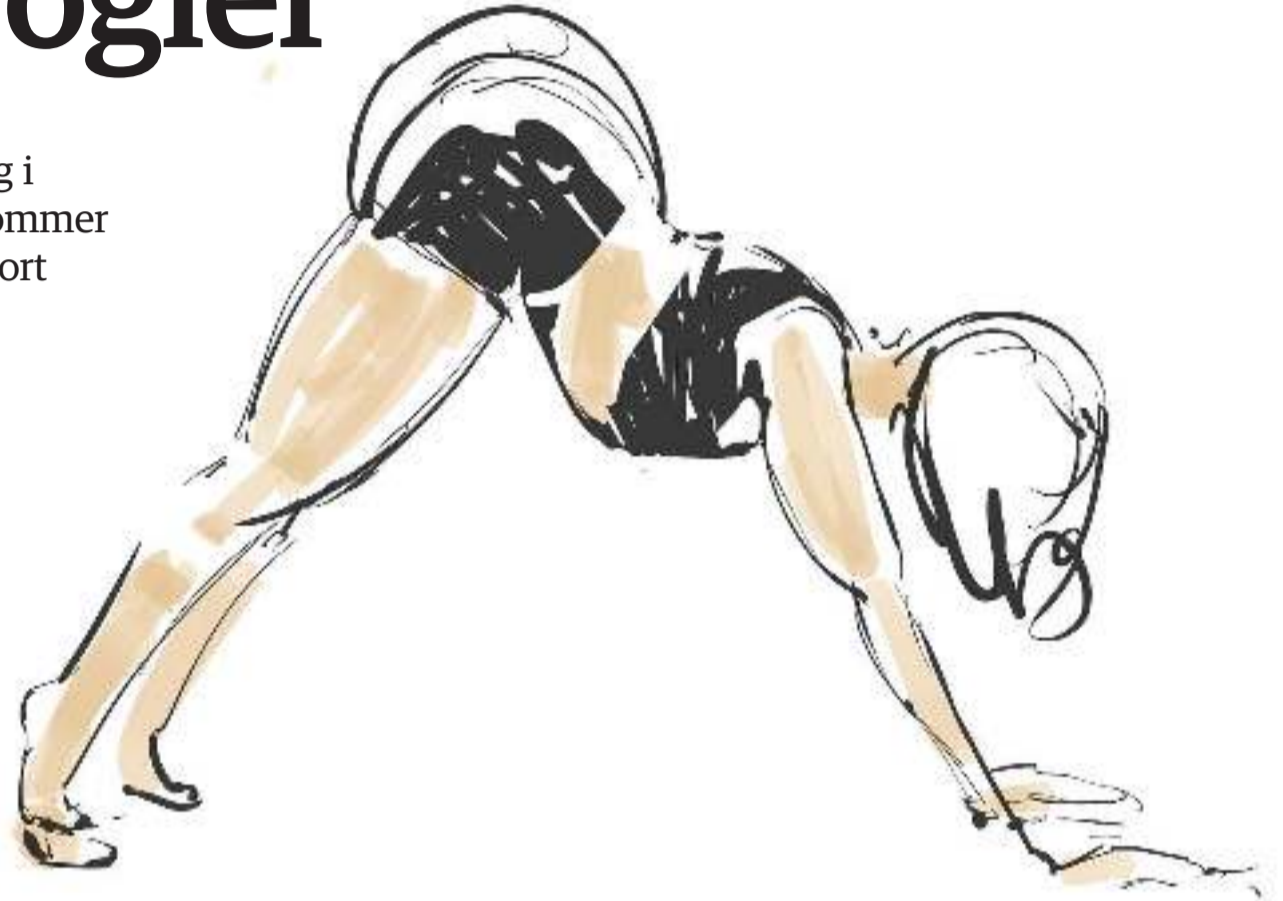


Præstationssamfundet har gjort Danmark til en nation af yogier

Hele ni procent af den voksne befolkning i Danmark dyrker yoga, og hver måned kommer flere til, for de krævende positurer har gjort deres indtog allevegne fra hospitaler til børnehaver. Hvad ligger bag tendensen?



PERNILLE GLAVIND OLSSON

kultur@jyp.dk

Det kan dyrkes i en sauna, uden tøj på, med gravid mave, i vandet, i børnehaven, i skolen, i fitnesscentret, på aften-skolen og i et kloster i Indien. Yoga er en af de hurtigst voksende aktiviteter herhjemme og har for længst givet idrætsaktiviteter som håndbold, gymnastik og dans baghjul.

