

Joga

er balsam fyri líkam og sál

Vit sita øll spent og bíða, tá Ma Sita tekur orðið. Hon er klødd í appilsingul klæðir og situr í lotus-støðu á einum borði framman fyri okkum. Vit eru til Joga-tiltak í Miðlahúsinum..

TILTAK

*Sonja Dalsgaard Nolsøe
Annika Hedegaard Isfeldt*

Hóskvøld. Pinnarnir á stóru klockkuni á Havnar Kirkju vísa, at klokkan júst er farin av hálvum sjei. Vit koma stressaðar oman í miðbýin, har kvøldsins fyrilestur um joga akkurat er byrjaður.

Innkomnar í forhøllini á Miðlahúsinum siggja vit, at her longu er við at vera rættiliga nógv fólk savnaði. Hóast meginparturin av teimum uppmøttu eru kvinnur, eru eisini einstakir menn, ið hava valt at brúka hetta hóskvøld til at læra meira um fyrbrigdið “joga”, ið mangan hevur verið tosað um í fjølmiðlunum seinastu árin.

Meditativ sangløta

Vit sita øll spent og bíða, tá Ma Sita tekur orðið. Hon er klødd í appilsingul klæðir og situr í lotus-støðu á einum borði framman fyri okkum. Ma Sita byrjar at greiða frá, hvussu sangurin skal skipast. Hon syngur orðini nakrar ferðir fyrst, og tá vit hava hug, kunnu vit fylgja henni. Vit byrja við einum sangi hjá upprunafólkinum í New Zealandi. Hesin sangur snýr seg um at vera “eitt við óendaligheitina”. Vit stemma øll í og fylgja Ma Situ tá hon broytir sangin, syngur veikari ella skjótari.

Vit syngja tilsamans triggjar sangir. Allir verða sungnir í einum djúpum tónalagi og heilin vibrerar. Onkur hevur hug at sovna, meðan onkur annar fær ilt í hálsin. Men tá sanglutan er

at enda komin, sita vit báðar við einari heitari kenslu av vælveru í kroppinum.

Og hettar var bara byrjanin.

Var hyperaktivur

Swami Janakananda trínur innar og setur seg til rættis á borðinum. Hann byrjar at fortelja um sínar egnu upplivingar við joga. Hann fekk sum átta ára gamal, nervøs-ur (hyperaktivur) drongur, boð frá læknanum um at leggja seg á stovugólvið í 15 min. um dagin við afturlatnum eygum. Hetta hjálpti honum sera nógv, og sum tannáringur hevði hann hug at læra meira. Síðani fór hann til India við jogalærara sínum. Tað var ikki ætlan hansara, men í India gjørdist hann jogalærari og sá hetta sum sitt kall. Tá hann kom aftur til Danmarkar, setti hann ein joga skúla á stovn og hevur síðani víðkað virksemd sítt. Í dag hevur hann, saman við Ma Situ, ein skeiðsdepil í Svøríki, umframt at hann ferðast kring allan heim og heldur skeið.

Hjálpir móti strongd

Swami Janakananda undirvísir í upprunaligari joga. Nógva hava roynt at uppfínna nýggjar greinir innanfyri joga, eftir at Jane Fonda gjørdi joga moderna í 80'unum. Vit kenna powerjoga, joga í upphitaðum rúmi og joga í fitnesscentrum. Swami Janakananda heldur at hetta er í ordan, um folk fáa nakað burtur úr hesum. Men hetta heldur hann ikki kann neynast joga.

Í nútíðar samfelagnum er strongd vorðin ein fólksjúka. Swami Janakananda metir, at joga og meditatióin er eitt tað besta amboðið ímóti strongd. Við meditatióinini fert tú niður í ein djúpari støðu, har heila-impulsirnar minka. Hetta fær heilan at slappa av. Tað er eisini prógvað, at tá tú



Eftir at hava tosað við Swami Janakananda og Ma Situ mikukvøldið og hava verið til fyrileysturin um joga hóskvøldið, hava vit fingið eitt nógv størri innlit í, hvat joga veruliga er. Og tað kann væl hugsast, at vit einaferð fara á jogaskeið í Svøríki...

stendur í einari jogastøðu, minka spenningarnir í vøddunum og tú slappar av í kroppinum.

Átta stig

Joga og meditatióin kann nýtast til at hjálpa fólki við nógvum ymiskum trupulleikum. Meditatióinsteknikkirnar kunnu nýtast til at samla tankarnar og slappa av áðrenn eina próvtøku, hjá tannlæknanum ella tá ein kona skal eiga. Eisini fólk við trupulleikum sum t.d. tinitus, astma og diabetes kunnu heinta hjálp í læruni um joga og meditatióin.

Í joga eru 8 stig, ein kann fara ígjøgnum. Raðfylgjan er sum so tilvildarlig. Trinin fevna um reinsilisis-mannagongdir, andadráttvenjingar, meditation og joga støður. Ímeðan Swami Janakananda greiddi frá, vísti Ma Sita okkum nakrar av hesum støðum.

Fyrilesturin varð avrundaður við, at folk kundu seta spurningar og siga frá egnum royndum og upplivingum við joga.

Meditatióin

At enda skal Swami Janakananda vegleiða okkum ígjøgnum eina meditatióin.

Ljósið verður dempað, tí myrkur fær kroppin at slappa av. Vit lata eyguni aftur og Swami Janakananda fer undir at vegleiða okkum. Vit skulu lurta eftir øllum ljóðunum í rúminum og gera okkum eina heildarmynd av tí vit hoyra. Um tankar treingja seg uppá, skulu vit bara góðkenna teir og skúgva teir til viks. Síðani skulu vit hugsa um andadrátt okkara og beina tankar okkara burtur beinan vegin. Vit skulu føla okkum til staðar í nú'inum. Hetta kendist ótrúligt! Tað er torført at lýsa, men kroppurin slappaði fullkomiliga av og gjørdist tungur sum blýggj.

Tað kendist, eins og tað bleiv meira pláss í heilanum. Alt eg (Sonja)sansaði var inni í rúminum eg sat í. Swami Janakananda tosaði og rødd hansara var inni í høvdi mínum. Eg kendi meg veruliga til staðar og upplivdi tankarnar og sinnið.

At enda vórðu vit biðin um at lata eyguni upp og líta íkring í rúminum. Soleiðis endaði hetta serliga hóskvøldið niðri í Miðlahúsinum.