

Joga og meditation eru aldargamlar eysturlenskar siðvenjur, sum hóska væl til strongda livihátin í vesturheiminum. Tørvurin á andligari og kropsliga hvíld gerst alt meira vanligur, eisini her hjá okkum.

Fyri 32 ára gomlu Sóley Hermansen úr Havn, sum millum annað undirvísir í joga, er tað ein natúrli-gur partur av gerandisdegnum at gera joga.

Tekstur: Súsanna Olafsdóttir
Myndir: Jens Kristian Vang

Eg verði sterkari

Joga, pilates, og ymisk sløg av meditation. Sum útboðið og eftirspurningurin eru vaksin við árunum, kann tað onkuntið tykjast sum, at tess meira strongt býarlívið er, tess fleiri tilboð eru. Møguliga speglast longsulín eftir at rýma eina løtu frá strongdini og finna andliga og kropsliga hvíld frá einari verð, ið áhaldandi býður alt ov nógvá stimbran í eftirspurninginum eftir slíkum tilboðum. Í øllum færum er hendan 5000 ára gamla siðvenjan úr Fjareystri vorðin vanligari í stórbýunum kring heimin.

Eisini í Føroyum eru alsamt fleiri, ið hava áhuga fyri at iðka joga. Harimillum 32 ára gamla havnarkvinnan Sóley Hermansen, ið hevur nomið sær vitan innan joga, sum ein lið í útbúgvingini innan dans í Danmark. Eisini undirvísir hon í joga í Havn.

– Tað var á dansiháskúlanum Oure á Fyn, at eg spakuliga kom at kenna joga. Lærarnir sóu tað sum ein týðningarmiklan lið í at gerast ein sterkur og góður dansari, og tí var tað ein partur av undirvísingini. Nógvar kropsiðkanir snúgva seg antin bert um at venja styrki ella bert um at venja smidleika. Joga er bæði um styrki og um smidleika. Harumframt snýr joga seg um at finna javnvág, bæði á einum andligum og á einum kropsligum støði. Tí er gott at venja joga, um tú vilt gerast ein betri dansari, men eg haldi, at joga er týðandi fyri øll.

Tilvitað um kroppin

Longu sum trý ára gomul iðkaði Sóley fimleik og hevur roynt seg bæði innan reiðskaps- og estetiskan fimleik. Hetta helt hon áfram við, til hon sum 25 ára gomul valdi at fara á dansiháskúla. Eftir hetta gekk leiðin til ein dansiskúla í Århus, har hon av álvara fekk áhuga fyri joga og fór at venja meira miðvíst. Tá upplivdi hon eina sálarliga og kropsliga vælveru, sum henni ikki hevði verið fyri áður.

– Eg havi iðkað ítrótt og arbeitt við kroppinum, alt tað eg kann minnst, men eg hevði ikki áður roynt at sameina hetta við tað sálarliga. Hetta at savna seg um andadráttin og at hvíla sálarliga gav mær eina so ótrúliga vælveru – eg kendi meg fullkomiliga avstressaða og harmoniska eftir jogatímar, sigur Sóley.

Fyri tey, ið hava roynt joga, er tað kanska fleiri, ið undrast á, at teimum enn ikki er unt eina slíka uppliving. Tí fyri mong, ið royna joga, tykist tað í fyrstani heldur at vera eitt baks við ymiskar ómøguligar legur, sum heldur elva til strongd, tí tær eru so krevjandi og torførar. Her greiðir Sóley frá, at fyri at joga skal vera gevandi er neyðugt, at ein hevur rokkið eitt ávíst støði av kropstilvitsku. Joga var beinanvegin gevandi fyri Sóley, av tí at hon í árávís

hevur arbeitt so miðvíst við kroppinum gjøgnum dans og fimleik. Tó heldur hon, at tað kortini kann vera gagnligt at gera hesar kropsiðkanir, tí tær hjálpa einum at fáa størri kropstilvitsku, óansæð hvussu væl fyri ein er kropsliga..

– Joga krevur hugsavning og áhaldni, og er hart fyri tey, sum ikki eru von at arbeiða við kroppinum. Men í síðsta enda gevur tað nógv, tí man fær betri samband við kroppin, og tað er við til at geva tað, sum á enskum kallast “grounding”, ella eitt betri jørð samband. Hetta ljóðar kanska lægið, men um tú eygleiðir fólk og gongulag teirra, so sæst ofta, at strongd fólk og onnur, ið ikki eru væl fyri sálarliga, ei heldur eru “groundað”.

Tá ið ein hevur vant seg við at arbeiða við kroppinum, megna vit at savna okkum um tað sálarliga. Hetta merkir, at ein skal savna seg um andadráttin og tað meditativa í at lurta eftir egnum andadrátti.

Tá ið hetta málið er rokkið, og kroppurin flytur seg, samstundis sum rútman í andadráttinum, verður joga sera gevandi, og tú upplivir, at kroppurin og andadrátturin verður ein fullkomin eind.