Ifølge Hans Bonde, historiker, professor og dr.phil. på Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet, er kropskulturen et sigende barometer for, hvad der i øvrigt sker i samfundet, og han er ikke i tvivl om, at vi er vidner til værdiomskrivninger i den danske befolkning:

»Yogaens stigende popularitet er i meget høj grad et udtryk for, at danskerne i dag reagerer imod det, man kunne kalde præstationssamfundet. Når man er for travl og stresset, kan man ikke mærke sig selv, og så bliver yogaen et sted, hvor man forsøger at finde ind til sig selv via kroppen. Ved at insistere på kroppens betydning og fleksibilitet vil man arbejde sig ud af spændinger og bindinger og i nogle yogaretninger frem til noget spirituelt eller ligefrem religiøst.«

Hans Bonde nævner et faktum, som kun få er klar over: at yogaen, som den oftest dyrkes i dag, i høj grad er inspireret af dansk og svensk gymnastiktradition fra Mellemkrigstiden.

»Dét, man kan kalde positionsyoga, hvor man går ind og ud af forskellige stillinger, er et fusionsprodukt, der er stærkt inspireret af nordiske gymnastikprincipper, herunder den verdensberømte danske gymnastikpædagog Niels Bukh – garneret med en hinduistisk tradition for meditation.«

Hans Bonde understreger, at en stor del af forklaringen på yogaens popularitet handler om fleksibilitet.

»Yoga er en idræt med vægt på kropslig smidighed, men det interessante er, at yoga som idrætsform også er ekstremt fleksibel. Mens håndbold kun kan spilles på én måde, kan yoga dyrkes som graviditetsyoga, power-yoga eller som religiøs ashram-yoga i Indi-

en, så yoga kan tilpasses de mange forskellige behov, som moderne mennesker har i dag.«

Maraton er lettere

Kultursociolog og forfatter Emilia van Hauen har dyrket yoga i 10 år og ser i yogaen en interessant kontrast til det omkringliggende samfund.

»I yoga går du ind i et anerkendt system, der tvinger dig til at være både statisk og passiv, fordi du ofte skal holde et stræk eller en positur i lang tid. Det står helt grundlæggende i modsætning til det samfundskulturelle dogme, som handler om, at vi skal være i bevægelse og i konstant udvikling. Højt tempo har i mange år været afgørende for at være en succes,« siger Emilia van Hauen, der peger på, at yoga ofte bliver undertippet i forhold til, hvor hårdt det er.

»Du kan ikke se, hvor hårdt yoga er. Det ligner ingenting, og mange forbinder det med lidt lækker dillerdaller på en måtte og noget med vejtrækning. Men mange yogatyper er helt ekstremt udfordrende og langt mere krævende end at dyrke fitness eller fyre den af på en crosstrainer. Det kommer bag på mange – især mænd. Man står i nogle stillinger, som man til tider absolut ikke har lyst til, og det gør så ondt, at man får lyst til at slå nogen ihjel. Men så



ILLUSTRATIONER: MARTIN FRØSIG

YOGAENS HISTORIE

Ordet yoga stammer fra sproget sanskrit og betyder forening.

Internationalt har moderne yoga været populær siden 1950'erne. I 1970'erne forbandt mange det med spiritualitet, røgelsespinde og mystik, mens det i dag forbindes med lyse yogastudier, sund livsstil og tonede Madonna-overarme.

Udbuddet er mangfoldigt fra vinyasa (dynamisk, fysisk krævende) og yin yoga (dybe, langsomme stræk) til akroyoga (akrobatiske elementer), gravid-yoga, mor-barn-yoga, teen-yoga, herre-yoga, senior-yoga og yoga mod PTSD og stress.

Yoga findes i fitnesscentre, virksomheder, skoler og børnehaver, selv fodboldklubben FCK tilbyder yoga til sine professionelle fodboldspillere.

I 2016 dyrkede 9 pct. af voksenbefolkningen i Danmark yoga. Det svarer til den sjette største aktivitet. Samme år dyrkede 15 pct. af kvinder yoga.

Kilde: Politikens Bibliotek

pludselig giver kroppen efter og balancerer ind i en ny og mere fleksibel form. Det kan for mange være lettere at træne til en maraton eller en triatlon end at gå til yoga.«

Hvad sker der for os?

