

# ATT göra YOGA

**Musikern Klas Nevrin åkte till Indien för att studera indiska handtrummor och upptäckte yoga. Att musicerande påverkas av yoga var inget han hade trott. Intresset blev så omfattande att han nu skriver en doktorsavhandling om vad som egentligen händer i människor som utövar yoga.**

Text: Kajsa Asklöf

**D**et var framför allt yogans goda inverkan på närvaro och koncentration som väckte hans intresse - inte minst när han spelar musik.

– Genom yogan insåg jag att man kan använda hela kroppen på ett annat sätt, säger Klas Nevrin.

Yogan bidrog med avslappning, ökad medvetenhet om kroppens olika regioner samt insikten om att kroppen är en helhet även i musikutövandet. Han märkte att yogan öppnade upp kroppen och löste upp låsningar som uppstått som ett resultat av höga prestationskrav och dålig ergonomi. Musikskapandet anser han numera vara en helkroppslig process, och han tycker att yogan är mer än bara koordination av rörelser. Meditation och andningskontroll är andra delar som han har nytta av.

Pianister använder inte bara fingrarna utan hela kroppen för att skapa tyngd och rätt sound, berättar Klas Nevrin. Isolerade fingerrörelser används egentli-

gen bara vid vissa passager, annars måste rörelserna förankras i hela kroppen. Hans musicerande bygger på improvisation och kräver stor närvaro, vilket är just det man får i yogan, anser Klas Nevrin.

– Det blir så tydliga, praktiska effekter av yogan i kroppen och du kan dessutom få en oerhört effektiv och djupgående stretching som du knappast stöter på i andra träningsformer. Just detta att stretchingen medvetandegör kopplingen mellan olika kroppsdelar i rörelse i relation till andningen är relativt unikt.

## Kroppen som centrum

Avhandlingen handlar om hur människor tillgodogör sig yogan i sina liv. En sak som Klas Nevrin vill lyfta fram är bland annat hur praktiserandet av yoga samverkar med faktorer som miljö och social gemenskap. En viktig aspekt är den känsla av gemenskap som många upplever när de tränar yoga och delar erfarenheter med andra.

– Den ger en tillfällig befrielse från individualitetens börda till förmån för känslan av att ingå i något större.

Om det i vår tid finns en tendens att avhumanisera kroppen och distansera oss från den, så erbjuder yogan en möjlighet att återknyta kontakten och att förändra sättet vi upplever oss själva i mötet med världen, så att kroppen blir centrum för upplevelser. Det som motiverar yogautövare att fortsätta träna är ofta att de upplever att de utvecklar en mer mångfacetterad närvaro med förfinade kvaliteter. Rörelserna, den ökade uppmärksamheten och känslorna är viktiga delar i detta. De kan leda till att man ändrar hållning, gester och rörelser även i vardagslivet. Den som övar ofta kan uppleva en känsla av ett djupgående dynamiskt flöde och en medveten närvaro som i sig är belönade.

## Första steg mot tillfrisknande

En del upplever att de börjar uppfatta sitt jag, sin identitet, som mer fler-





*Musikern och doktoranden Klas Nevrin har tillbringat sammanlagt sju månader i Indien där han har studerat vad yogan gör för musikskapandet. Nu skriver han en avhandling om vad yogan egentligen betyder för människor som utövar den.*

→ dimensionell. De får en mindre rigid uppfattning om vilka de är.

När man lär sig nya rörelser, utan krav på att de ska ha ett speciellt syfte i yttervärlden, kan man koncentrera sig på hur rörelserna påverkar känslorna. När vi ändrar vårt rörelsemönster kan vi också ändra vårt sätt att se på oss själva och omgivningen. Ett exempel är en patient som lider av depression och som känner sig tung och passiv - som om han har gett efter för sin egen kroppsvikt. Om han får lära sig att använda sin kroppsvikt annorlunda, märker han att han kan påverka sitt tillstånd. Det är ett första steg mot ett tillfrisknande.

– Det finns komplexa band mellan rörelse och känslotillstånd som kan påverkas av utövandet av yoga. Yogautövaren blir mer medveten om sina rörelser och det förändrar upplevelsen av jaget och kroppen.

