i Wilsesgate i Oslo som senere fortsatte på Tåsensenteret. Deltagerne var mest studenter. Jeg var 17-18 år. Den gangen var yoga og meditasjon knyttet mye nærmere sammen enn nå. Nesten alle som meditererte på alvor, praktiserte yoga. Klassene var stappfulle. Vi lærte yogaøvelser som jeg fremdeles utfører. Det ble undervist i klassisk, meditativ yoga, langsomme øvelser med åpen oppmerksomhet på pust og bevegelse.

Vi filosoferte mye den gang, og vi kunne stille spørsmål om alt mulig. Temaene i yogatimene spente fra metafysikk, teaterstykket *Stormen* av Shakespeare, døden og kjærligheten. Det var svært spennende å høre annerledes tanker enn det som var mainstream.

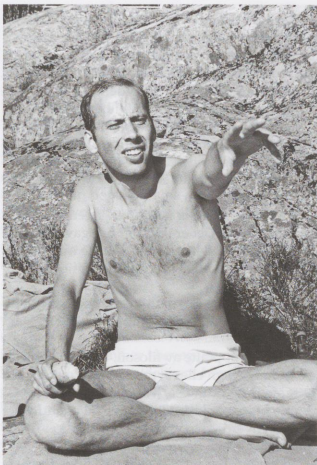
I 1968, etter et lengre opphold i India året før, fikk yoga-undervisningen en systematisk oppbygning i ulike trinn, og fra 1969 ble virksomheten organisert og registrert i faste former. På det tidspunkt hadde Guri trukket seg ut av virksomheten, og jeg drev alene. Den fikk etter hvert navnet Norsk Yoga-skole med avdeling i Oslo og Trondheim. Ruth Fagerhaug ledet Trondheimsavdelingen. En del år senere gikk yogaskolen inn i Acem og ble internasjonal. I utlandet er den omtalt som Acem School of Yoga.

### Pusteøvelser drev du også med.

Ja, kroppsyoa omfatter to typer øvelser: kroppsøvelser og pusteøvelser. Enkelte av de kraftige pusteøvelsene var "dramatiske" til forskjell fra de rolige kroppsøvelsene som snarere bygger en grunnleggende stabilitet og forankring. Viktig er også koordinering av pust



Mahesh Yogi og Are Holen på meditasjonsretrett i Rondane sommeren 1965.  
Norsk Yoga-skole var uavhengig av den indiske gurun.



Are Holen, ca. 1970

og bevegelse i yogaøvelsene, at pusten følger kroppsbevegelsene mens oppmerksomheten rolig og uanstrengt er samlet om utførelsen.

Effektene av pusteøvelsene var bra, men virkningene var noe forbigående. Kroppsøvelsene bygde langsomt opp en indre plattform. Meditasjon tilfredsstilte langt mer av det dypere som jeg søkte.

### Hva mener du med "dypere"?

Det å komme nærmere de stille, billedløse erfaringer, bak det fenomenelle, bak tid, historie og form. Med et forventningsløst nærvær i denne sammenheng kan grenseoverskridende erfaringer tidvis finne sted.

Veien dit er forbundet med en viss grad av avstressing, kroppslig og psykologisk bearbeidelse. For mange er det viktigste ved yoga og meditasjon, at rester fra hverdagen bygges ned. På lengre sikt reduseres innflytelsen av enkelte kroppslige og psykiske spenningsstrukturer, blokkeringer og hindre for å nå lenger innover.

### Var slike indre erfaringer en del av deg også før du begynte med yoga og meditasjon?

Kanskje. Som 12-åring var jeg opptatt av andre religioner, leste en oversettelse av Koranen, satte meg inn i Buddhismen, Hinduismen og Konfusius lære m.m. Det hadde mest preg av nysgjerrig kunnskapstilegnelse, slik jeg husker det, men jeg kan ikke utelukke at dette var en slags forløper til det som skulle oppta meg senere. Jeg var ikke den gang opptatt av et erfaringsnært forhold til disse sidene ved tilværelsen.

Et begynnende gjennombrudd – en slags åndelig oppvåkning om du vil – kom først i siste halvdel av tenårene og modnet gradvis videre over årene og tiårene.

Et psykologisk moment som kan ha spilt en rolle, var min fars sykdom. Den startet da jeg kom inn i tenårene, fra han var ca. 60 år. Han ble gradvis svekket og måtte etter hvert på sykehjem og døde i en alder av 71 år da jeg var 26. I stedet for vanlig opposisjon og opprør mot farsautoriteten, måtte jeg legge en del bånd på meg, ta hensyn, hjelpe og støtte ham. Jeg forsto tidlig at han aldri kom til å bli frisk igjen, og at han langsomt kom til å forlate oss.

Mine tre, mye eldre brødre var delvis understøttet økonomisk av ham under sine utdannelser i Norge og utlandet. Dette var en tid da vi ikke fikk studielån på grunn av behovsprøving. Med hans sykdom kunne ikke jeg regne med tilsvarende støtte fra mine foreldre. Det skapte en viss bekymring om fremtiden hos meg. I faglitteraturen er det iblant nevnt at slike livserfaringer hos unge mennesker kan bringe

dem inn i tanker om meningen med livet med et tydeligere fokus på død, frelse og livsalvor.

### **Hadde du andre å dele interessen for yoga med?**

Til å begynne med var jeg alene om mine interesser. Første gang jeg fant et miljø, var på sommerkurset på Hornsjø i 1963 og i de påfølgende år, i Østerrike, Tyskland, England og Italia. På disse samlingene var det mange med begeistring for yoga og meditasjon, men også for alternative livsorienteringer. Jeg ble kjent med interessante og kloke personer, men jeg møtte også mye underlig og livsfjernt åndelig svermeri som jeg ikke likte.

Preget av disse tidlige erfaringene ble det senere viktig for meg å skape et jordnært og levende fellesskap i Norsk Yoga-skole og Acem knyttet til introspeksjon, fordypelse og menneskelig vekst hvor man var spart for ulike vidløftigheter.

### **Du har i alle år sagt at du ikke deler perspektivene til mange med "åndelige" interesser, orientering mot "New Age" og ulike alternative livsorienteringer.**

Møte med TM-bevegelsen forsterket mine kritiske holdninger på dette punkt. Som nevnt, opplevde jeg mye føleri og magisk-mytologisk tenkning, også som følge av Mahesh Yogis lære og perspektiver. Idéene fikk dessuten enkelte personer til å tippe over. Opplegget på TM-kursene stimulerte indre forestillinger som gjorde at noen mistet bakkekontakten. Enda tydeligere ble dette da jeg senere fikk lederansvar i TM-bevegelsen.

I starten hadde jeg ikke en klar og velformulert forståelse av hvor viktig nøkternhet var i dette arbeidet, men jeg hadde hele tiden støtte i en slags intuitiv ledesnor. Mitt avklarings- og sorteringsarbeid gikk over flere år. Underveis kunne jeg nok "smake" på ulike idéer, metoder og retninger. Kanskje vekket enkelte nysgjerrig-

het en stund, men etter hvert kunne jeg komme til at "nei, så lang, men ikke lenger". Andre ting beholdt jeg og bygget videre på, kanskje etter noen modifikasjoner i perspektiv og standpunkt.

Over årene ble tankene tydeligere og klarere; de kan sammenfattes i betegnelsen nøkternhet. Synspunktet kan kanskje virke kjedelig, men er helt avgjørende for at folk som driver videregående yoga og meditasjon ikke skal rote seg bort på veien, men komme inn i gode vekstprosesser.

En del personer er frastøtt av Acems nøkterne tilnærming. Det er ikke vår oppgave å gjøre oss uvenner med noen, men enkelte misliker at de ikke får vidløftige idéer bekreftet hos oss.

### **Yogaskolens og Acems tilnærming har lite av store vyer, ritualer og symboler.**

Ja, vi er lite opptatte av filosofi, tro, fortolkning av åndelige tegn eller symboler. Det avgjørende er metode og utførelse, hva man selv gjør og dermed bidrar til i meditasjonen, i yogautførelsen, i hverdagen og i verden. For oss er hva man selv gjør viktigere enn hva man tror.

Vi har derfor lagt stor vekt på å finne instruksjoner som gjør det lettere å komme til stille, bildeløse indre erfaringer, bak det fenomenelle. For man når dit, er det en vei å gå, tidvis preget av motstand, psykologisk bearbeidelse, forvirring, feiltolkninger og avledninger.

Dypere erfaringer forutsetter en prosess; den er ikke bare enkel, til forskjell fra hva den indiske filosofen J. K. Krishnamurti hevdet. Han oppfordret mennesker til å være intenst tilstede i nuet; det alene skulle være nok til å gi omfattende endringer av personligheten og forankring i utvidete sider av tilværelsen. For ham var alle fastlagte teknikker og metoder noe som førte den søkende bort fra målet. Slik jeg ser det, er ikke Vedanta (ett av Indias klassiske filosofiske systemer) eller Krishnamurtis tilnærming en vei for alle. Særlig slik samtiden er orientert, er man nødt til å ha en solid prosess bak seg for å nå denne type erkjennelse. Når dette er sagt,

er det samtidig avgjørende hva slags metoder som praktiseres.

I den nye utgaven av boken *Stillhetens psykologi* fra 2017 kan man lese at Acem har tre grunnleggende verktøy.

- 1) Meditativ bearbeidelse gjennom Acem-meditasjon
  - 2) Verbal bearbeidelse gjennom veiledning og kommunikasjonsgrupper
  - 3) Kroppslig bearbeidelse gjennom klassisk meditativ yoga, impulsøvelser og "body feeling"
- Hva menes med kroppslig bearbeidelse i denne sammenheng?

Kroppen danner et grunnlag for erkjennelse, vekst og utvikling. Den kan sammenlignes med en gitar- eller fiolinkasse. Når strengene på instrumentet kommer i bevegelse, gir kassen lyd, langt lettere og tydeligere å oppfatte. Regelmessig utført yoga modifierer sider ved vår kropp på måter som tydeliggjør mulighetene for bearbeidelse og tilgangen til dypere sider ved vår eksistens.

**I Vestens filosofi og religiøse tradisjoner har kropp ikke vært ansett som vesentlig for indre erkjennelse. Den er snarere oppfattet som en plagsom forstyrrelse. I yoga derimot er kropp en viktig plattform som kan hjelpe en videre. Her ligger det noen grunnleggende forskjeller i tilnærmingen til erkjennelse.**

Descartes og andre skilte markert mellom kropp og psyke; det har i stor grad preget vestlig tankegang. Da jeg leste til forberedende prøver på universitetet, var det en viss skuffelse å møte denne siden av Vestens filosofi; den vektla mest intellektuelle tanker og idéer. Utgangspunktet var nokså ulikt det jeg hadde fått fra meditasjon og yoga. Der spiller ens opparbeidede kroppslige og mentale forutsetninger en langt større rolle. Østens filosofi forutsetter i større grad en

livspraksis som kan gi et opplevelsesforankret grunnlag for innsikt og erkjennelse.

**Du har studert sanskrit – det klassiske gamle indiske språket.**

Jeg begynte mens jeg var i India i 1967, og fortsatte på Universitetet i Oslo da jeg kom hjem. Sanskrit er for indisk kultur som latin og gresk er i Vesten.

I India hørte jeg chanting av sanskrit-tekster og syntes det var fascinerende å lytte til. Det svingte omtrent som jazz og poesi. Dette var noe jeg ville lære – på grunn av chantingen, men også ut fra tekstenes filosofiske innhold.

Jeg var så heldig å finne en læreremester som sto for opplæring av panditer (lærere i de gamle skriftene) i Rishikesh-området ved foten av Himalaya der Ganges forlater fjellene. Den gang var Rishikesh et lite og ukjent sted, helt forskjellig fra i dag. Sanskritlæreren var en gammel, til dels tannløs, men myndig mann. Undervisningen ga han i et lite rom i ashramen Gita Bhavan, en av de eldste religiøse institusjonene på østsiden av elven. Det var uvanlig at de slapp inn utlendinger, og jeg var hans første ikke-indiske student.

Mannen underviste ikke akkurat etter moderne pedagogiske prinsipper. Men jeg var ung, ivrig og lærte raskt. Opplæringen ga meg dessuten et spennende innblikk i hvordan tradisjonell sanskrit-opplæring foregikk for de som skulle bli panditer. Først ga han meg teksten, som jeg måtte lære utenat og uttale helt korrekt uten å forstå mange av ordene. Jeg kunne på det tidspunkt heller ikke lese teksten på devanagari, skrifttegnene de benyttet, men jeg tok opp hans versjon av chantingen på en liten båndopptaker. Ut fra den pugget jeg teksten. Når den satt i sin helhet, begynte han å forklare betydningen.

Etter vår første time brukte jeg en hel dag bare på å innarbeide én linje, få den uttalt helt korrekt. Lydene var viktige. Han demonstrerte hvordan jeg skulle chante slik at uttalen vibrerte

Foto: privat



I 1967 var Are Holen et halvt år i India.  
Her på vei inn i hytten hvor han praktiserte yoga og mediterte svært lenge.

på rett sted og rett vis i kroppen. Det kunne være i halsen, på toppen av hodet, i brystet og magen avhengig av hvilke ord og lyder jeg skulle få frem. Noen ganger skulle jeg nasalere. Han var nøye, pirket til stadighet på detaljer inntil alt lød akkurat slik det skulle. Etter hvert klarte jeg å pugge opp til en side om dagen.

### Leste du yogalitteratur og indisk filosofi på originalspråket?

Jeg fortsatte å studere sanskrit på Universitetet i Oslo ved siden av psykologistudiene. Der leste jeg bl.a. Patanjalis Yoga sutras eller læresetninger om yoga. Denne kanskje 2000 år gamle filosofiske teksten er mest kjent for sin definisjon av yoga. Den sier at yoga er det som bringer sinnet til ro. "Yogas Chitta Vritti Nirodha." Lesingen av den og en rekke andre filosofiske tekster med kommentarer fordyppet min forståelse. Da jeg senere startet på legeutdannelsen, måtte jeg dessverre kutte ut sanskrit-studiene. Det var med et visst vemod. Men jeg var fornøyd med at jeg hadde kommet gjennom på originalspråket bl.a. *Bhagavad Gita*, *Manava Dharma Shastra*, *Samkhya Karika*, noen av *Upanishadene* og deler av *Vedaene*.

Jeg har svært gode minner fra tiden med sanskritstudier under professor Nils Simonsson ved Indo-iransk institutt på Blindern. Han var en interessant, kunnskapsrik og språkmektig person. Professoren kunne noe slikt som 20 ulike språk, og hadde kjennskap til ytterligere 20. Han stimulerte min interesse for språk, lyder og ordenes opprinnelse, altså etymologi. Lett og elegant kunne han vise hvordan et ord kunne endre seg når det vandret fra kultur til kultur, fra et språk til et annet.

**Du mener at Patanjalis definisjon av yoga ikke er en invitasjon til press og konsentrasjon. Sanskrit-ordet nirodha blir ofte fortolket som å stoppe tankene fra å forstyrre sinnets stillhet. Ble synspunktet underbygget av sanskritstudiene?**



Professor Nils Simonsson var Are Holens sanskritlærer i fire år ved Universitetet i Oslo.

Forståelsen har ulike kilder, bl.a. studiet av *Shiva sutras* som er et hovedverk i Kashmir-shivaismen, en indisk filosofisk retning. Der er det temmelig klart, i hvert fall slik jeg forstår den, at du ikke kan streve deg til høyere bevissthet. Da styrer det i deg som er knyttet til historien. I høyere bevissthet når du på en måte ut over tid og rom. Du må være forventningsløst åpen for dypere sider av eksistensen.

Overbevisningen om betydningen av ledighet som forutsetning for grenseoverskridende erkjennelse er dels basert på sanskrit-studier, på samtaler med åndelige personer jeg har møtt, men også med egen erfaring fra yoga og meditasjon. Den viser at konsentrasjon kanskje kan gi noen resultater i kroppen og overfor enkelte psykologiske plager, men absolutt ikke i forhold til dypere deler av bevisstheten.

