

YOGA HUSET Aalborg

er et mangfoldigt yogacenter med minimum 40 ugentlige hold at vælge i mellem med alt fra de klassiske yogastillinger til vejrtrækningsøvelser - og både mindful og dynamisk meditation. På vores ugentlige skema finder du alt fra afspændende Yin Yoga til Hot yang yoga.

"Yoga reducerer angst og bekymring, bl.a. fordi yoga er en kombination af fysisk bevægelse for kroppen og meditative teknikker for sindet."

Vi har godt 50 af Danmarks dygtigste faguddannede undervisere tilknyttede, samt vores egen anerkendte certificerede yogalæreruddannelse. Faste forløb, workshops, events og yoga kursus er også noget af det vi tilbyder, og med så bred en yogamåtte at vælge fra; er du sikker på også at finde et yogatilbud og en yogaguide der matcher DIG.

BAGGRUND:

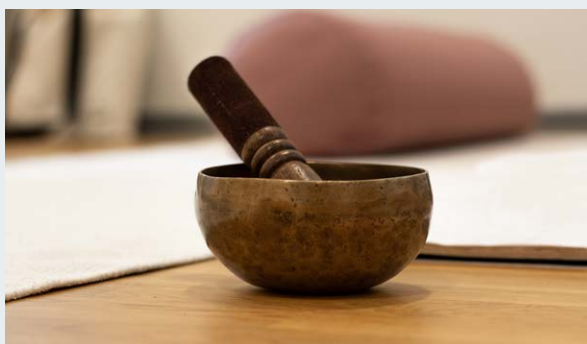
"Yoga er en ældgammel træningsteknik for både krop og sind, og de senere år er efterspørgslen på den ro og balance den giver eksploderet."

Yoga er en helheds praksis med oprindelse i Indien, Nepal og Tibet, og både filosofi og øvelserne kan dateres flere tusinde år tilbage. Yogasystemet stammer fra de ældgamle Veda tekster (= videnskab på sproget sanskrit) og omfatter fysiske øvelser, vejrtrækningsteknikker og meditation, designede til at bringe harmoni mellem kroppen, sindet og ånden. Målet med yoga er at opnå fysisk og mental balance og ro, samt at øge selvbevidstheden. Der findes mange forskellige typer af yoga, hver med sine egne unikke fokuspunkter og praksisser; og de fleste af de kendte findes i vores udbud.

YOGA ER FOR ALLE:

"Kombinationen af bevægelse og meditativ praksis styrker påviseligt både vores mentale og fysiske sundhed - og måske derfor er yoga stadig så populært."

Yoga kan praktiseres af mennesker i alle aldre og fitnessniveauer, og der findes mange modifikationer til de enkelte stillinger for at tilpasse dem til individuelle behov. Praksis kan foregå både indendørs og udendørs, alene eller i en gruppe - og alt der behøves er en krop der trænger til træning og et åbent sind. Yoga kræver nemlig ikke udstyr, og kroppens egen vægt og modstand kan enkelt bruges til at opbygge styrke, som bl.a. [Sundhedsstyrelsens nyeste anbefalinger](#) foreskriver. I YOGA HUSET tilbyder vi dog også en masse understøttende yoga gear, der kan tage din praksis til nye højder og dybder. Måtter må man også gerne låne hos os; og din egen kan også bo på vores "måtte hotel" for kun 25 kr; om måneden.



VIDSTE DU AT:

"Yoga hjælper hjernen til at fungere hurtigere og giver mere kreativ problemløsning.

Udover de fysiske og mentale fordele, såsom øget fleksibilitet, styrke og reduktion af stress og angst, så fremmer yoga også en følelse af forbindelse til sig selv og universet, samt en øget bevidsthed om ens krop, tankegang og følelser.

For at opnå de fulde fordele af yoga anbefales det regelmæssig praksis, kombineret med en sund livsstil og en åndelig forbindelse til sig selv og verden omkring én.

