



- INTRODUKTION TIL YIN YOGA
- INTRODUKTION TIL YOGA FILOSOFI

Lill Palmbiad - Tid Til Ro
Erhvervspsykolog, yoga- og mindfulnessinstruktør

INTRODUKTION TIL YIN YOGA

- Stille, indadvendt, dybt
- Udfordrende på en anden måde end mere aktive typer af yoga
- Fokus på fascia - det langsomme væv der giver kroppen form og sammenhæng
- Primært fokus på torso og hofter
- Typisk 3-5 minutter i hver stilling
- Ingen ydre 'alignment' - find din egen form
- Strækket udvikler sig undervejs
 - Start blidt ud
 - Mærk efter undervejs - giv mere efter eller bak lidt ud
- Kom langsomt ind og ud af stillingerne

TYPER AF YOGA - DEN FYSISKE DEL

Fra YANG - aktivt, dynamisk, styrke, koncentration

Astanga
Vinyasa
Bikram

Hatha
Iyengar
Anusara
Dynamic Yoga

Yin Yoga
Restorativ

Til YIN - passive stillinger, langsomt, blidt, indadvendt

HVAD BETYDER NAMASTÉ?

Namasté er en form for hilsen, som kan oversættes på mange forskellige måder - fra de dagligdags til de mere religiøst prægede.

En fin og enkel oversættelse kan være:

DET SMUKKESTE I MIG
GENKENDER OG HILSER
DET SMUKKESTE I DIG

YOGA - HVAD ER DET EGENTLIG?

- YOGA kommer af YUJ - som betyder FORENE på det klassiske indiske sprog sanskrit.
- Yoga menes at stamme fra Indien for 5-9000 år tilbage i tiden - men der er også tegn på yoga andre steder lige så langt tilbage i tid, fx i det område som nu er Egypten
- Den ældste kendte systematiske beskrivelse af yoga er YOGA SUTRA som er skrevet af PATANJALI 3-400 år e.kr.
- Ifølge Yoga Sutra er FORMÅLET med yoga at FORENE DET INDIVIDUELLE SELV MED UNIVERSET.
- Yoga er IKKE en religion, men har udviklet sig i samspil med de omgivende, religiøse kulturer.

PATANJALIS YOGA SUTRAS

196 sutras (vers) inddelt i 4 kapitler, som tilsammen forklarer hvad yoga er, den yogiske forståelse af sind og bevidsthed, vejen til yoga og hvad man kan forvente både på vejen og når man opnår den højeste tilstand af yoga (forening med alt).

- | | |
|------------|--|
| Sutra 1.1 | Atha yoganushasanam
<i>Nu begynder (læren om) vejen til yoga</i> |
| Sutra 1.2 | Yoga cittavrtti nirodhah
<i>Yoga stilner sindets bevægelser</i> |
| Sutra 2.29 | Yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhayo ashtau angani
<i>(De 8 ting du kan gøre)</i> |

PATANJALIS YOGA SUTRAS

- DEN 8-LEDEDE VEJ (DE 8 TING DU KAN GØRE)

1. **YAMA** - forholdet til omverdenen
2. **NIYAMA** - forholdet til sig selv
3. **ASANA** - fysiske yogastillinger
4. **PRANAYAMA** - arbejde med åndedrættet
5. **PRATYAHARA** - kontrol over sanserne / opmærksomhed indad
6. **DHARANA** - dyb koncentration
7. **DHYANA** - dyb meditation
8. **SAMADHI** - åndelig frigørelse og forening med universet

Ehverspsykiolog Lilli Palmblad

7

PATANJALIS YOGA SUTRAS

- YAMA 2.30 OG NIYAMA 2.32

1. **YAMA** - forholdet til omverdenen
 - **Ahimsa** - ikke-vold
 - **Satya** - sandfærdighed
 - **Asteya** - ikke stjæle
 - **Brahmacharya** - ikke spilde livskraften (opr. afholdenhed / cølibat)
 - **Aparigraha** - ikke-grådighed
2. **NIYAMA** - forholdet til sig selv
 - **Saucha** - renlighed
 - **Santosha** - tilfredshed
 - **Tapas** - selvdisciplin og umage
 - **Svadhyaya** - refleksion
 - **Ishvaripranidhana** - hengivelse til Gud / universet

Ehverspsykiolog Lilli Palmblad

8

FØRSTE YAMA - AHIMSA

'A' først i et ord betyder 'ikke' og er altså en negation af resten af ordet. 'Himsa' betyder vold.

A-himsa = ikke-vold

Vold skal her forstås meget bredt, fx:

I tanke, tale og handling

**Overfor andre mennesker, dyr,
natur, miljø og sig selv**