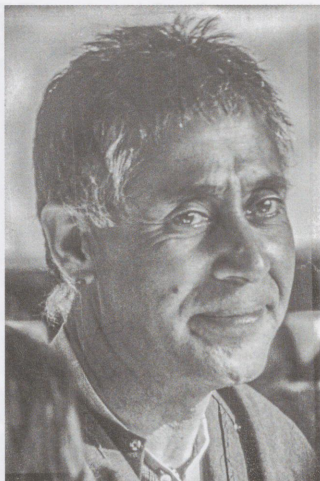
## Hvilken betydning hadde Indiaoppholdet for din yoga?

Den var stor. Jeg traff flere fascinerende yogier og guruer, ulike personer som praktiserte og underviste i yoga og meditasjon, riktignok i en hinduistisk ramme som var ulik min egen. Allikevel hadde jeg mye å lære. Bl.a. var jeg en stund hos Swami Lakshmanjoo, den fremste representanten for Kashmir-shivaismen. For ham var skriftene *Shiva sutras* og *Vijñāna Bhairava Tantra* viktigst. Den siste av disse bøkene handler bl.a. om hva man kan kalle naturalistiske meditasjonsformer, der meditasjonsmiddelet er naturfenomener slik som den vide utsikten fra fjellene, åpne landskap eller en klar himmel uten skyer. Han understreket ettertrykkelig nødvendigheten av ikke å streve og ivre, men at man må være der mildt og uanstrengt med sin sensitivitet når åpningen skjer, ellers går muligheten tapt til å nå dypere uten at man selv forstår det.

Det er litt artig å tenke tilbake på at disse gamle tekstene ikke fantes på Indo-iransk institutt den gangen, og at jeg kunne gi dem til professor Simonsson. En tid satt vi jevnlig sammen og drøftet innholdet, hva ordene betydde og hvilken virkelighetsforståelse som lå bak. Jeg kom jo rett fra en av kildene og hadde synspunkter på hvordan tekstene kunne fortolkes. Det var stimulerende og interessant for oss begge. Professoren skrev og foreleste senere om likheter mellom den mystiske erfaring og den estetiske opplevelse hvor han bl.a. hentet stoff fra våre diskusjoner.

## Er det andre personer du særlig husker?

En forunderlig fascinerende guru-skikkelse som jeg møtte i India, var Tat Wale Baba. Han bodde i en hule et stykke oppe i åsen overfor Ganges i Rishikesh. Til tross for at han var en gammel mann, var han flott, høyreist og staselig. Han så ut som en 36-åring. Håret var langt og nådde bakken, men han kunne også

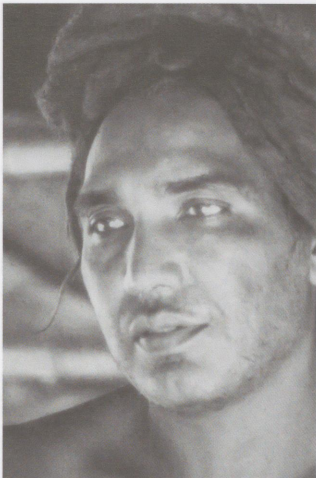


Swami Lakshmanjoo var den fremste representanten for Kashmir-shivaismen. Som ledd i hans opplæring satt han bl.a. seks måneder på en stor sten og mediterte på utsikten.

ha det snurret som en såte rundt hodet. Han var nesten naken, kledd kun i et lite lendelede. Yogien var fåmælt, men klok og vennlig. Rundt seg hadde han disipler som praktiserte yoga, mediterte og studerte klassiske indiske tekster. De fleste av dem var flotte personer.

Tat Wale Baba vektla kroppsbeherskelse i form av klassisk yoga med langsomme bevegelser koordinert med pust og ledig oppmerksomhet vendt innover.

Jeg hørte senere at han ble myrdet. Et rykte sa at en kriminell gjeng drepte munkene i Hima-



Tat Wale Baba var en gammel mann, men yogien så ut som en 36 åring. Han hadde langt hår som nådde bakken. Han eide ikke mye, av klær brukte han bare et lite lendeklede.

laya for å stjele de få tingene de hadde. Rosenkransene og vannkrukkene deres skal ha blitt solgt på antikvitetsmarkedene i Delhi.

### Ble du inspirert av andre yogabøker?

Boken *Yoga: The Method of Reintegration* leste jeg opp og ned, ut og inn, frem og tilbake. Forfatteren Alain Daniélou var fransk, en periode professor ved Banaras Hindu University i Varanasi (Benares).

## Den estetiske erfaring

I artikkelen "Hvorfor hadde Buddha så lange armer?" i Dyade 3/1972 gir professor Nils Simonsson innføring i indisk kunstteori. Han skriver at "Det ville ikke være overraskende om indiske filosofers analyser av den estetiske opplevelse en gang i fremtiden anerkjennes som et av de viktigste bidrag som er fremkommet for å forstå det menneskelige sinn."

Her følger et kort utdrag fra artikkelen.

"Noen mennesker – og de er ganske få – er i besittelse av en spesielt høyt utviklet følsomhet. De er født slik, og hvis de utvikler sin medfødte følsomhet, er de i stand til å nyte kunst på en måte som langt overgår vanlige menneskers erfaringer.

Når en slik person betrakter kunst, kommer hans sjelstilstand svært nær opp til en religiøs erfaring, en mystisk tilstand. For å karakterisere dette har indiske filosofer brukt et meget sterkt ord, nemlig *ánanda*, som betyr lyksalighet.

Fra et psykologisk synspunkt er det av spesiell interesse at filosofene også kaller denne erfaring for "forbauselse", på sanskrit *chamatkára*. Chamatkára spiller en svært viktig rolle i indiske kunstteorier. F.eks. sies det at i et drama skal publikum konstant forbauses og bringes til å erfare uventede ting.

Hva består så denne forbauselse i? Både fra et psykologisk og et filosofisk synspunkt er svaret av største interesse. "Forbauselse" sies å være *chitta-vistára* – altså en utvidelse av sinnet. (...) For en kort stund kan ens opplevelse av noe utenfor en selv være så sterk at man mister fornemmelsen av at jeg opplever dette. Tap av jeg-følelsen er av største betydning når man går opp i et kunstverk."



Tat Wale Baba på vei ut av hulen sin.  
Yogien og vismannen gjorde neppe en flue fortrede, men han ble myrdet.

Boken bygger stort sett på sitater fra originale indiske skrifter på sanskrit. Den gir et dypdykk i den gamle, originale yogalitteraturen. Jeg er riktignok kritisk til betegnelsen "reintegrasjon" i tittelen. Reintegrasjon antyder at man skal tilbake til noe. I yoga er det ikke et tapt paradys man skal gjenvinne. Det er en vestlig idé. Hva vi skal frem til i yoga, er noe som aldri har vært del av vår identitet, selv om det alltid ligger der som en mulighet.

### **Mange meditasjonsformer benytter sansene eller noe kroppslig som meditasjonsobjekt.**

Ja, f.eks. i Vipassana og ulike former for mindfulness. I flere av deres øvelser er pusten meditasjonsobjektet, det som oppmerksomheten skal forholde seg til.

Det å observere kroppsfornemmelser er en annen vei. Denne metoden er tilsvarende hva Acem og Norsk Yoga-skole kaller "body-feeling". Slike øvelser bidrar til å bearbeide hindringer som kan binde sinnet til overflaten i meditatív forskning.

### **Også i Acem-meditasjon er det noe sanselig. Jeg tenker på metodelyden, selve meditasjonsobjektet som er knyttet til hørselssansen.**

Ja, men det dreier seg om indre hørsel, ikke noe du hører med ørene. Du gjentar metodelyden mentalt som en språklig lyd selv om den er uten semantisk betydning. Gjentakelsen skal foregå lett og ledig i tankene mens du lytter til det du selv skaper av indre lyd.

Observerer du f.eks. pusten, er du oppmerksom på noe som tilhører kroppen, en del av den ytre verden. Du kommer dypere ved å følge den, men du er fortsatt fokusert på fenomen-verdenen. Benytter du visse indre objekter slik som en metodelyd, kan du bevege deg lenger inn. Overgangen til det ikke-fenomenelle blir lettere.



*Alain Daniélou var professor i sanskrit og opptatt av yoga. Han jobbet også for UNESCO med å samle og ta opp tradisjonell indisk musikk og chanting av eldgamle hymner. Her spiller han selv Rudra veena.*

**Noen meditasjonsformer starter med det naturalistiske, som så leder til spontan meditatív fordypelse. Det er vel noe slikt du erfarte når syrinlukten en tidlig mai-morgen startet en estetisk opplevelse som gikk over til noe mer?**

Ja. Det ble skapt en forbindelse mellom fenomenet i tid og rom på ene siden - til en indre mer objektløs og tidløs, meningsladet indre dimensjon på den andre. Jeg tror naturlige

meditasjoner var utgangspunktet for menneskers første meditative erfaringer. Senere ble disse videreutviklet til avanserte meditative former. Særlig fant en slik utvikling sted i India. Derfra spredte innsikten om meditative muligheter seg til andre deler av verden, særlig i Asia, men også Europa slik som f.eks. den såkalte "Jesus-bønne". I den gjentar man inne i seg "Kyrie Eleison..." i takt med pusten – inn og ut. Gjennom ulike meditative teknikker fant man etter hvert flere innganger til den dypere meditative erfaring.

Det er ikke usannsynlig at indisk filosofi og indiske erkjennelsesorienterte metoder slik som yoga og meditasjon springer ut av en kultur hvor neppe alle, men mange hadde del i en høyere meditativ "visjon" av tilværelsen. Noen av metodene som ble utviklet, var mer subtile, og dermed mer kraftfulle enn andre, men kanskje også mer kompliserte og krevende.

### **Du har noen ganger undervist i sansøvelser på kurs.**

Både yoga og meditasjon trener og åpner sansene for en rikere og dypere erfaring av naturen og tingene rundt oss. Det er trening i å være til stede på en annen måte. Ikke bare lytte med ørene, men snarere kjenne og fornemme.

Man kan for øvrig inndele meditative teknikker i de man kun behøver å gjøre noen ganger i en avgrenset periode hvorefter de ikke har så mye mer nytt å tilføre i retning av eksistensiell utvikling, selv om resultatene for hverdagen kan være viktige nok.

I katolsk sammenheng har man Ignatius Loyolas åndelige øvelser. Prester i sin utdanning praktiserer dem intenst én periode på ca. en måned. Deretter er det opp til den enkelte hva de gjør siden. Man er ikke nødvendigvis forventet å fortsette med dem.

Andre metoder kan være en kilde til stadig utvikling, tidvise overvinnelser og nyerkjennelser. Du kan holde på med dem hele livet og nå stadig videre. De har i seg uavsluttelige pro-

sessmuligheter. Hatha yoga er en slik aktivitet. Acem-meditasjon i enda større grad.

### **Hva er karakteristisk for bruk av oppmerksomheten i yoga og meditasjon?**

Oppmerksomheten er en styrbar del av vår bevissthet og kan anvendes på tre ulike måter. Vi kan ha en svært konsentrert oppmerksomhet eller en vanlig hverdags-oppmerksomhet hvor vi ikke er spesielt opptatt av noe. Den er mer ledig og lekende.

Så har vi den vidvinklede, ledige oppmerksomheten hvor vi tar inn helheten uten å fokusere på noe bestemt. Det er med andre ord grader av hvor konsentrert eller ledig oppmerksomheten kan være – mye, moderat, lite.

Jo mer vi har en åpen, vidvinklet oppmerksomhet hvor forskjellen mellom sentrum og periferi er redusert, desto mer er forutsetningene for tilgang på dybde dimensjoner i tilværelsen til stede.

### **Det var vel ganske avansert at du som tenåring ikke ble så betatt av det spektakulære. Ut over på 1960-tallet var jo ungdomskulturen på jakt etter nettopp sterke opplevelser gjennom rus, protest og rock 'n' roll.**

Slikt var aldri en del av mitt sekstital. Samtidig må jeg føye til at jeg var ung. Standpunktene var ikke så klart tatt på det tidspunkt. Jeg handlet mer ut fra en fornemmelse som var bestemmende for hva jeg valgte og hvordan jeg orienterte meg.

### **Er Acem og Norsk Yoga-skole et resultat av 1960-tallets ungdomsopprør?**

På noen måter. 60-tallets ungdomsopprør hadde tre markante retninger: den politiske, den rusorienterte og den meditative. I Norge ble det politiske mest toneangivende med ml-bevegelsen og deres sverming for revolusjon og



*Deltakere på en ukeretrett i yoga og meditasjon ledet av Are Holen på Halvorsbøle, Acems internasjonale kurscenter ved Randsfjorden i Jevnaker. Her praktiserer de sanseøvelser ved å ta inn utsikten.*



## Indisk yogi åpnet Woodstock

En ytre manifestasjon av at yoga var i ferd med å slå igjennom i Vesten var da den indiske guruen Swami Satchidananda åpnet Woodstockfestivalen i 1969. Han talte til omtrent 500 000 ungdommer som ventet på å høre sine musikkidoler.

Følgende utdrag av hva han sa er nok et pek til den marxistiske retning av ungdomsopprøret: "Often we hear groups of people shouting, "Fight for Peace." I still don't understand how they are going to fight and then find peace. Therefore, let us not fight for peace, but let us find peace within ourselves first."

flere historiske tyranner, som Stalin, Pol Pot og Mao.

For andre var romantisering av ulike former for narkotika vanlig. Dernest var det en oppblomstring av interesse for Østens åndelighet. Dette tjente yoga og meditasjon på. Men etter hvert kom noen av guruene opp i skandaler som rystet mange tilhengere. For andre ble det en uheldig sammenblanding mellom narkotika som cannabis og psykedeliske stoffer og erkjennelse. Rusen skulle liksom være snarveien til åndelige erfaringer og frigjøring. Slike forestillinger var delvis inspirert fra India der man kan

treffe grupper av sadhuer (en type munk) røyke hasj mens de er fortapt i sine tåket drømmer om store, indre opplevelser. Rusromantikken ble også inspirert av indianerkulturer fra Mellom- og Sør-Amerika. Jeg tenker bl.a. på bøkene til Carlos Castaneda.

Men tidene har endret seg. Meditasjon var i en periode på 60- og 70-tallet svært populært. Det var ikke tilfeldig at en indisk yogi i 1969 åpnet Woodstock, historiens mest kjente musikkfestival. Han snakket til flere hundretusen festivaldeltakere. Slik popularitet blant unge ga betydelig drahjelp. Mange begynte å meditere

## På yogafestival i Belgia

I mai 1972 var Are Holen i Belgia på verdens første internasjonale yogafestival. Den samlet 3000 deltakere. Han holdt en tale og instruerte festivaldeltagerne i en kontemplativ pustøvelse.

VG dekket begivenheten i artikkelen "Norsk bombe på Yoga-festival" og skriver bl.a.:

"Nordmannen Are Holen ble en av hovedpersonene på den første internasjonale yogafestival arrangert i Europa. Han var den eneste europeiske yogi som deltok.

Som eksponent for en indisk inspirert, men europeisk utformet yoga gjorde han seg bemerket. Etter hans foredrag flokket folk seg om ham. Han ble intervjuet av fransk og belgisk TV og flere store kontinentale billedmagasiner. Oppmerksomhetens bølger rullet mellom de indiske swamier og ham. Den første dag tok innerne ham som en landsmann og spurte hvor mange år han hadde vært i Vesten."

Også i Dyade 4/1972 kan man lese om festivalen. Omtalen gir et innblikk i tidsstemningen.

"(Are Holen) holdt en forelesning for deltagerne en aften. Den ble av en ledende indisk yogi, Dhirendra Bramachary gitt en fremragende attest, som det beste som overhode ble sagt om yoga.

Borgermesteren i Saint Symforien, Pierre Maigret de Price hadde stillet sin gedigne parkliggende eiendom til disposisjon. Der var det reist et stort telt, med 2500 sitteplasser. Omkring på området var fire friluftscener, der yogalærere underviste i kroppsovelser. Og ved et damanlegg lå et gammelt, gedigent slott, der alle celebritetene hadde fått seg tildelt rom for mottagelser og meditasjon.