HVORFOR YOGA:

Det kan være smart at starte med at mærke ind i, hvorfor DU gerne vil starte med yoga? Har nogen du kender anbefalet det? Har du set hvad det har gjort af gode ting for andre og nu vil du gerne have samme effekt? Skyldes det stress og/eller et liv i højt tempo? Vil du gerne tabe dig eller tone bestemte dele af din krop?

Intet *why* (*den motivation der driver dig*) er for banal og intet for stort; det vigtigste er, at det er oprigtigt – det er dét der vil hjælpe dig gennem de svære dage, når Snooze knappen trækker og du bare gerne vil blive liggende i seng eller skynde dig hjem fra arbejde, gå tidligt i seng eller det bare føles som en MEGET bedre idé at starte i morgen. Eller på mandag. Eller næste år osv. Alibierne er mange; vi kender dem alle.



FOREBYGGENDE & FORBEDRENDE:

"Meditation og bevægelse er igen og igen blevet kåret som én af de bedste kure mod stress – og virker også forebyggende".

Der er mange fordele ved regelmæssig yoga-praksis. Her er nogle af dem:

- Fysisk træning: Yoga hjælper med at styrke kroppen og forbedre balance, fleksibilitet og koordination.
- Mentalt velvære: Yoga hjælper med at reducere stress og angst, samt at øge selvtillid og selvværd.
- Forbedret åndedræt: Vejtrækningsteknikkerne i yoga hjælper med at regulere vejtrækningen og forbedre lungernes kapacitet.
- Søvnkvalitet: Regelmæssig yoga-praksis kan hjælpe med at forbedre søvn-kvaliteten og lindre søvnløshed.
- Smertelindring: Yoga kan hjælpe med at lindre smerter i kroppen, herunder hovedpine, rygsmerter og ledsmerter.
- Forbedret indre ro: Yoga-praksis hjælper med at opnå en følelse af indre ro og afslapning, ved at fokusere på åndedrættet og lade tankegangen falde til ro.

- **Åndelig forbindelse:** Yoga fokuserer på at opnå en følelse af samhørighed mellem kroppen, sindet og ånden, samt en øget forbindelse til universet.
- **Forbedret koncentration:** Yoga kan hjælpe med at forbedre koncentrationsevnen og øge opmærksomheden i hverdagen.
- **Øget energiniveau:** Yoga kan hjælpe med at øge energien og motivationen i hverdagen.
- **Forbedret trivsel:** Yoga kan hjælpe med at opnå en følelse af overordnet trivsel og livskvalitet, ved at fokusere på at forene krop, sind og ånd.

- **FORENING:** Yoga kommer b.l.a. af ordet åg/yoke på engelsk, som betyder at forene noget med en drivkraft. F.eks. er det man i gamle dage forbandt en okse til en plov med et åg – så yoga er altså det der forbinder os til noget mere og andet

- **ASANA:** Allerede for mange tusind år siden var yogierne klar over, at vi har en bevidsthed og en underbevidsthed, og at der for de fleste mennesker ikke er klar kommunikation mellem de to. De fysiske yogastillinger (de såkaldte asanas) har som et af deres formål at skabe forbindelse mellem det erkendte og det ubevidste. Derfor kan du faktisk få stærke følelsesmæssige oplevelser eller minder fremkaldt, når du er i en yoga stilling.

- **PRANAYAMA:** De såkaldte åndedrætsøvelser er ikke kun til for at centrere os i nuet; selvom de er suveræne til det formål. Åndedrættet er på mange måder ét af de bedste ankre vi har til at forbinde os til nuet; ganske enkelt fordi du hverken kan trække vejret i fortiden eller i fremtiden – kun lige nu og her. Pranayama, som er sanskritordet for bevidst manipulation af åndedrættet, betyder direkte oversat "Kontrol af livskraften" så der er altså flere gode grunde til at lære denne ældgamle og livsvigtige kunst.