At merkja núíð

Meditativa partin av joga hevur Sóley fingið innlit í, tá ið hon fjakkaði í Asia.

– Í Tailandi valdi eg at fara á eitt meditationsskeið, sum vardi í tíggu dagar. Tað var bannað at tosa á skeiðinum og kravt varð, at tú vendi tær inneftir, hugdi inni í teg sjálva.

– Hetta var ómetaliga gevandi fyri meg. Tað gav eina aðra andliga dimensjón, ið áður ikki hevði verið eins sjónlig ella týðandi í lívi mínum. Serliga at venda mær frá tí materiella og inneftir er gevandi. Tá gerst einki spakuliga alt. Í staðin fyri at hugsa um alt tú vilt hava ella skal gera og náa, so var uppgávan á meditationsskeiðinum at vera til staðar her og nú. At merkja núíð. Hetta ljóðar kanska lætt, men er tað als ikki. Tankarnir ferðast alla tíðina, og tað krevur stóra hugsavnan at vera til staðar í núinum.

– Hetta leggi eg eisini dent á at læra tey, ið eru við í tímunum, tá ið eg undirvísi. Og tað stendur sum ein stór andsøgn til vanligu fatanina í dag, at ein helst skal vera fleiri staðni í senn og gera eini fimm ting samstundis, sigur Sóley.

Meditationsskeiðið, ið Sóley var á í Tailandi bygdi á buddistiskar grundreglur. Eitt nú, at lívið og alt í lívinum er impermanent ella endaligt.

– Tá ið tú veruliga grunar um, hvussu alt fær ein enda og einki varir við, gerst tað enn meira týðningarmikið at læra at vera til staðar í núinum, tí núíð er tað einasta, tú eigur.

At liva er at pínast

Eitt annað týðningarmikið hugtak, sum Sóley lærði, var

fatatin av lívinum sum nakað, ið býður øllum livandi verum pínu. Hon greiðir frá, at pína er ein týðandi partur av lívinum, bæði ítøkilig kropslig pína, og eisini hvørja fer vit missa í lívinum. Vit hava hjartasorg, gerast sjúk, eldast, og um vit ikki doyggja ung, fara vit einaferð at missa øll okkara kærur, og síðani doyggja vit sjálv.

– Hugsar tú um tað, so býður lívið okkum øðiliga sorg og pínu. Hetta kunnu vit ikki gera nakað við. Men vit kunnu gera nakað við hugburðin til píuna og sorgina, sigur hon. Og hon vísir á, at á skeiðinum lærði hon hvussu hon skuldi bera seg at við píuna, ístaðin fyri at flýggja undan henni.

– Eg skuldi royna at kanna hana, grunda um hana og merkja hana. Hetta var ein hugsunarháttur, ið var ótrúliga gevandi fyri meg, og sum eg brúki nógv, eitt nú, tá ið eg átti dóttur mína. At føða er at pínast, og tá ið eg royndi at kanna og merkja píuna, ístaðin fyri at flýggja undan henni, sum so mangar gera, so fekk eg minni ilt. Tað ljóðar kanska lægið, men tað snýr seg um at góðtaka píuna og arbeiða við kroppinum og andadráttinum heldur enn ímóti, leggur Sóley afturat.

Hvussu vit bera okkum at við píuna, kann ein læra, tá ið ein iðkar joga.

– Í joga sita ella liggja vit viðhvørt í legum, har vit kenna pínu, um vit ikki eru von at nýta kroppin. Tá skulu vit heldur fara inn í píuna og kanna hana, enn at flyta okkum úr leguni – er pínan ein stingandi kensla ella kanska meir ein heit kensla?

Soleiðis kann ein lata kroppin arbeiða, til hann er vorðin smidligari og sterkari. Hesin hugsunarháttur verður ítøkiliga brúktur í joga, men kann eisini fæst víðari á hugburðin til lívið og gerandisdagin sum heild, greiðir Sóley frá.

Er ikki ókristiligt

Spurd, hvat ið føroyingar halda um tað, sum Sóley ger, svarar hon, at tey allar flestu halda tað vera áhugavert. Summi hava hug at flenna og halda tað vera eitt sindur komiskt. Viðhvørt er eisini nøkur, ið halda tað vera eina sekt.

– Eg havi møtt føroyingum, ið halda hetta vera eina kult ella læru, ið stríðir ímóti kristindóminum, men tað er ikki so. Joga, ið flestu vesturlendingar iðka í dag, hevur onki við religiún at gera. Tað snýr seg um at reinsa kroppin og sinnið fyri strongd og spenningar.

– Faktiskt haldi eg, at tú verður betur før fyri at savna teg um tað andliga, tá ið ongar spenningar eru. Tú kanst saktans tilbiðja Kristus og Gud, ella hvønn Gud tað skal vera við joga. Ella tú bara iðkar joga. Tað er upp til tann einstaka at leggja tað í tað, sum hann ella hon vil hava burtúr, sigur Sóley at enda. ■