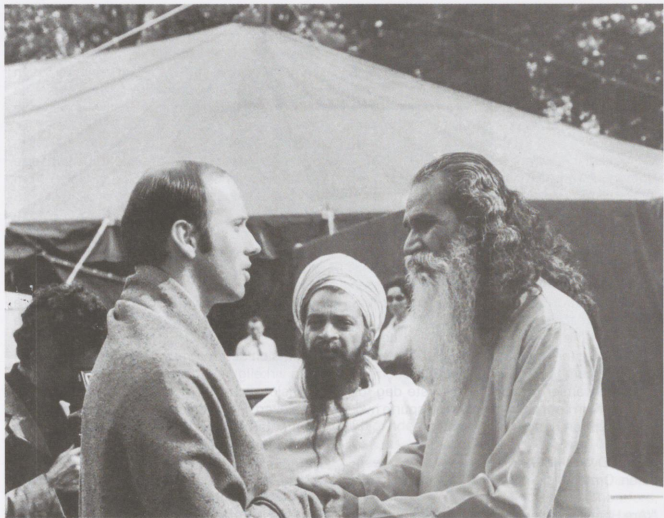
Tilstede var en rekke av Indias og Vestens ledende yogier og guruer. I spissen for den indiske gruppen sto swami Dhirendra Bramachary, den tidligere indiske president Nehrus

åndelige lærer. Han var en stor og rak mann, leder for Rishikesh største permanente ashram. En annen indisk yogi, J.P. Rishi var leder for en av Indias største yogaskoler. (...) Fra Amerika kom swami Satchidananda, festivalens største trekkplaster.

Radu, yogafestivalens president introduserte Are Holen som His Grace Swami Holen from Norway. I sin tale sa Are Holen bl.a.

"Hovedsaken med yoga er som vi vet, ikke først og fremst å få god helse, ikke å oppnå psykologisk utvikling, men målet er av åndelig karakter. Det moderne liv med alle tekniske hjelpemidler, med alle de fascinerende og voldsomme ytre begivenheter, overskygger lett det i vårt indre med et sentrum av ro, fred og renhet. For eksistensielt sett rommer dette det i tilværelsen som virkelig betyr noe. Dypt i vårt indre ligger en visjon av helhet, noe sublimt, noe opphøyet og elevert. For å finne tilbake til dette trenger vi en mental teknikk. I denne sammenheng er det at vårt tema, Yoga, definert i videste forstand, kommer inn.

Yoga er noe som kommer fra Østen. Men i sitt vesen kommer ikke yoga hverken fra øst eller vest. For egentlig er yoga noe som livet i seg selv bærer på, som en mulighet. I videste forstand kan det defineres som enhver handling som knytter personlighetens ytre, trivielle sider sammen med det som lever og vibrerer taust og kraftfullt i menneskets indre. Yoga renser og forfiner menneskets sanser og intuisjon, og våre muligheter for å erfare. Ved at yoga skjærper vår oppmerksomhet mot dette indre, tause og stille, får vi en øket erkjennelse av helhet, sammenheng og mening i tilværelsen. Det er vår oppgave å gripe dette tause som vokser bakom våre lengsler og erkjennelser, og gi det form, virkeliggjøre det i handling, la det gjennomsyre og berike vårt liv. Hvis vi dag for dag går inn i denne prosess, åpnes vi opp for noe av tilværelsens dypere innhold."



*Are Holen på yogafestival i Belgia. Her med Satchidananda som åpnet Woodstock-festivalen. Swamien tok Are som en landsmann og spurte hvor lenge han hadde vært i Vesten.*

og å gjøre yoga. Blant dem var det naturligvis flere som fortsatte når meditasjon begynte å gå av moten. De praktiserte lenge nok til at de ble dypt berørt. Senere ble yoga kanskje enda mer populært.

#### **Hva tenker du om cannabis og andre stoffer i forhold til utvikling av introspektiv sensitivitet?**

Slik jeg ser det, er all form for narkotika ødeleggende for en reell utvikling av meditativ intro-

spektiv sensitivitet. Det omfatter også alle typer såkalte "recreational drugs". Narkorus etterlater spor i sinn og kropp som vanskeliggjør nødvendig meditativ bearbeidelse. De merkes godt i Acem-meditasjon. Ut fra flere års meditasjonsveiledning har vi tidvis ansett rus-erfaring for kjemisk traumatisering. Arbeidet med pasienter i psykiatrien bekrefter det samme.

Acem var aldri en del av samrøret mellom rus og åndelighet, og jeg har alltid tenkt at sammenblandingen svekket mulighetene for en mer genuin verdsetting av yoga og medita-

## Elevaften i Norsk Yoga-skole

På 1960 og 1970-tallet arrangerte Norsk Yoga-skole en rekke store elevaftener i Oslo. De ble bl.a. holdt i Munchmuseet, og var besøkt av opp til 500 mennesker. På programmet sto demonstrasjon av yogaøvelser og foredrag. Vi har kikket gjennom gamle nummer av Dyade for å finne noe om programmet på disse arrangementene. I Dyade 2/1972 er det et referat av et innlegg Are Holen holdt. Det bygger på en tilhørers notater og er ingen ordrett gjengivelse.

### Tanker om flertydighet

"Vi er travle mennesker i en moderne verden. Stadig har vi noe å gjøre, noe som tar vår tid og våre evner. Vi sliter oss gjennom skolegang og yrkesliv og strever for å innfri krav og forventninger fra foreldre, skole, medmennesker og samfunn.

Av og til stopper vi opp og spørsmålet tvinger seg på oss: Hva vil jeg med mitt liv?

Men straks kommer noe og trekker oss bort. Igjen er vi ute i kappløpet, og vi utsetter besvarelsen av dette vitale spørsmål til senere, - siden når jeg er ferdig med den og den skolen, den og den jobben, dette problemet, da kan jeg begynne å tenke over slike ting.

Og allikevel, når tiden for utsettelse er omme, haster vi gjerne like fullt videre.

Hva er det da vi gjør med oss selv?

En del av vårt indre liv får sjelden fullgod oppmerksomhet og synker med årene hen i slumrende og frustrert dvaletilstand i vårt indre. Av og til når impulsene overflaten, men vi går sjelden opp i dem. Vi flykter ofte vekk fra det fundamentale i oss selv, og samfunn og medmennesker hjelper oss.

Den moderne verden er utformet slik at vi stadig skal tilpasse oss andres krav, innsikt, viden og verdier. Den moderne verden definerer sitt eget innhold inn i livet. Det moderne menneske

lever derfor utenfra og innover. Det har glemt å lytte til sitt eget indre. På grunn av dette tapes kontakten med det indre, inderlige og tause som vil sin egen virkeliggjørelse.

Livet selv blir lett borte i den moderne struktur vi lever innenfor. Det vi skulle stå på i oss selv, smuldrer hen.

(...)

På vår vandring opp gjennom historiens gang er vi nådd frem til et faseskifte. Mennesket søker ut av det endimensjonale, ved seg selv definerte og avgrensede univers og mot en mer menneskeverdig og menneskelig tilværelse. Gjennom dette faseskifte kan individet få et nytt forhold til seg selv og sin tilværelse. Mennesket ønsker å erobre en plass i det indre impulsfelt, i selve livsstrømmen og det kreative. Det vil ikke lenger leve utenfra og inn, men innenfra og ut. Det vil leve ut fra livets egne verdier, ikke ut fra noe som er det pådyttet og tilfeldig overlevet.

Som en hjelp kan individet benytte seg av kognitive teknikker, som meditasjon og yoga. Men det er ikke nok. Individet må samtidig revidere sin holdning til handling, livsførelse og moral. Med fornyet styrke må det forsøke å virkeliggjøre og bruke de nye oppåpnede ressurser og muligheter.

Gjennom en slik indre modning og en tilhørende ytre bearbeidelse aktiviserer og differensierer individet sitt ikke-fenomenelle, ikke-tenkelige, erkjennelsestilgjengelige idé-grunnlag. Ved dette trer vi ut av et endimensjonalt og inn i et flertydig univers, hvor ikke sannhet er noe avgrenset og avsluttet, men noe levende som må vinnes på nytt og på nytt. Vi bør leve på det nivå der livets egen styrke og engasjement vibrerer og pulserer som uttrykk for menneskets universelle, kosmiske status. I det mennesket når forankring i livsstrømmen, i "the ongoing", i det impulsfelt der kreftene brytes og får retning, da lever det i flere sfærer samtidig. Da har det del i et flertydig univers og kan med styrke rette seg mot den ytre verden."

sjon i Vesten. Rus kan nok gi sterke opplevelser, men ikke erstatte nødvendig vekst, prosess og bearbeidelse.

### **Noen typer psykoterapi arbeider med kroppen. Hva kan det ha felles med yoga?**

Det handler om å endre spenningsstrukturer, kroppsholdning og pust for å bidra til større psykisk frihet og ledighet.

For mange er indre objekter utelukkende psykologiske. Det er i en slik sammenheng begrepet vanligvis brukes, og det er gjerne slik man jobber med dem i terapi. I meditativ sammenheng bruker vi betegnelsen på en litt annen måte; vi sikter til indre objekter av mer eksistensiell art. De er mer subtile enn internaliserte indre objekter av mor eller far og assosiasjoner knyttet til angst, fortvilelse, bekymring, depresjon og sorg over det tapte etc.

Meditasjonsrelaterte indre objekter er i sitt vesen av en slik art at den menneskelige bevissthet vanligvis ikke oppfatter dem, selv om vi styres av dem. Med skjerpet bevissthet eller vårhøet i forbindelse med langmeditasjoner på retrett etter søvnmnetning, takling av rastløshet og annen bearbeidelse, kan de bli tilgjengelige for de fleste.

### **Du er vegetarianer og har alltid vært det. Hvor viktig er det for prosess og utvikling med yoga og meditasjon?**

Det er ikke nødvendig å være vegetarianer for å få økt tilgang til meditative prosesser, men det hjelper. Ethvert balansert og sunt kosthold er godt nok, men åpningen innover blir kanskje litt trangere?

### **Hvor mye bør man holde på med yoga?**

Det er selvsagt opp til den enkeltes tid, anledning og motivasjon. De fleste har raskt utbytte av yoga for velværet i hverdagen. Noen trenger flere år på å oppnå et forhold til dypere aspek-

ter av øvelsene, mens andre trenger kortere tid. Det er en følge av hvem du er og hvor mye tid du legger inn. En mulighet som øker tilgjengeligheten er f.eks. det å delta på en yoga- eller meditasjonsretrett over en uke. Det gir gjerne grundig innføring på kort tid. Om man kun gjør yoga på kurs en gang i uken og ikke praktiserer hjemme, får man neppe den oppbygningen som kan finne sted over tid. Snarere blir det en form for stunt-yoga.

### **Hvordan kan du hevde at Norsk Yoga-skole driver med klassisk yoga? Det er få skriftlige kilder til hva kroppsyoga har vært gjennom tidene.**

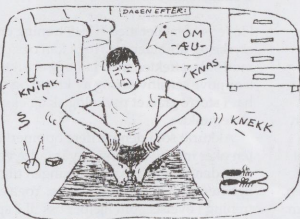
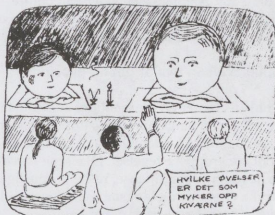
Vi kjenner siktemålet med yoga ut fra Patanjalis definisjon: "Yoga er det som bringer sinnet til ro." Vi vet at yoga slik det ble praktisert i India i ulike sammenhenger, var langsomt og forsiktig kroppsbruk. Så kom det etter hvert en vestlig innflytelse på yoga - linjegymnastikk, akrobatikk, kampsport m.m. Slik ble forstyrrende for Patanjalis siktepunkt.

Yoga har også skiftet miljø. Øvelsene praktiseres i dag i helt andre sammenhenger og med andre målsetninger enn slik hensikten var opprinnelig. Utøvere kan fortsatt ha med både integrasjon av pust og bevegelse, men kanskje i et hardkjør i stedet for å øve opp indre, meditativ sensitivitet.

### **Norsk Yoga-skole vektlegger det meditative. Hvordan vil du definere meditativ yoga?**

Det er utførelse som bidrar til å trekke sinnet innover mot dype nivåer av stillhet i bevissheten, og som gir muskulær og mental avspenning. Meditativ yoga endrer midlertidig sider ved vår psykiske fungering i retning av større åpenhet og utvidet evne til bearbeidelse.

Flere forhold er med på å gjøre slik yoga til mer enn ren fysisk trening. Først må du lære deg øvelsene og jobbe med integrering av pust, bevegelse og oppmerksomhet i forhold



## Atomyoga

Klassisk, meditativ yoga utføres rolig og uten press. I AMS-informasjon (forløperen til Dyade) i 1970 kommenteres prestasjonsorientering i utførelsen og kanskje det å finne opp ting som har lite

med yoga å gjøre. På en humoristisk måte annonseres et kurs i Atomyoga! Minstekravet er å sitte ubesværet i lotusstillingen. For ordens skyld: Det var aldri noe Atomyogakurs. Jon Spilde tegnet.

til utførelsen. Når du mestrer øvelsene, kan du gjøre dem med lukkede eller halvlukkede øyne mens oppmerksomheten er temmelig frittflytende, men allikevel lett samlet om hva du gjør. Slik kan man synke inn i meditativ forskning. Under utførelsen flytter du i noen grad oppmerksomheten fra tingenes og fenomenenes verden inn til mer subtile områder av bevisstheten.

### Hvor viktig er det å være kroppslig myk?

Ordentlig myk er det ikke viktig å være. En viss kroppslig mykhet er tilstrekkelig. Det akrobatiske ved yoga er kanskje flott å se på og kan være imponerende, men det er ikke nødvendig for godt utbytte.

Skal du bli akrobatiske myk, må du som oftest ha begynt tidlig i livet og jobbet den opp.

Et presset forsøk i voksen alder kan påføre skader. Poenget bør være å bli litt mykere i de forskjellige bevegelsene og stillingene.

### **Impulsøvelser. Hva er det og hvorfor?**

Impulsøvelser er en lite kjent del av Kundalini yoga. Det er å fange opp indre impulser, stemninger og uttrykke dem ved å gi seg hen til spontane kroppsbevegelser. Øvelsene kan deles i to hovedgrupper. Intense, raske kroppslige uttrykk eller de mer langsomme seige og rolige bevegelsene. I praksis er det et kontinuum mellom dem – fra langsomme bevegelser til raske, intense bevegelser.

Impulsene man uttrykker, kan i utgangspunktet kjennes som noe diffust inne i en. Poenget er ikke bare å gjøre bevegelser på overflaten. Du skal hente dem ut fra noe virksomt i deg i øyeblikket. Impulsene skal gis form gjennom kroppsbevegelser. Uansett tempo knytter impulsøvelser sammen det indre og det ytre, sinn og kropp. Det blir økt nærhet mellom de to under øvelsen og gradvis også i hverdagen.

Ved å gi impulsene tydeligere form gjennom bevegelser, blir det du har i deg klarere. Etter hvert kan du kanskje knytte impulsene til ord og dermed bringe stoffet videre til bearbeidende samtaler. I meditasjonspsykologien snakker vi da om at noe går fra å være er-spenninger til har-spenninger, fra å være noe vi er ut fra til noe som vi kan identifisere som attributivt til selvet, noe vi har. Det kan bety at noe implisitt blir mer eksplisitt, eller noe ubevisst begynner å bli bevisst.

### **Impulsøvelser er mer enn bare kroppslig utlevelse av spenninger?**

Ja, bevegelsene oppøver en introspektiv kontakt eller sensitivitet. Med mindre du henvender deg til dette indre impulfelt, vet du neppe at det finnes. Men når du finner det og uttrykker det gjennom dine bevegelser, opplever du at rett under overflaten i deg finnes hele

tiden mange impulser som bl.a. kan uttrykkes i bevegelser, men også i ord, relasjoner eller på andre vis.

I mange gamle kulturer var det en allmenn erkjennelse at i dans til trommer og i stemningene som oppsto, kunne man finne form til noe ellers skjult ved tilværelsen. Kulturelt kan slike fenomener være blitt tolket på ulike måter. I vår forståelse er det noe indre som gis tydeligere form i den ytre verden.