Emilia van Hauen peger på, at netop den øgede blødhed, styrke og fleksibilitet, der kan følge med en regelmæssig yogapraksis, paradoksalt nok lægger sig op ad det, som samfundet kræver af os, nemlig omstillingsparathed og fleksibilitet. »Mindfulness er for længst blevet anerkendt, og vi skal nok se de mandlige ledere hoppe med på yogaen, det er kun et spørgsmål om tid. Dels fordi de kommende generationer af mænd ser ud til at være langt mere afslappede over for at mikse en militær uddannelse med at gå til yoga, dels fordi yoga har så meget potentiale i forhold til, hvad der kræves af den moderne leder i dag.«

Hun er ikke i tvivl om, at den integrerede pause og afslapning i slutningen af yogatimen er stærkt medvirkende til motionsformens stigende popularitet.

»Husk på, at vi i dag har et sygdomsbillede, hvor depression, stress og angst fylder rigtig meget i statistikkerne – det er simpelthen en realitet, at en meget stor del af befolkningen har det rigtig skidt. Hvad fanden sker der for os,« spørger Emilia van Hauen, der i sin bog "Succestyraniet" blandt andet refererer til WHO, Psykiatrifonden og Statens Institut for Folkesundhed.

Hun ser danskernes manglende balance mellem dynamik og passivitet i statistikkerne over folks psykiske tilstande.

»For mange begynder yoga med noget mere overfladisk, men ender der, hvor man begynder at forene sig med sin egen krop og væren, og det er faktisk som at gå ind i en ny forelskelse.«

Provokerende ro

Simon Krohn, der er cand.mag. i filosofi, yogalærer og forfatter til bogen "Nærmere noget – filosofien bag yoga", begyndte til yoga for at imponere en pige, men mærkede, at yogaen påvirkede den måde, han var i verden på. Som 20-årig tog han til Indien, hvor en munk viste ham seks yogastillinger og en



”

Mange kan blive provokeret af folk, hvis de bliver frelst og går rundt og forsøger at se fredfyldte og harmoniske ud – og det er da også til at kaste op over.

Simon Krohn, yogalærer og forfatter



meditationsøvelse med ordene:

»Gør det hver dag, og kom tilbage om en uge.« Siden har yoga været et omdrejningspunkt i hans liv.

»Jeg har erfaret, at folk, der begynder til yoga, måske kommer med smerter i ryggen, men oplever at blive rørt på en måde, som de ikke er vant til, fordi yogaen har slået en eksistentiel tone an i kroppen, som går ud over, hvad man egentlig kan forvente af strækøvelser,« siger Simon Krohn, der som yogalærer ofte oplever, at folk projicerer deres drøm om at »komme ud på den anden side» og få et afbalanceret og spa-agtigt liv i evig balance over på ham. Den drøm vil han gerne punktere.

»Hvis vi forsøger at være noget, vi ikke er, bliver det giftigt, og så bliver vi først rigtig fanget, og derfor bør vi, der dyrker meget yoga, være de første til at stå ved det, når vi farer vild. Mange kan også blive provokeret af folk, der dyrker yoga, hvis de bliver frelst og får en helt ny persona og går rundt og forsøger at se fredfyldte og harmoniske ud, sådan helt hævet over andre – og det er da også til at kaste op over,« erkender Simon Krohn og understreger, at det primære »aktivstof« i yoga handler om at slutte fred med det, som er.

»Vi skal selvfølgelig ikke lade stå til, men vi skal lære at være i stue med, hvordan vi har det, uden at kæmpe imod. Vi skal sænke paraderne over for livet. Yoga handler altså ikke så meget om, hvordan du har det, men om din evne til at have det. Det lyder simpelt, men det er faktisk radikalt, og jo mere du øver dig, desto mere intensitet kan du rumme uden at gå i selvsving.«

Forskningsmæssigt isbjerg

Overlæge, lektor, ph.d. Lone Overby Fjorback, der er centerleder på Dansk Center for Mindfulness ved Institut for Klinisk Medicin på Aarhus Universitet, har selv dyrket yoga i 30 år og undervist i hatha- og astanga-yoga i 20 år. Hun forsker i, hvordan yoga, meditation og mindfulness kan forbedre fysisk og mental sundhed.

»Der findes efterhånden en del valide studier, der viser, at yoga giver mere velvære og færre smerter og spændinger. Til forebyggel-

se og behandling af stress, angst, depression og smerter er yoga især undersøgt i programmet mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR).«

Lone Overby Fjorback beskriver potentialet i yoga og mindfulness som et »forskningsmæssigt isbjerg«.

