



Kurs i pusteteknikker og avspenning

Kurset er for alle. Du trenger ikke ha gjort yoga eller pusteøvelser før og du trenger heller ikke å være myk og smidig eller i god form. Kurset er et forløp hvor du gradvis fordyper deg i yogaens pusteteknikker og avspenning. Vi har følgende struktur hver gang på kurset:

1. **Shavasana** (innl. avspenning 5-15 min),
2. **Pranayama** (forskj. pusteteknikker) og
3. **Yoga nidra** (dybdeavspenning 15-30 min)

Shavasana – død stille

Sanskrit ordet **shava** betyr «lik» og **asana** betyr «stilling». Når du gjør **Shavasana** ligger du på ryggen med strake, lett adskilte ben, armene ned langs siden og litt ut fra kroppen og hodet hviler på bakhodet. **Du ligger helt stille** (som et «lik») i 5-15 minutter. Du er ikke bare stille i kroppen (det er den jo ofte uten at du tenker noe særlig på det), men du **velger** å være stille – du er **bevisst** om at kroppen er helt stille.

Denne perlen av en avspenning jobber vi med hver gang på kurset slik at du kan praktisere den selv uten instruksjoner etter hvert. Shavasana blir av mange yogier ansett som én av de beste og viktigste yogastillinger.

Pranayama – yogaens pusteteknikker

Med pusteteknikkene kommer du på en presis måte i kontakt med din fysiske og psykiske energi. Pusten spiller din tilstand (om du er rolig, sløv, nervøs, klar, opphisset osv.) og derfor kan du også bruke pusteteknikkene til å endre på din tilstand. Når pusteteknikkene anvendes regelmessig styrker de nervesystemet, avspenner hjernen og forbedrer balansen mellom hjernehalvdelene. Mentale spenninger løses opp og du kan lettere slippe tilstander som stress og depresjon. Dermed styrkes din konsentrasjon og handlekraft.

Pranayama er betegnelsen på puste-

teknikkene i yoga – **prana** er sanskrit for livskraft / energi og **yama** betyr kontroll / å få kontakt med. Gjennom Pranayama kan du regulere og kontrollere livskraften. Du kan for eksempel bevisst endre en tilstand av stress til en tilstand av dyp indre ro.

Gjennom kurset vil du lære forskjellige teknikker som utvider og fordyper pusten i tillegg til at du vil utforske dine naturlige, spontane pustemønstre. Du vil kjenne de finere virkningene i kropp og sinn som en regulert pust kan medføre og hvordan det påvirker deg. Når du blir mer bevisst i forhold til pusten kan det heve livskvaliteten på mange områder – for eksempel kan du oppleve at det blir lettere å sovne og at søvnkvaliteten forbedres betraktelig. En dyp, rolig pust sender signaler til det parasympatetiske nervesystemet om at du er utenfor fare og kan slappe av – og automatisk blir du mindre stresset. Flere av pusteteknikkene fremmer konsentrasjonsevnen og det blir lettere å få til det som du har lyst til. Hvis du har astmatiske symptomer kan disse minskes samtidig med at du øker lungekapasiteten.

Du vil lære følgende pusteteknikker:

1. **Bølgepusten** er en pusteteknikk som – gjennom avspenning av mellomgulvet, mage- og tarmsystem – gjør det mulig å puste mer naturlig og med magen. Den virker sterkt avspennende i seg selv og forbereder i tillegg kropp og sinn for yogaens andre pusteteknikker.
2. **Det dype åndedrettet** bygger opp og forsterker den naturlige pusten i magen.
3. **Blåsebelgen** (Bhastrika) gir mer surstoff til hjernen og er en god forberedelse til mer meditative pusteteknikker som Vekselpusten og Meditativ pust.
4. **Humblebien** (Bhramari) virker avspennende og er god for få bekymringer til å lette.
5. **Vekselpusten** (Nadi Shodana, renselse av nadiene – kroppens energipasasjer) er en av yogaens viktigste pusteteknikker. Den balansere høyre og venstre hjerne-

halvdel, fremmer konsentrasjonsevnen og kan motvirke høyt blodtrykk.

6. Meditativ pust (Ujjayi Pranayama) er en langsom, dyp pust som harmoniserer og integrerer kropp og sinn. Meditativ pust er selve fundamentet i flere av yogatradisjonens mest dyptgående meditasjonsteknikker som Kriya yoga, Ajapa japa og Prana vidya.

Alle kan jobbe med pusteteknikker og ha utbytte av det. Pranayama gjøres primært sittende i en god meditasjonsstilling, så det er anbefalt å bygge opp en stødig, komfortabel sittestilling over tid. Vi vil derfor inkludere noen få yogastillinger på kurset som forbereder kroppen til å sitte behagelig og med ryggen rett. Hvis det ikke er mulig å sitte på golvet er det også mulig å sitte på en stol. Hvis du gjør fysisk yoga før pusteteknikker kan det gi større utbytte – slik vi har det i våre vanlige yogaklasser.

Yoga nidra dybdeavspenning

Virkingen av pusteteknikkene fordypes når din praksis avsluttes med en skikkelig dybdeavspenning. Yoga nidra kan oversettes med «bevisst søvn». Det er en instruert dybdeavspenning som berører og vekker alle deler av ditt vesen – fra ytterst til innerst. Sist i Yoga nidra hviler du i deg selv – i en tilstand av dyp ro og avspenning.

Kursinfo høsten 2022

Pust og avspenning:

Mandag 29. august kl. 19-20.15 (131).
6 ganger á 1 time og 15 min én gang i uken. **Pris:** Kr 1.440. Stud. pris: Kr 1.152.
Sted: Strandgaten 201, 5004 BERGEN.
Lærer: Bjarke Jørgensen.

Første gang på kurset kan brukes som en gratis prøvetime hvis det er ledig plass.

Yogakurs i Bergen siden 1983

Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9013.05.27352

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Yogaskolen i Bergen: **Strandgaten 201 • 5004 Bergen**

Epost: bjarke@stillhet.no

Ask kurscenter: **Floridavegen 81 • 5307 Ask • Telefon 908 67 062**