### **Hva er forskjellene mellom yoga og fysisk trening?**

Hovedsiktet med fysisk trening er gjerne styrke og utholdenhet. Yoga kan også bidra med slike effekter, men i tillegg er siktepunktet å oppøve sensitivisering av kropp og sinn. Yoga har i større grad et psykologisk og eksistensielt siktepunkt.

Akkurat som den perifere oppmerksomheten øker intuitiv tilgang til vår indre verden, øker den kroppslige avspenningen tilgjengeligheten på det vi har inne i oss. Yoga er bl.a. trening i øvelser som hjelper oss til å spenne av.

Kroppen kan tidvis protestere også mot å spenne av. En norsk forfatter beskrev for ikke lenge siden sin erfaring med Acem-meditasjon. Hun fikk noe ubehag av å spenne av. Meditativ ro kan enkelte ganger bringe en person i kontakt med uferdige psykologiske og kroppslige tema i ens psyke. Når slik uro kommer frem, er det gjerne resultatet av en virkningsfull metode som skaper mulighet til forandring, til å legge noe uforløst bak seg.

### **Hva er de vanligste resultatene av yoga?**

Vi har snakket mest om de indre sidene ved yoga, men det er viktig å få frem at yoga gir svært konkrete resultater for hverdagen. Øvelsene bygger styrke, gir mosjon og smidighet. Helsemessige resultater kan være kjærkomne, f.eks. lindring av stressplager og ryggproblemer. Yoga gir overskudd. Du kan starte sliten



## Norsk Yoga-skole på NRK TV

Den 15. februar 1974 ble Are Holen intervjuet om yoga på det populære aktualitetsprogrammet *Kveldsåpent*. Tema var stress og avspenning. Han instruerte også noen yogaøvelser.

og slutte opplagt, få bedre humør enn da du startet. Økt trygghet på seg selv er det også vanlig at yogautøvere forteller om. For mange – kanskje de fleste – gir slike resultater nok motivasjon til å praktisere. De dypere sidene ved yoga oppfattes kanskje ikke som så viktige bl.a. ut fra samtidens verdier og orientering.

For mange nordmenn var nok dette første gang de så yoga praktisert. Øvelser som mange kjenner i dag, og som anses som enkle, syntes programlederen så ut som eksotisk akrobatikk.

**Gjennom årene har du vært opptatt av ulike sider ved kroppen, alltid med et meditativt utgangspunkt. Tenker bl.a. på yoga, pust og danseformen Dreiva som du i sin tid utviklet.**

Dreiva er en danseform, en lettere variant av impulsøvelser, men utført i en langt mer sosial

kontekst. Den består av kroppslige rytmiske og koordinerte bevegelser. De stimulerer psykologisk åpenhet og innlevelsesevne samt det å bringe frem impulser fra egen kropp og psyke gjennom å lytte til musikkens rytmer og lyd. I Dreiva innstiller man seg dessuten på å finne felles bevegelser i samklang med impulsene hos den man danser med.

Man jobber med alle tre sider av en "trekant": Du uttrykker dine (1) egne impulser, samstemmer deres uttrykk med (2) den andres impulser og bevegelser. Samtidig forholder du deg til (3) musikken som begge danser til.

### Hva tenker du om massasje?

Massasje er godt, men det er vanligvis lite å hente i vår meditative sammenheng. Den er for passiv overfor siktemål som økt selvinnsikt og det å bygge et kroppslig grunnlag for erkjennelse. Massasje inngår i en passiv, mottakende relasjon. En annen person gjør noe med deg. Tatt langt, kan det fostre en avhengighet eller en forventning om at hjelp skal komme utenfra.

Jeg er mer opptatt av selvadministrerte metoder. Du trenger riktig nok en relasjon for å lære yoga og meditasjon, men du er i hovedsak overlatt til deg selv det meste av tiden når du skal praktisere og utvikle deg.

### Hva tenker du om yogasituasjonen i verden i dag?

I dag kan man lære yoga nesten overalt i den vestlige kultursfære. Ingen spør lenger hva yoga heter på "svenska".

En grunn til at yoga er mer populært enn meditasjon for tiden, er kanskje at øvelsene er

så synlige, samt virkningene mer håndgripelige, praksisen mindre forpliktende og resultatene ikke så konfronterende. Jeg tror det spiller en rolle i hvorfor Vesten i dag har lettere for å verdsette yogaens betydning enn meditasjonens.

På ett nivå er det bra at yoga er blitt så utbredt. På sikt kan det åpne for mer anerkjennelse av de dypere sidene ved yoga, men det kan også gå slik som med meditasjon etter 60- og 70-tallet, at det kun er mote en stund.

### Hvordan ser du for deg fremtiden for yoga og meditasjon?

Det vil alltid finnes mennesker som søker innsikt i dypere sider ved tilværelsen. I vårt samfunn er trolig antallet slike personer potensielt langt større enn de som faktisk forfølger slike lengsler. I vår tid drukner eksistensielle behov lett i støy og heseblesende jag, karriere og konsum. Over årene vil vi nok se svingninger i antallet som søker til seriøse meditative aktiviteter.

Det er tilfredsstillende å erfare at stadig flere som praktiserer Acem-meditasjon og klassisk yoga, deltar på ulike fordypelsesretreter. Det bygger et kroppslig og mentalt grunnlag for velvære og helse, men også for introspektiv sensitivitet og erkjennelse. Retreter gir mye tid til stillhet, øvelser og prosessveiledning. Dessuten lærer man ulike meditative øvelser som virker bevisstgjørende. Man kan gjennom dem oppdage avvik i egen utførelse som man ikke var klar over. Man kan også få nytt grep på meditative utfordringer som tidligere var utenfor rekkevidde. Interesserte i dypere sider ved yoga og meditasjon, bør søke seg til fordypelsesretreter.

## Are Holen

Lege og psykolog, psykiater, i dag professor emeritus ved Det medisinske fakultet, NTNU.

Are Holen (født 1945) grunnla Acem i 1966. Han har vært sentral i utviklingen av Acem-meditasjon og dens meditasjonspsykologi og av kursene i mellommenneskelig kommunikasjon.

Han grunnla den første yogaskolen i Norge. Virksomheten vokste gradvis frem og fikk betydelig omfang fra 1968, og ble organisert i fastere

former fra 1969. Norsk Yoga-skole underviser i klassisk, meditativ yoga, enkle pusteøvelser og impulsøvelser. Internasjonalt omtales den som Acem School of Yoga.

Med noen avbrekk var Are Holen i mange år leder av Acem. Organisasjonen utviklet seg gradvis til å få internasjonal utbredelse. Fra 2016 trakk han seg som internasjonal leder. Nå er han ansvarlig for fagutvikling og intern opplæring i Acem International.

Foto: Torbjørn Hobbøl



## Ruth Fagerhaug

Hun har praktisert yoga siden 1965, og undervist i Trondheim siden 1971. Hun er fremdeles leder for Norsk Yoga-skoles Trondheimsavdeling.

Pensjonert bedriftsfysioterapeut. Spesialist i forebyggende helse- og miljøarbeid.

Foto: Torbjørn Hobbøl



## Anne Friis-Baastad

Hun har undervist i yoga siden 1975. Var i 25 år leder for Norsk Yoga-skole. Hun er trolig den i Norge som har lært flest mennesker yoga.

Pensjonert fysioterapeut. Arbeidet i mange år med avspenning og stressmestring i psykiatri og rusomsorg.



## Norsk Yoga-skoles logo

Få logoer er tidløse og bevarer sin friskhet tiår etter tiår. Men vi tør hevde at Norsk Yoga-skoles logo har denne kvaliteten. I all sin enkelhet fanger den noe essensielt ved yoga. Sittestillingen med bena i lotus som det liggende 8-tall, symbolet for uendelighet.

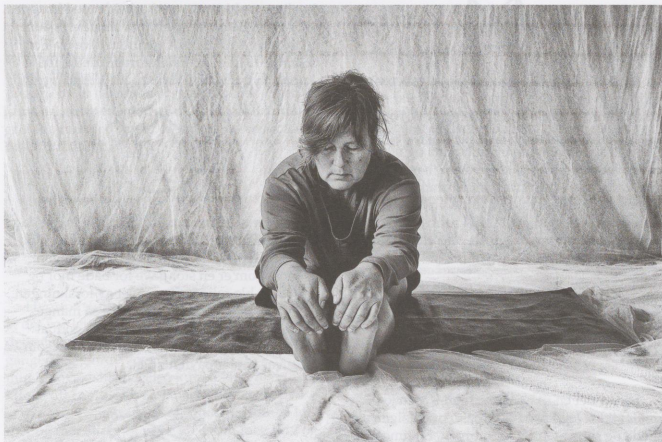
Winnie Grøndahl hadde idéen, og laget rundt 1970 de første utkast som enkle strektegninger. Omkring 1975 fikk Are Holen Ingrid Dietrichson, en svensk designer som var takknemlig for utbyttet av yogakursene, til å lage en kalligrafisk variant. Det er bildet over. Den dannede utgangspunkt for den digitale varianten som Torbjørn Hobbelt laget for vel 15 år siden.

# Kjærlighetserklæring

Tekst: Anne Thomte

Tegninger: Winnie Grøndahl

Foto: Torbjørn Hobbel



*Anne Thomte har praktisert yoga i 40 år og har ledet Norsk Yoga-skole siden 2006. Hun er kjent som en meget dyktig og inspirerende lærer.*

Jeg begynte med yoga i 1978 da jeg som 18-åring startet på et kurs hos Norsk Yoga-skole. Det var vinter, og jeg hadde akkurat kommet hjem fra et års opphold i USA. Jeg var turner og danset moderne dans, og var derfor rimelig myk og i god form. Jeg elsket å bevege meg, og når kroppen var i fri flyt, nøt jeg livet i fulle drag.

Så kom yogaen til meg, flytende på en fjøl. Et yogakurs i nærheten av der jeg bodde.

Jeg meldte meg sporenstreks på og møtte opp første kurskveld i et mørkt kjellerlokale sammen med 16 andre. Vi la oss ned på yogamattene og begynte rolig å puste store romslige pust. For første gang i mitt liv opplevde jeg stoffligheten og romsligheten i pusten min. Jeg kjente hvor godt det gjorde meg, og jeg fornemmet et fellesskap med alle de andre som lå der og pustet. Det var en slags konkret erfaring,

men som allikevel ikke helt lot seg fange med ord og bevisstheten. Noe åpnet seg og gjorde verden større på et vis. Jeg var fortapt etter bare 3 minutter. Kjærlighet ved første åndedrag.



Jeg gav meg hen til pusten og yogalærerens milde og varme veiledning. Kroppen var som smør (den knirket ikke slik den gjør nå) og en ro seg innover meg. En ro som bredde seg inn i hele kroppen og videre inn i sjelen og hjertet mitt. Her trengte jeg ikke prestere, her var det ikke om å gjøre å vinne. I dette rommet kunne jeg være i kroppen min på mine premisser, med mitt utgangspunkt, med min kropp slik den var. Å strekke, å slippe, og å puste. Jeg var kommet i mitt rette element.



Så var det en uke til neste gang. Men jeg ventet ikke. Jeg kastet meg på denne bølgen av glede og satte av tid hver morgen. En time på et teppe i stuen var en rutine som ble skapt den gangen. Sommerjobben som kirkegårdshjelper og med jobbstart kl. 0700 ble ikke et hinder, for jeg var "in love" med yogapraksisen.



Så gikk det et par år med bare yoga, og så lærte jeg Acem-meditasjon. Det syntes jeg passet veldig godt sammen med yoga. Slik

jeg opplever det, så er begge praksisene fra samme "familie". Klassisk, meditativ yoga er meditasjon på kropp. Det er kroppen som da er innfallsporten til ditt indre liv. Kropp og sjel er ofte forstått som to ulike verdener, men for meg i denne sammenhengen er det en og samme enhet. Hvis du vil arbeide med dine indre kvaliteter, så kan du også arbeide med kroppen. Alle mulighetene som er i oss bør få en sjanse til å komme til uttrykk gjennom våre liv. For å kunne ta imot og viderefordre dette, må vi kunne "lytte" innover med både kropp og sinn.

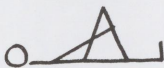


Jeg fortsatte min yogapraksis, og ingen dag gikk uten yoga i 7 år. Så var jeg så heldig å bli gravid. Det å gjøre yoga med barn i magen kjennes som er en stor gave for både mor og barn. Jeg ble roligere, og vi vet av forskningen at avspenning gagnar fosteret på så mange måter. Under fødselen pustet jeg så godt at jordmor slo et slag for gravidyoga, noe som ikke var vanlig på den tiden.



Årene med småbarn ble utfordrende i forhold til yogarutinene. Men om det ikke ble hver dag, så fortsatte jeg med min yogapraksis i hele 16 år helt alene. Jeg gikk ikke på kurs og hadde ikke behov for flere øvelser. Rekkefølgen fra begynnerkurset varierte jeg etter hjertens lyst, selv om jeg alltid kom tilbake til den opprinnelige sekvensen. Det ble en reise i mitt eget indre. Hvorfor strevde jeg sånn i enkelte øvelser? Hvorfor hengte pusten seg opp i brystet? Hva

var det som fikk meg til å gjøre øvelsene raskere og å hoppe over likstillingen? Osv.



Jeg fikk ikke nødvendigvis mange svar, men jeg lette, undersøkte, smakte på min egen motstand, pustet litt friere, slapp litt mere og for så å begynne på nytt igjen. Men denne gangen fra et litt annet perspektiv. Hele tiden kom jeg nærmere meg selv, min kropp, mine grenser, mine ressurser og mine begrensninger og utfordringer.



Hvorfor sluttet jeg ikke? For du må ikke tro at det var lett og behagelig bestandig. Det var dette "noe" som jeg allerede hadde erfart første gangen jeg gjorde yoga. Det åpnet opp kroppen min innover, slik at sjelen kunne vibrere og klinge litt friere. Det gav meg muligheten til større kroppslig og mental frihet. Jeg kunne gi mer og mer slipp på mine idéer om meg selv og verden rundt meg og heller bare oppleve meg selv og verden slik den var. Jeg kunne i gode stunder slippe alt og bare være. Da kunne det



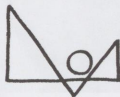
hende at det åpnet seg et rom som favnet alt og ingenting. Det var til slutt ikke jeg som pustet, men det pustet i meg, hele kroppen åndet slik

at jeg fikk ny livsenergi. Men denne pustende friheten mistet jeg og gjenfant og mistet og gjenfant om og om igjen, en evig runddans som heldigvis ikke er slutt ennå.

Ute på 1990-tallet fikk jeg lyst til å gå på yogakurs igjen, og begynte hos den tidligere lederen av Norsk Yoga-skole, Anne Friis-Baastad.



Igjen ble jeg ledet inn i stillhetens underlige rike av en mild stemme som veiledet meg på nye måter. Det ble starten på en ny reise – en reise som yogalærer. Jeg kan ikke få sagt eller skrevet hvor mye det betyr for meg. Denne dype gleden over å videreformidle en praksis som gir så mye til hver enkelt. Det å være nær andre som jobber med å strekke på sjelemuskulaturen, som åpner og stenger seg for yogaåndedrettet og som prøver denne åpne oppmerksomheten som har en slags vidvinkel. Den som har i seg kimen til et nytt ståsted.



Det å kjenne at deltakerne slipper seg inn i sine egne universer, høre at pusten deres blir friere og åpnere, se at kroppene deres gir etter i en øvelse. Se forvirringen, romme aggresjonen og gråten, dele forundringen over livet sammen med yogadeltakerne – det er bare rett og slett en gave.

Så nå er jeg her med mine 40 år som yogautøver, 20 år som yogalærer og 12 år som leder for Norsk Yoga-skole og har fremdeles et dypt og inderlig kjærlighetsforhold til klassisk, meditativ yoga.