»Som læge er jeg vant til den vestlige videnskabelige tankegang om, at hvis du har et problem, så fjerner vi det – det er godt, og jeg er ikke imod vestlig medicin, men man kan ikke fjerne hverken den gave eller det problem, livet er. Yoga har et stort potentiale, ikke mindst i det offentlige sundhedssystem, fordi det giver magten tilbage til dig selv og kan bruges til at vågne op og tænke over, hvordan du vil bruge den begrænsede tid, vi har her i livet.«

Smart at være yogi

Når yoga bliver beskyldt for at være et navlepillende egoprojekt, er det ifølge Lone Overby Fjorback, fordi essensen af yogafilosofien bliver misforstået eller fejltolket.

»Yoga er alle steder i dag, stjerner som Madonna og Gweneth Paltrow dyrker det, der er reklamer i hvert et magasin – det er smart at være yogi. Derfor kan yoga hurtigt blive endnu et stykke tilbehør, der skal vise, hvor lækker man er. Men yoga har potentiale til at blive et stykke arbejde, som rækker ud over en selv, et middel til at slippe jagten på bekræftelsen og anerkendelsen – det kan være livsomvæltende, hvis man tager det med sig ud i livet, for man bliver mindre optaget af sig selv. Det er hele mystikken i det, tror jeg – mange er megatrætte af at fokusere på sig selv.«

Lone Overby Fjorback oplever, at folk begynder til yoga med »ønsket om en lækker røv«, men ender med at gå mere op i kontakten til egen krop og følelsesliv. »I dag opbygger mange en slags panser, der beskytter os mod verden. Yoga kan prikke hul i det panser, og det er også derfor, folk kan begynde at græde. Det kan være overvældende at få kontakt til sin egen sårbarhed.«

YOGAENS POTENTIALE

Flere undersøgelser viser, at yoga kan reducere stress. Ifølge et forsøg på Boston University School of Medicine foretaget i 2007 øger yoga niveauet af gamma-aminobutyric syre i hjernen. Gaba, som syren kaldes, regulerer stress i hjernen.

MediYoga Institutet i Sverige leverer forskning, kvalitetssikring og uddannelse i yogaterapi. Specielle yogaprogrammer er testet gennem forskning bl.a. på hjertepatienter.

I 2010 begyndte Danderyds Sjukhus som det første sygehus i Skandinavien at behandle en gruppe hjertepatienter med medicinsk yoga – mediyoga. I dag tilbydes mediyoga på flere end 217 syge- og lægehuse i Sverige.

Kilde: Politikens Bibliotek, Mediyoga.se

Heller ikke Simon Krohn mener, at yoga er et egotrip:

»Når yoga virker, træner man sig i ikke at skabe unødvendige dramaer og at skrue ned for offerrollen, og det har en masse med ens medmennesker at gøre. Hvis vi kan administrere vores egne følelser, spreder vi mindre stress, aggression og irritation omkring os.«

Eksistentiel hygiejnepraksis

Mens yoga tidligere var et livsprojekt, en art fordybelse i det at være menneske, ser Simon Krohn i dag yoga som en systematisk måde at restituere på i en hektisk verden, og han beskriver det som eksistentiel hygiejne.

»Jeg kan sammenligne det med at børste tænder. Hvis jeg ikke børster tænder en dag, kan jeg mærke ubehagelige belægninger. Det er måske ikke et decideret problem i første omgang, men det kan blive et problem på længere sigt. På samme måde kan jeg mærke en slags belægning, hårdhed og øget vagtsomhed, hvis jeg glemmer min egen praksis,« siger Simon Krohn, der i dag hører mange sige, at de laver yoga for at kunne få hverdagen til at hænge sammen.

»Det er både positivt og forstemmende, at livet er blevet sådan, og på den måde kan yoga bruges til at opretholde et liv, der ikke er bæredygtigt i sig selv. Nogle gange ville jeg faktisk hellere have, at folk holdt op til yoga og i stedet tog sammenbruddet.«

I en tid, hvor stress er blevet »epidemisk«, ser Simon Krohn det som noget af det mest ambitiøse at tage konsekvensen og insistere på en hverdag, hvor man ikke konstant ligger på kanten af stress.

»For mange af os er det uhyggelig svært, fordi det er lige på kanten, vi kan præstere mest, og hvor vi får mest anerkendelse – så jeg ser det som en virkelig modig og ambitiøs beslutning at prioritere at være uambitiøs og leve et mere stille liv. Leve lidt mere middelmådigt. For mig er det vildt udfordrende, men jeg bliver en bedre far.«