### Ökad medvetenhet om rörelser

Klas Nevrin påpekar också att det inte går att bortse från att yoga påverkar hälsan till det bättre. Utövaren får mer ork och risken för att drabbas av sjukdom och värk minskar. Detta brukar förklaras med bland annat ökad muskelstyrka, förändrad kroppscomposition, förbättrad hjärt-

och kärlnfunktion, minskad ångest och bättre stresstålighet. Klas Nevrin är framför allt intresserad av att titta på hur upplevelser och reflektioner kring förbättrad hälsa eller kroppsmedvetenhet påverkar utövaren. De positiva kroppsliga förändringarna och den ökade medvetenheten om rörelser är något som påtalas även av nybörjare. En del menar också att de genomgår förändringar som har en andlig karaktär och känner sig mer autentiska som människor.

I Klas Nevrins undersökning påpekar de vana yogautövarna att de har blivit mer känsliga för intryck, både gentemot sig själva och omgivningen. Det är som om de uppfattar mer än de gjorde tidigare. Detta kan ha sin förklaring i att vi normalt sett begränsar våra intryck. Vi är fokuserade utåt och prioriterar tankar och synintryck, men mindre uppmärksamma på sinnesintryck som involverar rörelse, lukt, smak, ljud och andra mer subtila intryck. Vi deltar helt enkelt i livet med en ganska ytlig närvaro.

### Kroppspråket påverkas

Klas Nevrin skriver att kroppen känns mindre levande när vi använder den som en neutral bakgrund till målorienterade tankar och handlingar. När vi är lite avstängda leder det till ett slags främlings-



skap, en alienation, gentemot den egna kroppen, känslorna och omvärlden.

När kropp och sinne är en enhet känner vi oss mer levande. Vi upplever att vi har bättre kontakt med kroppen, oss själva och omgivningen. När vi blir skickligare på att särskilja olika intryck verkar det som om det också påverkar hur vi tänker, känner och föreställer oss saker. Detta påverkar i sin tur kroppspråket så

att vi blir bättre på att exempelvis särskilja olika sorters smärta. Uppmärksamheten på andning och olika andningstekniker hjälper oss att knyta ihop upplevelser av en yttre och inre värld.

Det hjälper oss också att rätta till felaktigheter i kroppen, eftersom vi blir mer uppmärksamma på spänningar, någonstans eller dålig kroppshållning. Andningen är en mätare på vårt känslomässiga tillstånd. När vi blir medvetna om dess rytm och djup kan vi lättare uppfatta känslor som vi annars skulle ignorera.

### Förstärker den egna kraften

Yogan har även en existentiell påverkan, menar Klas Nevrin. Utövare berättar ofta om att de känner sig mer hela och levande. Den här förstärkningen av egenkraften och inflytandet över det egna livet uppnår man genom att lära sig nya tekniker och genom att vistas i en yogagemenskap som man upplever som stärkande och upplivande.

Viljan och självförtroendet stärks genom att yogautövaren övervinner motstånd, rädsla och smärta då han eller hon lär sig nya utmanande ställningar. Man lär sig övervinna svårigheter - en lärdom som man också har nytta av i vardagslivet. Det inspirerande sammanhanget som man befinner sig i under yogaträningen bidrar till att individen vågar möta nya utmaningar. Genom att ingå i ett sammanhang där man bryr sig om andras rörelser och känslor får man del av en känslomässig kraft som gör att man som person känner sig bra och värdefull. Att ingå i en social gemenskap kan få oss att känna oss mindre maktlösa.

Klas Nevrin menar att yogan ofta fungerar som en slags sekulariserad läkanderitual som motsvarar behovet en del människor har av en öppen andlighet i vad de uppfattar som en icke-dogmatisk form.

– Yogan använder ofta symboler, uttryck och praktiker som får människor att känna en existentiell mening. Men yoga är också en effektiv träning som får människor att lära känna sin kropp på ett kvalitativt annorlunda sätt än vad de kanske gjort förut. ●

Har du sett den nya svenska  
Yoga-tidningen?  
[www.svenskyoga.se](http://www.svenskyoga.se)