# Med åpent blikk

av Hedevig Anker



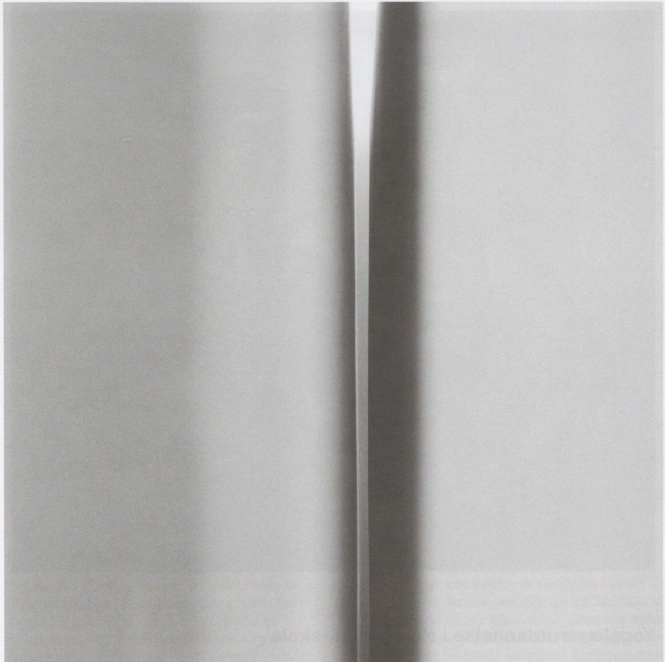
Jeg har gjort yoga og fotografert i tomme hus parallelt i snart 20 år, og det har med hverandre å gjøre. Det har med kroppen å gjøre, og med hvordan kroppen ser og deltar i verden. Jeg har aldri vært opptatt av å gjengi hvordan verden ser ut, men ønsker å komme innenfor det synlige der minner, forestillinger – og stillhet finner sted. Det er som i øvelsen aha, denne innadvendte, ufokuserte måten å registrere rommet man er i. Å ta inn dets dimensjoner, lys og temperatur og la kroppen møte rommet uten ord og tanker.

Jeg har ofte vanskelighet med å gjøre yoga hjemme fordi det tar tid å la kroppen huske bevegelsesmønstrene som den gjør i yogatime. Jeg har ikke alltid denne tålmodigheten på egen hånd og ender med å gjøre gymnastikk. Men når jeg gir kroppen tid er det merkelig å oppleve at bevegelsene gjør seg selv. Bevegelsene er en innarbeidet kunnskap et annet sted enn der tanken og hukommelsen virker.

Fotografi er et visuelt anliggende. Man ser motivet, velger med blikket og leser bildet med tankens refleksjon. Når jeg vil bakenfor det ytre observerte, må jeg forsøke å komme forbi det sette, til det som kroppen selv ser ut fra sine forutsetninger. Motivet er som i yogaens balanseøvelser der man må være åpen tilstede med sin fulle oppmerksomhet på punktet på gulvet foran en, for ikke å miste fotfestet.

Ofta når man kommer til et hus eller inn i et rom, ser man først hva som er der av møbler og ting, og hva slags funksjon det har. Man vil også merke at det finnes noe annet der, en stemning som ikke er synlig, men som kan være påtrengende likevel. Det kan være gjestfritt, åpent og lett, eller avvissende og vekke et mørkt ubehag i en uten at man helt kan si hva det kommer av. Det er alt i rommet man ikke kan se. Det er kroppen som møter rommet, ofte er det dette jeg forsøker å ta bilde av.

Det kan synes som en umulig oppgave men jeg forsøker likevel, langsomt og forsiktig ved å være til stede i det åpne blikket som ser uten å fokusere.



Fotokunstneren og yogautøveren Hedevig Anker er kjent for sine poetiske og abstraherte gjengivelser av tomme og forlatte rom. Bildene befinner seg i grenselandet mellom maleri og fotografi, og fremstår som meditasjoner over erfart arkitektur.



## Yogalærerutdanning i Norsk Yoga-skole

Norsk Yoga-skole utdanner sine egne yoga-lærere. De får solid opplæring av høyt faglig kvalifiserte instruktører innenfor anatomi, pedagogikk, yogaens virkninger på kropp og sinn, meditasjon, og yogaens historie. Yogalærerutdannelsen er åpen for dem som er elever på

Norsk Yoga-skole og som trives med klassisk, mediativ yoga.

En grunnbok for kurset er *Yogaboken. Bevegelse og pust* av Are Holen og Torbjørn Hobbøl (Dyade forlag 2010). For informasjon, kontakt Norsk Yoga-skole.

# I kroppens tidsalder

av Anne Thomte

Mange har kroppen som sitt livsprosjekt. Egen opplevelse av kroppens utseende er et viktig tegn på vellykkethet i dagens samfunn. Det sterke kravet om et perfekt ytre fører til at mange har svært negative tanker om sin faktiske kropp.

Kroppen er i våre dager blitt overeksponert og tabubelagt på samme tid. Vi ser mer og mer naken hud, samtidig som kroppen bærer mer og mer skam. I motsetning til før er det nå sjelden at noen under 25 år dusjer nakne sammen. Kroppslige væsker er ekkel. Snørr, sæd og blod vil man helst ikke forholde seg til. Elever går ut av klasserommet for å snyte seg, ikke for å spare andre for smitte, men for å slippe å bli sett, i en for dem, pinlig situasjon. Samtidig går de med dype utringninger og i trange bukser som overlater lite til fantasien.

I en klasse med 30 elever på en videregående skole (i Oslo høsten 2016) hvor kropp og selvfølelse var tema, rapporterte alle at de ikke var fornøyd med egen kropp. Det hjelper ikke at kun 3-5 % av alle kvinner passer inn i det rådende kvinnelige skjønnhetsidealet. Unge menn lider også under kroppspresset hvor det å ha en veltrent, maskulin fysikk med sixpack og lite kroppsfett er det som gir kred i de unges verden.

## Ytre fokus

I tillegg til at rådende idealer om kropp er med på å skape negative selvbilder, kan man tenke at fiksert oppfatning av perfekt utseende gjør at flere også får et fremmedgjort forhold til sin

egen kropp og hva den er til for. Den reduseres til et ytre skall som mekanisk kan pyntes på. Hvis slik distansert oppfatning av kroppens betydning videreføres inn i yoga, da blir mestring av ulike yogastillinger et mål i seg selv. Øvelsene blir konkurranse og streving for å få til noe flott. Man gjør yoga for å bli slank og sterk, og for å få en beundringsverdig figur. Det gjør at oppmerksomheten forblir på det ytre.

Det er ikke bare mote og reklamebransjen som retusjerer kroppene våre. Klærne vi frivillig går med, gjør også noe med oss slik de alltid har gjort. Korsettet på 1700-1800 tallet ødela kvinners kropp og evne til å puste fritt, slik stramme BHer gjør det i dag. Snøringen av de kinesiske kvinneføttene var hundre ganger verre enn vår tids høyhælte sko, men likevel hindrer disse skoene naturlig gange. Slik kan vi fortsette med trange jeans, slips, stramme belter osv osv. Når dette blir en del av hverdagsklærne, så kan de begrense kroppens frie bevegelser, og derigjennom vår opplevelse av verden.

Mer enn kulturelle forestillinger om den perfekte kropp og klesmoter preger nok vår psykologi aller mest hvordan vi trives med vår egen kropp. Da er det ikke først og fremst et spørsmål om å endre holdninger i samtiden, men mer behovet for psykologisk og kroppslig bearbeidelse som kan hjelpe.



*Når kroppen blir mest noe for andre å beundre og begjære.*

## Indre fokus

Gjennom å praktisere klassisk, meditativ yoga blir det lettere å få et friere åndedrett og en ledigere kropp. Man blir også mer vår for hva som er tilbakeholdt og anstrengt. Først når vi kjenner våre begrensninger, kan vi begynne å gjøre noe med dem.

Denne formen for yoga legger grunnlaget for en indre oppmerksomhet som ikke alltid er så lett å få tak i. Det ligger mye arbeid i å utvikle en åpen, fri mental oppmerksomhet som kan romme det som er. En våkenhet som

ikke dømmes, ikke sammenligner, som ikke er prestasjonsorientert, men som nøytralt registrerer og justerer hvordan vi utfører øvelsene, med alle nyansene som ligger i hver liten bevegelse.

Kanskje kan vi se på kroppen som veien inn til oss selv. Inn til de innerste rommene som sjelden blir besøkt. Kanskje også inn til rommene vi ikke ante eksisterte. Det kan være våre tap og nederlag. Det kan være våre dypeste sorger. Men også drømmer og lengsler som vi har gjemt langt, langt bort. Det kan være rom som åpner rom på rom.

Hele vår livshistorie ligger i kroppen, måten vi puster og beveger oss på er avhengig av hvordan våre liv har vært. Derfor må vi lære oss å kjenne. Kjenne den muskelen som ikke vil slippe, lytte til den forserte pusten, lytte til det som ikke har ord, lytte frem stillheten og lytte frem det som hverken er følt, tenkt eller erkjent.

## I rommet mellom to pust

Men ofte unnviker vi stillheten og sirkler rundt med en evig uro – på jakt etter nettopp ro. Vi er redde for det åpne tomrommet der inne. Vi skvetter unna så fort vi kan. Men i den langsomme bevegelsen, i yogastillingen, i rommet mellom to pust ligger muligheten til større kroppslig og mental frihet.

I kroppens tidsalder kan klassisk, meditativ yoga være en motvekt mot rådende strømninger som reduserer kroppen til kun noe ytre. Slik yogapraksis kan gi større tilgang til vårt indre landskap ved å skape forbindelse mellom hverdags-selvet og et dypere selv. Ved hjelp av yoga kan vi gradvis strekke oss utover vår egen trange bevissthet.

Denne måten å forstå yogaens potensial på er ikke så utbredt. Selve ordet yoga skaper hos mange bilder av unge, tynne, lettkledd mennesker som er supermyke, sterke og som poserer i svært avanserte stillinger. Slike forestillinger er så vanlige at det nesten er blitt fasiten på av hva yoga er. Dette hindrer dessverre en del fra å starte med noe de kunne ha stor glede av.

Både yogareklamen og en del av yogastudioene i dag er blitt en forlenget arm av nåtidens kroppsideal. Yoga reduseres dermed til et fitnessprogram. Yoga blir da en slags ting vi pynter oss med, en in-aktivitet for de hippe og kule.

Det er en forenkling som er lite heldig, fordi yoga er så mye mer enn å komme inn i de vanskelige posisjonene. Yoga handler like mye om hva som skjer på veien inn i stillingene og hvordan du kommer dit. Alle kan gjøre yoga, uansett alder og fysisk form, selv om mange føler at de ikke passer inn i disse bildene som populærkulturen planter i oss.

## Motstrøms

Det å svømme motstrøms i en kroppsfiksert populærkultur er ikke alltid lett. Å vende oppmerksomheten innover krever mot, vilje og tillit. Vilje til å legge deg ned på yogamatten i tillit til at når du ligger der og ikke helt kommer inn i en yogastilling, så er det godt nok. Du aksepterer uten fordømmelse faktisk slik det er akkurat her og nå. Men med praksis så kan noe endre seg. Ikke nødvendigvis at du blir så veldig myk og at det du gjør ser så flott ut, men ved at noe i kropp og sinn slipper taket blir du litt annerledes tilstede i deg selv og verden enn du var før. Litt mer forankret innover og litt mer åpen for alt og alle rundt deg.

Det er som det beskrives i boken *Zen i bueskytings kunst* av Eugen Herrigel: Hovedpoenget er ikke å treffe blinken, men at du er blitt en mer forløst person idet du slipper strengen.

# Yogaboken

av Hege Jeanette Hoseth

Foto: Torbjørn Hobbel



Jeg kjenner at det nesten er vanskelig å beskrive med ord hvor mye en bok kan bety for en... Og, jeg jobber som bibliotekar :)

For fem år siden var jeg på grunnkurs i meditasjon på Halvorsbøle. I tillegg til kurset i Acem-meditasjon kunne man delta på yogatimer. Jeg ble heftet med en gang. Jeg hadde drevet med yoga i flere år, men hadde ikke funnet en yogatype som snakket så direkte til meg. Både fysisk og mentalt.

Siste dagen kjøpte jeg det som skulle vise seg å bli min "bibel", *Yogaboken. Bevegelse og pust* av Are Holen og Torbjørn Hobbel.

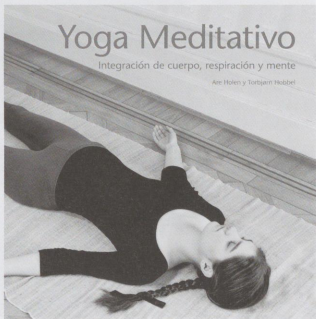
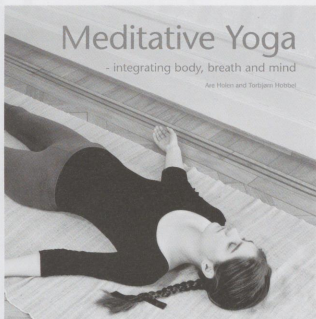
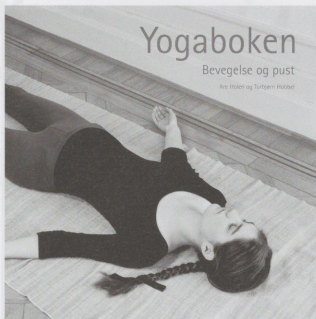
Boken tar for seg øvelser som blir undervist på Norsk Yoga-skole. Teksten gir utførlige forklaringer som er lett forståelig for alle. Bildene viser svært godt hvordan øvelsene utføres. Dette er viktig så man ikke får skader når man gjør øvelsene for seg selv. Om man har *Yogaboken*, er man klar til å sette opp ulike program som passer en selv.

Noe som er fint for oss som bor et stykke unna Oslo, men som ønsker å gjøre yoga i hverdagen, er å benytte seg av de fantastiske (og gratis) lydsporene som ligger på Soundcloud (<https://soundcloud.com/acemyoga>). Her har forskjellige lærere fra Norsk Yoga-skole lest inn instruksjoner som vil kunne passe alle og enhver. Boken blir da et verdifullt redskap om du ønsker å gå dypere inn i øvelsene.

I tillegg til alle kropps- og pusteøvelsene inneholder boken gode råd og tips for oss som er interessert i yoga og meditasjon. Jeg anbefaler den til alle, til noviser som erfarne. Her er det mye å hente om du vil komme mer i kontakt med deg selv, ha det bedre i kroppen din og i hodet. Du vil lære deg å puste ordentlig og føle deg bedre. Garantert!

Noen måneder tilbake gikk jeg gjennom et samlivsbrudd, og jeg skulle flytte. Gjett hva som sto øverst på lista av ting jeg skulle ta med?

Ja, du gjettet riktig! *Yogaboken!*



*Yogaboken. Bevegelse og pust* (Dyade forlag 2011) var den første dyptpløyende bok om yoga skrevet av norske forfattere. Den er utgitt på norsk, engelsk, spansk og kinesisk.

Boken er illustrert med mer enn 140 bilder og viser trinn for trinn hvordan du

kan utføre over 60 ulike øvelser. I tillegg lærer du innledende pusteøvelser og enkle meditasjonsformer. Innholdet er fra Acem Norsk Yoga-skole som har undervist siden 1968 og bygger på erfaring med titusener av mennesker fra ulike kulturer.



# Impulsøvelser

## Yoga i fri flyt

Torbjørn Hobbel

Impulsøvelser er en lite kjent form for yoga. Ikke desto mindre bidrar slike spontane bevegelser til å avslutte kroppslig og mental

uro. De kan også bringe kroppen mer i samklang med stillheten inne i oss selv. Boken er utgitt på Dyade forlag i 2011.

# Kropp og sinn i bevegelse

Tekst: Anne Thomte    Foto: Torbjørn Hobbøl

Norsk Yoga-skole har i flere år arbeidet med å utvikle impulsdans. Den er inspirert av yogaens impulsøvelser, moderne dans og teaterimprovisasjon. Målet er å øke evnen til å være mer kroppslig spontan gjennom å gi form til noe formløst der inne.

Jeg lukker PC-en, slukker lyset og går ut døren. Sigen etter en lang uke på jobben med mange beslutninger og mye å ordne, drar jeg jakken lengre opp for å hindre vinterkulda i å ta tak i den litt stive nakken.