- **MINDFULNESS OG MEDITATION:** Meditations og mindfulnessdelen af yogasystemet er både dét der er skrevet mest om og forsket mest i, og også for yogierne var denne del "diamanten i værket". Ganske som Freud mente yogierne også, at vores bevidsthed er opdelt i 3 dele: Buddhi, som er den del af vores intelligens der søger det bedste – både for os, verden og andre mennesker. Den del der erkender vi er en del af en større helhed og gerne vil genfinde denne oprindelige harmoniske tilstand. I den anden ende af skalaen har vi **Manas** der bedst kan oversættes med det engelske "mind" (det danske sind er ikke helt nær så dækkende). Vores Manas gør os i stand til at interagere i og med denne verden, b.l.a. når vi reagerer på sanseindtryk. Det er Manas der via sanserne handler på omgivelserne samt kroppen og sindets behov for varme, næring, sex, anerkendelse, virke osv. I midten af de to yderpoler har vi **Ahamkara**. **Ahamkara** er dét vi kunne kalde vores "ego" og betyder direkte oversat "the I maker". Det er altså den del af os der konstant leder efter identifikation, både med udseende, karaktertræk, titler,





job, kultur, køn osv. Ahamkara kan både identificere sig med Buddhi og Manas, men grundet vores drifter og sansernes magnetiske træk i os er det som oftest Manas der vinder, og de fleste af os identificerer os selv med vores såkaldte **Vrittis** ("forstyrrelser"); såsom følelser, sanseindtryk eller den mest gængse i vores tid: Tanker. At vi identificerer os med Vrittis kan vi også høre i sproget; vi siger fx "jeg er deprimeret" eller "jeg er sulten". Du er ikke deprimeret, du oplever måske følelser af tristhed og tungsind, men **DU** er ikke depression. Du er noget andet og større. På samme måde er du ikke sult, men den fysiske krop du befinder dig i lige nu er blevet triggeret af en duft, en rumlen i tarmene eller har simpelthen behov for mere brændstof. Det er problematisk at identificere sig med Vrittis, fordi det tager os dybere end i illusionen, at vi er den her forgængelige krop, at vi er vores status, og at vi dermed er fanget i de livssituationer vi befinder os i.



Moderne neurovidenskab har bevist, at de tanker vi tænker har en direkte indvirkning på de kemikalier hjernen udskiller. Omvendt har kemikalierne selvfølgelig en tydelig påvirkning på vores kroppe – tunge, usunde tanker har tilsvarende en tyngende og u hensigtsmæssig effekt på vores fysiske legeme; især over tid.

Og her kommer vi så til yoga, for det er netop meditation og mindfulness der påviselig er bedst til at hjælpe os med at ændre vores tankemønstre (de såkaldte Samskaras); og som yogier træner vi gennem meditationen vores Ahamkara til at identificere sig med Buddhi delen af vores bevidsthed - i stedet for Manas.

Det er også værd at bemærke, at yoga ikke er begrænset til en bestemt religiøs tro eller filosofi, men kan praktiseres af alle, uanset baggrund eller livssyn. Det er en holistisk tilgang til livsstil, der tager hensyn til alle aspekter af en persons liv.

DYRK YOGA I YOGA HUSET Aalborg (YHAA):

"Yoga styrker dit immunsystem og udvider evnen til at holde opmærksomhed og fokus"

Hos os kan du både købe klippekort, drop-in, deltage på fast forløb eller blive medlem i vores meningsgivende fællesskab.

Ønsker du at dyrke Yoga i Aalborg,
så er du meget velkommen til at kigge forbi
YOGA HUSET på
Strandvejen 19, 1. sal, 9000 Aalborg.

Har du spørgsmål, er du også meget
velkommen til at kontakte os på
tlf.: 99 30 10 41
eller på mail:
maj@yogahuset aalborg.dk/



*Kilde "12 Science-Based Benefits of Mindfulness" af Erson Religioso III, DPT, FAAOMPT

*Kilde "Meditation Benefits: 10 ways it helps your mind" af PhD Jeremy Dean

*Kilde artikel Frontiers "Meditate to create: the impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking" af Lorenza S. Colzato, Ayca Ozturk og Bernhard Hommel

*Kilde artikel Science Direct "Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training" af Fadel Zeidan, Susan K. Johnson, Bruce J. Diamond, Zhanna David og Paula Goolkasian.