Søren og, jeg lovt visst å være med på impulsdans, og nå som er jeg så sliten. Labber i snø og sludd og kommer meg bort til Acem-huset i Sporveisgata. Der står det en gjeng mennesker på vei inn. De smiler og ler, og jeg tenker at dette orker jeg virkelig ikke. Jeg vil egentlig bare hjem og sette meg i sofaen og sløve foran TV-en.

Treffer Mona i garderoben, skifter til ledige klær og tusler opp trappen. Kommer inn i en stor sal, lyset er dempet, rolig musikk sprer seg i rommet, og jeg trekker meg litt unna de andre. Vil liksom ikke helt være med denne gangen. Men så ser jeg at de andre stiller seg i en sirkel, og jeg har jo vært med på dette før, så jeg vet at antageligvis blir impulsdansen en fin avslutning på en strevsom uke.

Jeg beveger meg rolig inn i sirkelen sammen med de andre og lukker øynene. Vi får beskjed om å røre hodet på så mange måter som mulig. Det strammer i nakkemusklene, og det er godt-vondt å bevege nakken til den myke musikken. Så tar vi med skuldrene i

langsomme bevegelser, og etter hvert armene også. Det er godt å være sammen med andre og bli vår kroppen. Jeg merker mer enn ellers hvordan den har det.

Jeg lar armene få lov til å bevege seg som de vil. Strekker meg oppover og utover til sidene, kjenner hvordan armene kan bevege seg når jeg tar med albueddene, håndleddene og fingrene. Det føles som om armene beveger seg av seg selv. Så lar vi ryggen komme med i bevegelsene, og det er pussig hvordan ryggen oppleves annerledes når vi beveger oss så langsomt og mykt. Vi tar med hoftene og knærne, og til slutt jobber vi med å få føttene til å sanse underlaget vi står på.

Så forandrer musikken seg, og vi åpner øynene halvt for å bevege oss rundt i rommet. Den eneste instruksjonen som blir gitt, er at vi skal bevege oss ut fra våre egne impulser. Være i vårt personlige rom med halvlukkede øyne slik at vi ikke dunker borti hverandre. Det er både godt og litt vanskelig å bevege seg slik alene med andre til stede. Av og til blir jeg veldig selvbevisst og lurer på om det jeg gjør er riktig eller godt nok. Titter litt på de rundt, lurer på hva de tenker om meg. Men ofte glemmer jeg tid og rom og beveger meg uten

å tenke så mye. Følger de få instruksjonene som blir gitt og beveger meg til musikken. Den skifter og blir raskere, jeg kjenner at jeg ikke har lyst til å bevege meg raskt. Hun som leder impulsdansen har jo sagt at jeg skal følge indre impulser, så jeg beveger meg langsomt til den raske musikken, men så uten at jeg egentlig tenker på det, blir jeg med i et raskere tempo. Jeg blir truffet av rytmene, og jeg lar meg flyte rundt i rommet til ulike typer musikk.

Tiden går fort i dag, og når lyset slukkes og musikken toner ut, kan jeg ikke helt forstå at jeg har danset en hel time. Jeg ligger stille på gulvet og puster rolig, hører hjertestøt og saktere, og det kjennes deilig å få ligge slik en stund. Kroppen er rolig, hodet er "luftet" og det siger en stille ro innover meg. Lyset skrur på, og jeg vender tilbake til her og nå.

Vi setter oss etter hvert langsomt opp og deler hvordan det har vært å danse Impulsdans i dag. Det er som om vi har vært på en befriende reise både alene og sammen. Noen sier at de har danset sine liv, andre at de har vært på reise gjennom ulike indre landskap. En ung dame forteller at i dag var tankene et annet sted, hun kunne ikke riktig slippe seg inn i dansen. En eldre mann sier at han ble veldig opptatt av de andre som danset og at han synes han ikke fikk det til, men pussig nok var det befriende å bevege seg slik allikevel.

Så går vi hver til vårt denne mørke, kalde vinterkvelden. Kroppen kjennes lettere nå enn før vi startet og noe av slitenheten har sluppet. Jeg kjenner at jeg er i bedre humor og har litt mer å gå på enn da jeg gikk fra jobben.

## Ulike veier til vekst i voksen alder

I Acem arbeider vi med tre ulike innfallsporier til vekst. Det er meditasjon (sinn), yoga (kropp) og kommunikasjon (ord og tanke).

Impulsdans er å arbeide med kroppen som innfallspori til større indre frihet. Fra meditasjonen tar vi med oss ledigheten, en åpen

mental holdning. Kommunikasjon kommer inn når vi deler våre tanker etter dansen.

Impulsdans henter bl.a. inspirasjon fra impulsøvelser i yoga. Når vi oppøver evnen til å bevege oss uten å tenke over hvordan, men bare gir oss hen til egne spontane kroppsimpulser, da gir vi de spontane kreftene i oss en mulighet til å uttrykke seg gjennom ulike bevegelser.

I yogaens impulsøvelser retter vi oppmerksomheten f.eks. mot maven eller ansiktet og begynner å slippe impulsene til her, for så etter hvert å ta med hele kroppen. Det er som om bevegelsene gir seg selv i kontakt med den spontane strøm av impulser. Det virker frigjørende når vi kaster oss inn i det og holder på en stund.

I Impulsdans trenger det heller ikke nødvendigvis være dansebevegelser, det kan være risting, slenge en arm, løpe, hoppe, krype, eller noe helt annet. Poenget er at bevegelsene kommer uten at vi tenker på hvordan vi skal bevege oss.

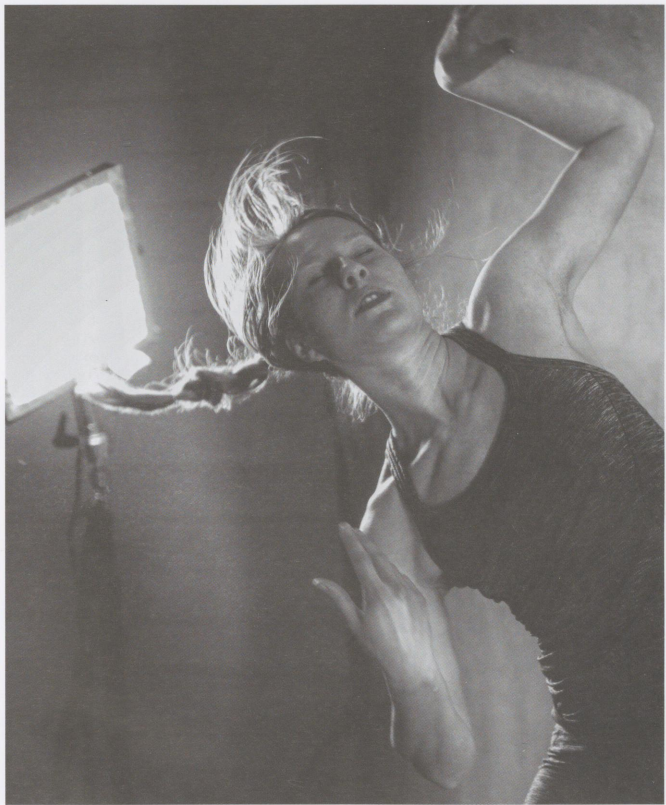
En forutsetning for slike frie bevegelser er en åpen mental holdning. Når åpenheten er der, kan den rettes mot et indre spontant impulsfelt. Men for å få den opplevde nærhet til slike impulser må man kanskje lete litt i seg selv. Det er kanskje noe man må trene seg til.

Det tar også tid og øvelse å oppøve evnen til å slippe seg inn i musikken og bevegelsene. Det er som med alt annet – øvelse gjør mester. Noen mennesker har mer eller lettere intuitiv tilgang til dette, enn andre som må øve mer.

Så i Impulsdans flytter vi oppmerksomheten fra tankene til impulsene (i den grad det går an) og danser ut fra en strøm som alltid er i oss.

## Å gi form

Når vi begynner å bevege oss ut fra noe inne i oss, kan det oppleves som å gi form til noe som vi egentlig ikke helt vet hva er. Gjennom bevegelser får dette lov til å manifestere seg i den ytre verden. Det blir en anledning hvor det vi bare fornemmer eller aner i randsonen av vår





bevissthet kan komme til overflaten. Bevegelserne snakker for deg og til deg, gir deg en sjanse til å uttrykke ditt eget indre liv som ellers ligger gjemt bak mange lag av ferniss.

Dette utslippet kjennes gjerne frigjørende. Det er som om indre spenninger slipper og gir kropp og sinn en ro som ikke var der fra før.

## Musikken

Musikken i impulsdans er svært viktig, for den skal gi drahjelp til deltakerne. Den skal kile, lokke oss til å slippe oss inn i ulike bevegelser. Samtidig må den ikke være for styrende. Blir musikken for tydelig og førende, er det lett å miste egne impulser og bare danse til musikken. Da blir det det ytre som stimulerer/påvirker oss til å bevege oss.

Poenget med impulsdans er å kjenne på det som er i oss i øyeblikket. Det er som å åpne noe innover i en selv, for så å gå inn i det rommet og la det som er der få en form gjennom bevegelser. Det er som å lytte til noe vi ikke kan høre, se eller kjenne. Vi må på en måte gi oss hen til oss selv, overgi oss til dette og la det få spille seg ut slik det kommer til uttrykk i oss.

Om det er "riktig" eller "galt" ut fra en eller annen norm, er uvesentlig i denne formen for dans. Det kan være vart og stille, stort og dramatisk, smektende og lengtende, eller kanskje slentrende og lett. I impulsdans kan vi bruke hele skalaen som bor i oss. Så hele tiden er det en balansegang mellom å danse til musikken og å lytte til egne impulser. Arbeidsfeltet ligger altså i sammensmeltingen av både å kunne lytte til musikken og innover i seg selv. Og jo mer vi går inn i det, jo mer får vi ut av det.

## Hva tenker jeg og de andre om meg?

Impulsdans kan ligne på teaterimprovisasjon. Hvis vi blir for selvbevisste eller vil være flinke, så får vi det ikke til. Evnen til å lytte til det som

er i øyeblikket er avgjørende, f.eks. i teaterimprovisasjon må vi lytte til våre medspilleres innspill, for så å bygge videre på det. Dette er helt essensielt innenfor improvisasjon. I teatersport, som er en egen gren innenfor teater (hvor alt er improvisasjon), sier Keith Johnson: - Ikke konsentrer deg, ikke tenk, ikke vær smart eller flink.

Instruktøren i impulsdans sier at vi skal gi oss hen, og ikke tenke på hvordan andre oppfatter oss. Men vi tar oss i å gjøre det likevel. I dansen kikker vi kanskje litt i skjul på de andre: Hvordan ser jeg ut nå? Rart å danse på denne måten. Danser jeg fint, eller virker jeg klønete? Slike følelser vil nesten alltid være til hinder for fri flyt, men like fullt kan det jo være til stede i oss. Utfordringen blir da å skifte nivå; la det være der, men ikke la det styre oss.

## En vei til sjelen

I impulsdans danser vi ikke to og to, men for oss selv med halvlukkede øyne. Du er alene i din egen verden. Men nærhet til det som faktisk rører seg i deg i øyeblikket, skaper fellesskap. Jo mer kontakt innover, jo mer utbytte får hver enkelt og gruppen. Det er som om vi låner fra hverandre. Du er i et trygt fellesskap og ofte kan vi få impulser gjennom bevegelsene til de andre. Du ser noe som setter i gang en annen impuls og så rett som det er så beveger du deg litt friere enn før.

Å se på kroppen som en innfallspport til innsikt og erkjennelse er ikke sterkt fremme i Vesten. Ofte ser vi på kroppen som rent fysiologisk, ikke som en vei til sjelen. Er den fleksibel og ledig kan vi kanskje se dypere inn i tilværelsen. Slik sett kan Impulsdans være en av veiene til erkjennelse.



Å uttrykke seg gjennom kroppen er fundamentalt menneskelig.  
Umiddelbart og spontant responderer babyer og små barn på musikk og rytmer.  
Det er medfødt og må ikke læres.

# Ikke bare gjøre, men være

av Borghild Glosimot

Foto: Torbjørn Hobbel



Mitt første møte med yoga var i 2000. Det dukket opp et tilbud på mitt lokale treningssenter, og jeg ble anbefalt dette som et supplement til styrke- og kondisjonstreningen jeg ellers bedrev.

Jeg ble introdusert for en treningsform som hadde et annet fokus enn det jeg var vant til. I salen var det dempet belysning, ofte levende lys, noen ganger musikk og instruktøren snakket alltid med dempet stemme. En behagelig atmosfære. Vi lå på hver vår matte og fikk instruksjoner i å puste slik at lydene minner om

lyder fra havet. Med ett var jeg midt i en ny og spennende verden.

Lenge var jeg fornøyd med instruksjonene som ble gitt og at det alltid var rom – bokstavelig talt – for alternative øvelser hvis noen hadde "vondter" eller andre begrensninger. Det ble undervist i mange yogaretninger, slik at takhøyden var stor for ulike syn og opplevelser. I det hele tatt var det lav terskel og nokså avslappet.

Timene var preget av ro og stillhet – på tross av at det ikke ble satt ord på mye av det som for mange antagelig rørte seg på innsiden. Etter timene følte jeg meg likevel alltid avspent, avstresset og balansert. I mitt indre var jeg også roligere.

## Forførende og tiltrekkende, men likevel mangelfullt

Opplevelsen av å være til stede i egen kropp var både spennende og krevende. Like fullt som jeg ble mer glad i meg selv, var det likevel noe som manglet, uten at jeg klarte å sette fingeren på akkurat hva. Jeg hadde bare en vag fornemmelse av at det var mer til yoga enn dette. På tross av god veiledning og oppfølging på positurer og retninger, var det likevel ingen som sa noe om det andre. I retrospekt ser jeg at det jeg utøvet var yogagymnastikk.

Etter hvert dukket det opp stadig nye elementer på markedet: nye yogaretninger og nye trender. Yogabølgen fra LA (USA) kom som en farsott inn i det norske markedet. Den introduserte yoga i varme rom, yoga fra en slynge i

Foto: Torbjørn Hobbel



Det kan være forvirrende og ta tid å orientere seg i yogalandskapet.

taket, par-yoga, sakte-yoga, styrke-yoga – kort sagt yoga for alle – men var det egentlig det?

I takt med at fitnessyogaen var et faktum, ble jeg gående og gruble. Var dette det alle skulle drive med for tiden? Var yoga trening eller var det noe annet? Hvorfor ble yoga plutselig trendy? Hvor ble det av det opprinnelige budskapet som jeg trodde yoga handlet om, nemlig å roe ned, øke oppmerksomheten og tilstedeværelsen? Ville det egentlig være mulig å henge med på siste skrik, og samtidig være til stede i kroppen?

Selv om jeg bejublet at omtrent alle jeg kjente gjorde yoga i lunsjen, kjente jeg også på et snev av ambivalens. I stedet for å lytte innover, opplevde jeg at fokuset var der ute.

## Økt prestasjonspress

Ytre påvirkning førte til en streben etter ikke bare å bli flink, men flinkere. Jeg ville bli mykere, smidigere, mer balansert, klare mer, gå dypere. Som et resultat av at yoga ble allemannseie, oppsto det også et kompleks inni meg. Løsningen ble å dra på yogaretretter for å fordype meg. Prestasjonsfokuset lå på lur: kunne jeg bli enda mykere, komme lenger inn i stillingene, og ville jeg klare å bli enda mer i balanse? Inni meg var det en kime til usikkerhet. Var det noe jeg ikke hadde forstått?

Fordypningen ga mersmak, og jeg reiste på flere retretter. Pusten, fleksibiliteten og smidigheten ble bedre. Samtidig fikk jeg innsikt i yogaens mystikk: Jeg lærte språket og kodene – chanting, tente lys, nesehorn, props og så videre. Yoga var salgbart og i min lengsel etter innsikt, kjøpte jeg det.

Det var fremdeles noe som manglet. Igjen opplevdes min yoga som noe hul. Budskapet som ble forkynt, var utenpå. Det som skjedde inni meg, ble ikke satt ord på. Det fantes ikke språk for hva som skjer når fysiologien roes ned, og man kommer nærmere det som skjer på innsiden. Jeg følte meg overlatt til meg selv. Var

det bare jeg som følte det sånn? Var dette en del av det å gjøre yoga som bare jeg opplevde? Det kunne ikke stemme.

## Yoga som industri og masseturisme

Stahet og utholdenhet førte meg til nok en retrett. Der møtte jeg industriens bakside: I takt med yogaens inntog i den vestlige verden, var dette blitt big business. Jeg innså at hvem som helst kunne arrangere og drifte en yogaretrett – uavhengig av kvalitet og erfaring.

Yoga var rett og slett blitt turisme for massene med store pengesummer involvert. Deltagere på søken etter noe i seg selv ble møtt med uforholdsmessige lovnader. Yoga kan kurere sykdom! Yoga vil fri deg fra depresjon! Yoga vil gjøre deg tynn! Yoga ble en religion. Jeg satt igjen skremt, sint og frustrert. I mine øyne var dette sprøyt. Igjen kom opplevelsen av en uhet som stemte dårlig overens med mine forventninger. Jeg ble i tvil om yogalæreren var kvalifisert til å undervise, da hun utviste svært liten relasjonell kompetanse, ei heller kunnskap om alternative øvelser for skader og så videre.

Etter disse erfaringene, ble jeg svært bekymret for om det er nok kvalitetskontroll der ute. Jeg vet det finnes mange dyktige og høyt kvalifiserte yogainstruktører, men som med alt annet som øker i volum og kvantitet, vil det alltid være en risiko for at det går utover kvaliteten.

## Dette ble et vendepunkt for meg

Jeg trengte å ta yogaen tilbake til det opprinnelige. En venninne hadde praktisert klassisk, meditativ yoga hos Norsk Yoga-skole (NYS) over en lang periode, med Anne Thomte som instruktør og leder av skolen. Jeg luftet mine frustrasjoner med min venninne, og hun gjenkjente ikke dette der hun gjorde yoga. Jeg ble invitert til å prøve, og kom således i kontakt med NYS. På dette tidspunktet hadde jeg lært

å meditere gjennom Acem slik at jeg kjente en viss tillit til Acem som organisasjon. Nok en gang fant jeg meg selv på vei til retrett, denne gangen til Lundsholm, Acems retrettedstet i Sverige.

### **Ikke bare gjøre, men være**

Yoga med NYS ble en annerledes opplevelse; jeg ble tatt med inn i en verden fri for musikk, mystikk og røkelse. Lundsholm var åpenbart en destinasjon yogapolitiet ikke visste om – her var det idyll på ekte, fritt for siste juicekur og andre trendy tilbehør. Instruksjoner ble formidlet på en måte som jeg hadde lengtet etter, og øvelsene utført i sakte og rolig tempo.

Langsom, jevn utførelse gjorde at jeg mestret å være til stede i bevegelsen. Heller enn prestasjonsfokus, opplevde jeg at klassisk, mediativ yoga åpnet opp sansene i meg.

Det jeg hele tiden hadde savnet fra min tilværelse som yoganomade, ble endelig verbalisert: Viktigheten av avslappet tilstedeværelse i øvelsene. Vent på deg selv. Aksepter at dette er så langt du kommer i øvelsen. Ikke strev etter å komme lengst mulig. Vær romslig med deg

selv og lytt innover. Vi har ulike utgangspunkt. Alle på sitt nivå i sin kropp. Ikke bare gjøre, men være. Ikke bare utføre, men legge merke til. Ingen prestasjon, men aksepterende selviva-retagelse. Blikk innover.

### **Tempo ned, oppmerksomhet opp**

Formålet med klassisk, mediativ yoga-praksis er å styrke kropp og sinn, men til forskjell fra andre former for yoga, er det et større fokus på det meditative. Det er mer uttalt. Vi strekker og gir muskler og sener en ikke anstrengt forlengelse, noe som gir en avspenningseffekt. I annen type yoga med mer fokus på å komme lengst mulig inn i en stilling, mister man lett avspenningseffekten, og utfallet blir annerledes.

Ingen hadde snakket til meg om yoga på denne måten før. Jeg ble henført og fascinert av det rene og enkle, spesielt fordi jeg under min tidligere yogautøvelse hadde trodd at jeg hadde vært til stede, når jeg egentlig ikke var det. Ledighet og oppmerksomhet førte til at jeg landet og ikke lenger følte på verken prestasjonspress eller å finne ut av hva som manglet. Svaret lå i meg, og foran meg.



*Dette er håndtaket på en bølge funnet i Osebergskipet. Hvem er han? Noen tipper Buddha.  
Men han ser mer ut som Shiva. Den arketypiske indiske yogi forsenket i meditasjon.  
Gravlagt med en norsk dronning for 1200 år siden.*

# Ut over Norges grenser

Foto: Torbjørn Hobbøl



*Shibakripa Bose er professor på Centurion University i den indiske delstaten Odisha. Han har vært president i Acem India og underviser meditativ yoga etter Norsk Yoga-skoles prinsipper. Her er han på familiegården på landsbygda utenfor byen Cuttack.*

Norsk Yoga-skole har de siste 20 årene ekspandert utover Norges grenser. I utlandet heter skolen Acem School of Yoga. En god hjelp for spredningen er den norske *Yogaboken* som er utgitt på engelsk, spansk og kinesisk.

Skolen har lærere i Sverige og Danmark. De underviser i egne lokaler i Stockholm, Uppsala og København.

I Spania slo Acem-meditasjon rot i 2001, og med det startet etterspørsel etter klassisk, meditativ yoga særlig i Alicante og Barcelona. Fire spanjoler er utdannet til yogalærere.

I Tyskland er interessen for Acem-meditasjon svært stor, og med det øker interessen for meditativ yoga. Tyskere flest har erfaring med "sportsyoga", men de liker godt en mer rolig tilnærming. De første tyske yogalærere er under utdanning.

Også på Taiwan er interessen for meditativ yoga voksende. Deres noe kontrollerte væremåte til tross, så tar de denne spontannære yogaaen til sine hjerter, og de elsker impulsøvelsene. Det er nå utdannet fire taiwanesiske yogalærere som underviser i egne lokaler i Taipei.

Foto: Halvor Eifring



## Meditative yoga in Taiwan

Magan Lin

After pushing my body in yoga for many years, it was a relieve to experience deep stretch without pains in Acem Yoga. Most yoga teachers in Taiwan taught me to get rid of pains by trying to do deep breaths. Maybe this idea comes from the thought of no pain no gain. Very differently in Acem yoga I was able to do yoga without pains. The point was stretching softly with no force. By relaxing the muscles, I could gradually go further and deeper. Doing it this way my body and mind ended up in calmness.

Deep relaxation also came from impulse yoga. For me impulse yoga was breaking down the binds from strict Taiwanese traditions and family background. Expressing feelings through facial muscles or abdomen was very difficult. Only when I allowed very subtle movements, and continued moving or shaking, I experienced being in the flow of impulses. Then I could let go of my unnecessary rationality. When everything ceased, the inner part of me went toward a deeper silence.

Foto: Torbjørn Hobbøl



## Meditative yoga in Spain

Elia Camancho

There is a lot of yoga interest in Spain, no matter where you walk, probably you will find a yoga studio. Most of the participants that attend yoga sessions in the Barcelona Acem House have done another form of yoga before. When we ask them about differences we get answers like: It's easier, I was never able to do yoga before because I thought I wouldn't be fit for it, I feel more relaxed afterwards and when combined with meditation the common answer is that they notice they meditate deeper, better and easier.

I have had the opportunity of teaching yoga to Acem meditators from all around the world and I can, without a doubt say that there are no differences when the person is in the flow, then we are just each and every one a human being doing yoga.

Your yoga practice is a mirror of yourself, a kind way to work with your body and mind.

# Motstand mot yoga

av Torbjørn Hobbøl

Viktige nyvinninger skapes neppe i oss selv og våre omgivelser uten en god porsjon friksjon og motkrefter. Det gjelder også erkjennelsesaspektet i yoga. Følgende artikkel handler om hvordan yoga kan vekke motstand mot forandring både i vår egen psykologi og i kulturen rundt oss.

## Kulturelle motforestillinger

Motstand mot yoga kan være knyttet til den enkeltes personlighet eller den kan være mer kulturelt forankret – og selvfølgelig en blanding av de to.

Da Norsk Yoga-skole ble stiftet for 50 år siden, var yoga ganske ukjent i vår del av verden. Om man i det hele tatt hadde hørt om disse øvelsene fra India, var det for de fleste noe rart og fremmed. Individuer som sto på hodet og holdt pusten, ble ofte sett på som suspekte. Det var som med vrangforestillinger om vegetarismen. Et eksempel kan være da min vegetariske hustru for mer enn 30 år siden fikk høre at hun på grunn av sitt kosthold var i ferd med å ta livet av vår ufødte datter. I dag er vegetarismen in og akseptert av mange, naturlig nok siden det er bra for miljøet og helsen. Og yoga er blitt blant de mest populære treningsformene for nordmenn.

Yoga var tidligere fremmed i Vesten, men faktisk også delvis i Østen. I India har yoga fått et markant oppsving etter at det ble populært i Europa og USA. For 20 år siden forundret det meg meget hvordan yoga ble beskrevet i indiske aviser. Det var som om journalistene ikke tok noe for gitt når det gjaldt lesernes forkunnskaper. De kunne f.eks. ha behov for å fortelle at yoga kan være kroppsovelser.

En typisk indisk kulturell motstand mot yoga og meditasjon var også at slike aktiviteter ofte ble sett på som noe mennesker bare skulle drive med når andre forpliktelser i et aktivt liv var gjort unna, som forberedelse til døden og en bedre gjenfødelse. Dessuten tilhørte yoga mest en fjern fortid og ble ikke sett på som relevant for moderne livsførelse. Jeg har selv opplevd indiske foreldre bli urolige når deres ungdommer begynte med Acem-meditasjon. Frykten var at podene skulle forsake verden og forsvinne opp i Himalayafjellene. Med hensyn til yoga, tilhører slike forestillinger fortiden. Når det gjelder meditasjon, henger nok mer igjen.

## Yoga blir vanlig – og kanskje helt ufarlig

De som har hatt interesse for yoga opp gjennom årene, har sett at det siden Norsk Yoga-skoles barndom har skjedd markante endringer i synet på yoga. Yoga er blitt langt mer akseptert og populært, men også selve idéen om hva det er, har endret seg. Den gang var yoga i den kollektive forestilling nær knyttet til meditasjon. Det handlet om stillhet og grenseoverskridende indre erkjennelse. Var man interessert i det ene, var det sannsynlig at man også var interessert i det andre. En slik direkte forbindelse er i dag langt på vei brutt.



Det er virkelig flott å se på.  
Men er det yoga?

Det er selvfølgelig fremdeles folk som driver på med yoga som har seriøs og vedvarende interesse for meditasjon, men det rent fysiske aspektet er mest fremtredende. Det «åndelige» ved yoga kan kanskje mest være representert som ytre symbolikk, røkelse, popularisert indisk filosofi og religion, stemningsskapende musikk, chanting av mantraer, syngeboller osv. Det har med andre ord funnet sted en liknende forskyvning fra utgangspunktet som med japanske og kinesiske kampsporter. Opprinnelig skal flere av disse ha vært en del av buddhistisk praksis.

På den måten ble yoga ufarlig og ikke provoserende. Om yoga er forstått som en måte å utvide grensene for indre, eksistensiell erkjennelse, vekkes motforestillinger hos en del – det er uforenlig med den lutherske lære, det er mot marxistiske idéer om at verden kun kan endres i klassekampen der ute, det er farlig fordi det er å klusse med bevisstheten osv. Om yogaen derimot er trygt plassert på et helsestudio rundt hjørnet, med søte damer og kjekke unge menn som instruktører, kan ingen være imot det. Aktiviteten provoserer ikke mye, selv om noen mennesker reagerer på det svermeriske, kommersielle og overflatiske i en del yoga-retninger.



På 1990-tallet var skilpaddene Ninja Turtles det store for små gutter. Deres mester Splinter mediterte for styrke og kraft.

## Ikke for psyser

Vi ønsker alle sammen å føle oss vel. Både fysisk og psykisk. Velvære selger som aldri før. Mer og mer kan det virke som om at det alltid å føle seg bra regnes nærmest som en menneskerett. Yoga er definitivt blitt en del av denne feel-good-bølgen.

Helt sikkert er det at i den eldgamle indiske tradisjon som yoga springer ut av, er et slikt feel-good-perspektiv fjernt. Yoga var ikke for psyser. Det var tvert imot en tøff praksis for de sterkt motiverte.

I dag kan det se ut som om yoga mest blir assosiert med noe søtt og bløtt. Dette er OK

som en del av det hele, men virker også begrensende, bl.a. for hvem som føler seg tiltrukket av det, og hvem som kan tenke seg å drive på med yoga. Unge gutter som ønsker å være tøffe og barske, kan f.eks. ikke lett identifisere seg med yogaens pastellmyke farger. Slike forestillinger fortsetter nok for mange inn i voksenlivet. Det er skapt kunstige skiller som ikke representerer yogaens essens.

Da mine barn vokste opp på 80- og 90-tallet, var det fra tid til annen populære tøffinger som mediterte. Noen vil huske Ninja Turtles, skilpaddene med navn etter italienske renessansekunstnere som kjempet for det gode i verden. Deres læremester Splinter mediterte for kraft

og styrke. Det var ikke mye slik innflytelse den gang heller, men i hvert fall litt. Bildet av Splinter henger fremdeles på skapdøren i kjelleren.

## Sixpack yoga

Men det er også en annen yogatrend. Yogautøvere som avbildes, er virkelig veltrente unge menn med sixpack, store muskler og armer og ben fulle av tatoveringer. Det virker som om de elsker å vise frem hva de har fått til med sine flotte kropp. Yoga er for en del mest en type styrketrening som skal gi en muskuløs og perfekt kropp. I denne sammenheng er yoga blitt en symbolaktivitet for det vellykkede menneske som har alt under kontroll i den ytre fasade.

Et annet uttrykk for det samme er kanskje at mange profesjonelle dansere brukes som yogamodeller i bøker, blader og på Internett. De har i hvert fall ikke din og min kropp.

Så da gjelder kanskje ikke mitt første synspunkt om søtt og bløtt så godt. Men det finnes jo de blant oss som heller ikke klarer å identifisere oss med de solbrune flotte kroppene som balanserer vanskelige øvelser på stranden i solnedgangen. Å bli som dem er uoppnåelig, i tillegg til at selve målsetningen oppleves som bortkastet tid og energi.

Både det søte og bløte, de tøffe tatovertede musklene og ballettperfeksjonismen er langt fra yogaens meditative utgangspunkt.

## Meditativt føleri eller eksistensiell konfrontasjon

Hvordan nå alt henger sammen. Yoga gir velvære, mer enn det meste. At yoga er en del av en feel-good-bølge er ikke helt på siden. At yoga gir en flottare kropp, i hvert fall for unge mennesker, er også riktig. Men det stopper ikke nødvendigvis der. I yogapraksis ligger også en

## Klassisk, meditativ yoga

Utførelsesprinsipper for klassisk, meditativ yoga behandles ikke i dette nummer av Dyade. Den som er interessert i praksis, henvises til yogakurs (se [yoga.no](http://yoga.no)) og *Yogaboken - pust og bevegelse* (Dyade forlag 2011).

For de som allerede kjenner grunnprinsippene for utførelsen, kan også lydfiler på Soundcloud ([soundcloud.com/acemyoga](http://soundcloud.com/acemyoga)) være til hjelp og motivasjon.

Klassisk, meditativ yoga er bl.a. kjennetegnet av langsomme bevegelser utført med en rolig og uanstrengt strekk samstemt med pusten. Oppmerksomheten er åpen og inkluderende.

Sava asana - likstillingen - kommer til slutt og representerer det mest meditative element. Her responderer yogautøveren på det som er bygget opp gjennom øvelsessekvensen. Oppmerksomheten glir fritt innover mot dypere lag av bevissthets. Det oppstår en spontan meditativ forsenkning som følge av at yogaen er utført etter visse grunnprinsipper.

mulighet for indre erkjennelse. Dette aspekt blir ofte vektlagt lite i moderne yoga.

Norsk Yoga-skole har nærmest som grunnsyn at yoga i sitt vesen er noe meditativt og har med introspeksjon å gjøre. Dette perspektiv utelukker selvfølgelig ikke verdsetting av de gode fysiske resultater som avstressing, økt energi, bedre helse osv. I en indisk filosofisk sammenheng kan meditasjon regnes som en form for yoga. La meg derfor ta utgangspunkt i meditasjon for å tydeliggjøre noe som også kan gjelde for yoga.

Det finnes meditasjonsformer som først og fremst skaper gode stemninger. Et slags føleri på grensen til idyllisering. Men det eksisterer også metoder som parallelt med de gode følelsene utfordrer utøveren på karakteristiske

## Kan vi stole på ordene?

Det er ikke gitt at utslagsgivende forskjeller i ulike yogaretninger kommer klart frem i de ord og uttrykk som brukes til å forklare både hvordan øvelsene skal utføres og resultatene av yoga.

Dette henger nok sammen med at det allmenne kulturelle presisjonsnivå i Vesten for å beskrive aktiviteter som yoga og meditasjon, er ganske mangelfullt, trolig først og fremst fordi mennesker i vår del av verden tradisjonelt har drevet lite på med slikt.

Det tar alltid tid å fatte dyptgripende fenomener, enten i den ytre verden (f.eks. astronomi) eller indre realiteter (f.eks. det ubevisste).

Av betydning er nok også at relativt få er oppvakt av å definere nyanser i meditative metoder som kanskje i en større sammenheng er avgjørende for hvilket utbytte man kan forvente av både meditasjon og yoga. Alle vet at ordet sport brukes om svært mye forskjellig. Kanskje rommer ordet yoga et like stort mangfold.

måter. De bringer etter hvert noe uforløst i personligheten til overflaten for mulig bearbeidelse. Det ubevisste blir mer tilgjengelig. I Acems meditasjonspsykologi kalles dette for aktualisering. Et slikt møte med det uferdige fører innledningsvis alltid til motstand.

Aktualisering er at noe grunnleggende i personligheten uttrykker seg ganske direkte – om man forstår det – både i utførelsen av meditasjon og kanskje også i innholdet i tankestrømmen som flyter. Meditasjonen gjenskaper på et strukturelt plan uforløste situasjoner eller følelser som har vært der tidligere. Der og da blir her og nå. Det å forholde seg til slike psykologiske realiteter i vår personlighet, skaper et mer varig fundament for et rikere liv enn å fremelske forbigående stemninger. Meditasjon inngår da i en pågående erkennelsesprosess.

Verdien av det hele er ikke mest knyttet til enkeltstående opplevelser under meditasjon, men hvilke endringer det skaper for livskvaliteten utenfor meditasjonen.

## Er det egentlig aktualisering?

Et relevant spørsmål vil være om man uten videre kan overføre tanker om aktualisering i Acem-meditasjon til yoga. Svaret er trolig både ja og nei. En forutsetning for at sammenlikningen kan være relevant, er at den yoga som praktiseres følger grunnleggende prinsipper for klassisk meditativ yoga. Det innebærer at metoden åpner opp for det som er i sinnet, og ikke prøver å lukke noe inne. Om den yoga man gjør, mest er gym og det overveiende handler om kroppsbygging, så gjelder sammenlikningen i liten grad. Gymnastikk og turn er bra nok, men har ikke i seg stort potensiale for psykologisk aktualisering og bearbeidelse.

Dersom de meditative prinsippene for yoga-utførelsen er ivaretatt, vil allikevel en vesentlig forskjell være at Acem-meditasjon er en mer kraftfull metode når det gjelder å bringe noe uforløst i personligheten til overflaten. Yoga gir mye som meditasjon ikke kan gi, men ikke i samme grad psykologiske dybdeeffekter. Yoga kan bygge et kroppslig fundament som gjør det lettere å gå dypt innover i bevisstheten. Uansett gjelder at det både for meditasjon og yoga skal en god porsjon praksis til før aktualisering finner sted i stor utstrekning.

Det er to avgjørende forhold som er med på å bestemme utbytte av yoga.

### 1. Kvantitet

*Hvor mye* yoga gjør man. Regelmessighet.

### 2. Kvalitet

Kvalitet er ikke et spørsmål *hvor mye* man gjør, men om *hvordan* øvelsene utføres.



Behovet for selvrealisering presser seg gjerne ikke på som noe vi må forfølge. Det maser ikke. Vi *må* drikke når vi er tørste, vi *må* forholde oss til sexlyst når den er der. Å sette på vent eksis-

tensielle spørsmål etterlater gjerne – kanskje ikke det en gang – en slags taus utilfredshet som gnager et sted i sinnet, men som lett kan døyves og skusles bort.

Effektene av yoga griper dypt først og fremst når det gjøres daglig, ikke bare på kurs en gang i uken eller kun når man føler for det. Det gjelder alle former for yoga. Om man har lært utførelsesprinsippene sånn noenlunde, gir det

virkning hver eneste gang man gjør yoga, men varige effekter kommer som følge av regelmessighet.

Om ett av siktemålene for yoga også er meditativ erkjennelse, er dessuten måten øvelsene

gjøres på avgjørende. Gympregret yoga som først og fremst er fysisk aktivitet, har andre utførelsesprinsipper enn klassisk, meditativ yoga.

## Hva om man begynner å ane noe?

Holder man på med klassisk meditativ yoga en stund, kan det være at øvelsene treffer en lengsel og en anelse om at her er det mye å hente. For noen vil det oppleves som en anledning til å knytte seg til en stillhet dypt der inne. Da begynner yogapraksisen virkelig å bli viktig som en «åndelig» mulighet, og en slags begeistring og nyorientering kan starte. Det kan innlede en svært befriende og tilfredsstillende periode i livet. Noe åpner seg opp som man kanskje tidligere ikke engang hadde tenkt på som viktig.

Men siden denne form for yoga ikke er å fjerne seg fra seg selv, så begynner kanskje etter hvert en viss motstand å snike seg inn midt i det forløsende og den regelmessige praksisen. Det kan uttrykke seg som rastløshet og en viss uro når man gjør øvelsene. Motstanden er der for å hindre at det skjer gode, varige forandringer som dypere sett er bra for oss. Det kan virke som om det er slik vi mennesker er skrudd sammen. Uten et perspektiv og forståelse av hva som foregår, vil man da fort kutte ut. Noen ganger identifiseres det ikke en gang som motstand mot forandring. Uten at vi helt forstår hva som skjer, blir det bare mindre yoga til tross for gode forsetter om å praktisere selv om det ikke alltid kjennes behagelig hver enkelt gang.

## Uroen og tårene kan være slangen i paradiset

Uroen er slangen i paradiset som prøver å ødelegge for stillheten og velværet. Det som kanskje først bare var rolig, begynner å være nettopp det som gjør at man også kjenner på uforløste understrømmer i sinnet. Nærmere

kontakt innover er godt, men det innebærer også noen ganger å kjenne det som er uforløst og ulevet liv. Først deretter blir det mulig å slippe det.

I den daglige yogaen er dette sjelden så klart og tydelig, og hva som egentlig foregår er ikke alltid lett å forstå. Der oppleves det mer som noe diffust og litt brysomt som bidrar til at man kutter ned på tiden eller begynner å gjøre øvelsene overflatisk, slik at kvaliteten på utførelsen blir mindre kraftfull. På yoga-ukesretter derimot hvor det er satt av ekstra mye tid til yoga- og pustøvelser, kan ofte den underliggende prosessen tydeliggjøres over et kort tidsrom. Det begynner så uproblematisk de første dagene, man er virkelig begeistret og lettet og føler seg meget bra. Så kommer kanskje tårene for kjæresten som gikk, eller barna man aldri fikk. Man blir mer sårbar og kjenner på savnet av det ene og det andre. Man får kanskje lyst til å reise hjem og bryte av. Motivasjonen blir satt på prøve.

Men det er som regel noe ekstra godt på den andre siden av slike følelser. Om man ikke gir opp og reiser hjem, men fortsetter litt lenger – og kanskje også snakker om det som ikke er så greit – da kan det være at noe løsner og slipper. En ny plattform av styrke og åpenhet etableres gradvis. Kanskje man evner å se livssituasjonen i et annet mer lyst perspektiv.

Å gjennomleve slike endringer over en uke med intens yogapraksis, kan være uvurderlig for forståelsen av den dypere prosessen yoga berører også hjemme i hverdagen.

## Den lave selvfølelsen

En særlig brysom motstand for den som tar yoga på alvor kan være knyttet til selvfølelse. Å være myk og å kjenne at kroppen er levende og sensitiv, er dypt tilfredsstillende. Å puste fritt er deilig. Ikke noe er så godt som kroppslig velvære og våkne sanser.

Men mange kroppsovelser får man dessverre som regel ikke umiddelbart til. Yogapust er heller ikke bare enkelt. Så lenge man føler at man har fremgang, og at man blir mykere og puster friere, går det flott. Men så kan det være at man begynner å kjenne på stivhet og holdthet i både kropp og sinn. At pusten er begrenset og stakkato, at kroppen er vond osv. Da blir det mer vrient. Alt med kropp er sensitivt. Så mye av vår identitet er knyttet til den. Man begynner kanskje å føle at noe er galt med en selv, også når man er på yogamatten. Det ligger i yogaens natur at man også vil møte sine begrensninger.

For en seriøs yogautøver er slike følelser ikke å kimse av. Kanskje en motivasjon for å drive med yoga er å bli mer fri fra negative tanker som vi kjenner så allfor godt i ulike situasjoner opp gjennom livet. Nå er det nettopp yogaen som aktiverer den lave selvfølelsen.

Hva gjør man når lave selvbilder aktualiseres, enten i yogaen eller i andre livssituasjoner? Vel, man prøver kanskje spontant ikke å kjenne på det. Man prøver å manøvrere sitt liv slik at man ikke føler så mye negativt. Om yoga er det som trigger den lave selvfølelsen, så kutter man ned på yoga. "Yoga var flott og fantastisk - til å begynne med - men ikke nå." Man blir uregelmessig, eller man slutter helt. «Jeg har rett og slett ikke tid, slik livssituasjonen er nå.» I realiteten behøver ikke noe å være forandret i hverdagen. Eller man begynner å slurve og gjøre øvelsene overflatisk. Alt er ulike måter for å kjenne mindre på det uforløste.

I et psykologisk erkjennelsesperspektiv unngår vi på denne måten en mulighet for å endre på vanskelige og problematiske sider av oss selv. Ingen ting holder oss så mye borte fra å virkelig gjøre oss selv som lave selvbilder. Det krever mye å holde noe borte fra bevissthet. Tap av energi, livsglede og levet liv. Men det krever også noen ganger mye å kjenne på det.

## Ja visst gör det ont

Den svenske poeten Karin Boye har skrevet et av Nordens mest kjente dikt, *Ja visst gör det ont*, fra 1935. Det er så mye sitert at det kanskje nærmest er blitt en klisjé. Ikke desto mindre berører diktet noen fundamentale sider av grensesprengende selverkjennelse som i høyeste grad er relevant for en yogautøver. Så la oss derfor slutte disse betraktningene om motstand mot yoga med Karin Boyes tanker om knopper som springer ut.

*Ja visst gör det ont när knoppar brister.  
Varför skulle annars våren teeka?  
Varför skulle all vår heta längtan  
bindas i det frusna bitterbleka?  
Höljet var ju knoppen hela vintern.  
Vad är det för nytt, som tär och spränger?  
Ja visst gör det ont när knoppar brister,  
ont för det som växer och det som stänger.*

*Ja nog är det svårt när droppar faller.  
Skälvande av ångslan tungt de hänger,  
klamrar sig vid kvisten, sväller, glider -  
tyngden drar dem neråt, hur de klänger.  
Svårt att vara oviss, rädd och delad,  
svårt att känna djupet dra och kalla,  
ändå sitta kvar och bara darra -  
svårt att vilja stanna och vilja falla.*

*Då, när det är värst och inget hjälper,  
brister som i jubel trädets knoppar.  
Då, när ingen rädsla längre håller,  
faller i ett glitter kvistens droppar  
glömmer att de skrämdes av det nya  
glömmer att de ångslades för färdens -  
känner en sekund sin största trygghet,  
vilar i den tillit som skapar världen.*

## Norsk Yoga-skoles bakgrunn

Norsk Yoga-skole springer ut av et miljø i Acem og har tett kontakt med mange med stor faglig tyngde relevant for yoga. Det gjelder yogalærere og tilknyttede personer.

Medisin

Forskning på stress, meditasjon og hjerne

Psykatri

Psykologi

Idrett

Fysioterapi

Religionsvitenskap

Pedagogikk

Kunst

Dans, drama og fortellerkunst

Musikk

Historie

Kulturkunnskap

Litteratur

Språkvitenskap

Men viktigst av alt er meget lang egen erfaring med yoga og mye undervisning gjennom ulike livsfaser. Flere titusener personer har gjennom årene fulgt Norsk Yoga-skoles kurs. I tillegg har Acem lært bort Acem-meditasjon til over 100 000 mennesker i alle verdensdeler.

Skolen har egne yoga-bøker på flere språk.

Norsk Yoga-skole drives på idealistisk basis, og ingen tjener penger på virksomheten. Vi er derfor ikke en del av den kommersialisering som ofte har tatt overhånd i moderne yoga.

I utlandet heter skolen Acem School of Yoga.

Internett: [yoga.no](http://yoga.no)

E-post: [yoga@yoga.no](mailto:yoga@yoga.no)

Instruksjoner: [soundcloud.com/acemyoga](https://soundcloud.com/acemyoga)

## Skribenter i dette nummer av Dyade

### Hedevig Anker

Billedkunstner med fotografi som arbeidsområde. Hennes bilder er innkjøpt av en rekke offentlige norske samlinger. Anker har hovedfag i kunsthistorie, og har bl.a. skrevet for Morgenbladet og bladet Billedkunst. Har drevet på med yoga i 25 år.

### Borghild Glosimot

Klinisk sosionom og familierapeut, seniorrådgiver hos Statens Barnehus. Flere års erfaring med flere ulike yogaretninger. Praktiserer Acem-meditasjon.

### Torbjørn Hobbøl

Meditasjonslærer i Acem, med særlig ansvar for Acems virksomhet i India. Praktisert yoga og meditasjon siden 1967. Arbeider også med avklaring og drøftelser av kurs og prinsipper i Norsk Yoga-skole. Cand. Philol. med fagene nordisk, historie og religionshistorie.

### Hege Jeanette Hoseth

Bibliotekar på Drammensbiblioteket og Drammen fengsel. Også personlig trener, massør, sykepleier og kostholdsrådgiver. Har praktisert yoga og Acem-meditasjon i 5 år.

### Anne Thomte

Leder for Norsk Yoga-skole. Har praktisert yoga og Acem-meditasjon daglig siden slutten av 1970-årene. Har lang undervisningspraksis i både yoga og dans. Teater- og bevegelsespedagog ved Hartvig-Nissens skole i Oslo.



Acem-meditasjon

[acem.no](http://acem.no)

ISBN 978-82-91405-56-8



**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE

NORGE

DISTRIBU  
Nasjonalbiblioteket

Dyade : [tidsskrift for  
kultur



18g068434

Returadresse:

DYADE

Postboks 2559 Solli

0202 Oslo

Norsk Yoga-skole fyller 50 år. Det markeres bl.a. med dette temanummeret av Dyade.

Norsk Yoga-skole underviser i klassisk, meditativ yoga. Grunnsynet er at yoga har med introspeksjon, stillhet og meditasjon å gjøre, i tillegg til alle de gode kroppslige virkninger som samtiden så lett verdsetter. Dette indre aspekt er ofte lite vektlagt i moderne yoga.

Flere skribenter deler sine tanker – om kroppsidealer, meditativt fotografi, impulsdans, motstand mot yoga osv. Noe saklig, annet mer emosjonelt.

Vi er ekstra glade for å kunne bringe et langt intervju med Are Holen som grunnla Norsk Yoga-skole, den første yogaskolen i Norge.