

Alignment – indgangen til at opnå et sundere, mere balanceret og holistisk liv



Jeg har sat mig for at interviewe en række yogalærere i håbet om at inspirere til nyt mod, mere vækst, åben dialog og forbundethed i en helt usædvanlig tid. Seniorlærer Gitte Bechsgaard er den første i rækken.

Af: Tine Lassenius Kramp, Protreptisk inspireret coach og Iyengar yoga lærer

Jeg møder seniorlærer Gitte Bechsgaard på zoom en smuk solskinsmorgen med blomstrende æbletræer til et nærværende interview om at holde fast i sin daglige yoga praksis (sadhana) uanset hvad - og om at omfavne corona pandemiens restriktioner, og skrive en bog om alignment.

Gitte, hvad bør særligt optage os som Iyengar Yoga lærere i denne tid?

Den etiske, moralske og spirituelle dimension er meget vigtig, når vi globalt går gennem sådan en krise og omvæltning, som corona pandemien må siges at være. De etiske og moralske principper Yamas og Niyamas¹ er her helt essentielle; - en vigtig balance imellem at have gode daglige rutiner og helst minimum 1 times daglig praksis for os selv, og så bruge den styrke og energi det giver, til at være mere opmærksomme på, hvordan vi kan harmonisere vores relationer med andre i vores samfund og hverdag. Yamas og Niyamas har netop med ydre og indre alignment at gøre, og det har jeg nu skrevet en bog om under pandemien. Bogen hedder "Yoga and Alignment: From the Upanishads to B.K.S Iyengar". Lige nu er bogen ved at blive oversat til dansk. Det ville glæde mig at få den udgivet på dansk.

Hvordan kan vi i denne tid gøre en absolut forskel som Iyengar yoga lærere?

Jo mere ustabilitet der er i vores hverdag og verden, des mere kan vi støtte vores elever med Iyengar Yoga undervisning, fordi vi ved hvor meget vores egen praksis og *sadhana* hjælper os. Min guru i filosofi og Vediske studier, Sri Krishan Mantri sagde altid, at vi skal holde fast i vores *sadhana* (praksis) og vores *dharma* (vores livsvej og undervisning) uanset andre faktorer i vores liv og verden. Det er vigtigt, at vores elever kan stole på os som stabile lærere, der tilbyder undervisning i både gode og vanskelige tider.

Vi er vigtigt at give vores elever en undervisning, som støtter op om at give fysisk, psykisk og mental styrke, samt inspiration og spirituel forankring. Altså at tænde et stærkt lys i processen omkring den indre holistiske forankring og alignment på alle niveauer. I gode tider er vores praksis lidt en luksus der giver velvære, men i svære tider bliver det en livsnødvendighed, for at komme over på den anden side. Derfor er den indre forankring ekstra vigtig, for den giver en sand tryghed, så vi kan modstå ydre rystelser og forstyrrelser, og dermed finde balancen.

Jo mere vi selv er inspirerede af vores Iyengar yoga praksis og unikke metode, des mere vil det skinne

¹ Jf BKS Iyengar, Light on Yoga, part one

igennem i forhold til vores elever. Vi får næring af at praktisere asanas, pranayama, meditation, studere og fordybe os i yogafilosofien. Det kan hjælpe til at kommunikere både direkte og indirekte, og demonstrere til vores elever, at vi har særlige kendetegn, altid er der for dem, og står for kvalitet og dybde.

Hvordan bliver vi bedre til at løfte arven efter BKS og Geeta Iyengar?

Nogle af de mest traditionelle metoder er at recitere traditionelle Sanskrit invokationer, som forbinder os til vores Guru og lineage samt studere BKS Iyengars bøger, videoer, mv. samt at lære af- og inspirere hinanden og vores elever. Men det vigtigste er, at vi holder fast i vores Yoga metode, og alt den visdom, de har givet videre til os. Det er et stort, meget ærfuldt ansvar. At være forankret i vores praksis er en kilde til daglig glæde og styrke, og vi løfter arven ved at dele den med dem som kommer til os. Der er altid noget som vi har lært og haft gavn af, som en elev måske lige netop har brug for idag.

Hvad optager dig lige nu?

For mig har det været et år med megen undervisning i yoga filosofi, og en stor omstilling i forhold til at undervise filosofi på zoom. Desuden har mine elever haft meget brug for jyotish konsultationer (vedisk astrologi), for at give overblik, klarhed og mental støtte. Desuden har jeg lidt uventet brugt de sidste 15 måneder på at skrive bogen *Yoga and Alignment: From the Upanishads to B.K.S Iyengar* sammen med min kollega Gillian McCann. Normalt rejser jeg rundt for at undervise i Europa og Nordamerika, men da corona krisen pludselig ramte, var det en kærtkommen mulighed for yderligere fordybelse, så vi skrev bogen færdig; for mit vedkommende er den skrevet både i Canada, Indien, Danmark og Taiwan, så hvert kapitel har sine helt egne steder, minder og refleksioner for mig.

Hvordan forstår du alignment som begreb, og hvordan vil du oversætte det?

Der er tankevækkende, at vi indenfor Iyengar yoga undervisning anvender begrebet alignment så meget selvom det faktisk er svært at oversætte og forstå fyldestgørende. Hvis vi kigger på begrebet i de Vediske yogaskrifter, så har det mange dimensioner, og alene på Sanskrit findes der ca 10 ord, der beskriver det. Det er f.eks. beskrevet som en højere spirituel energi eller etisk lov (sanskrit: Rta), som vi må følge for at være sunde og leve et spirituelt liv. Dette princip (Rta) manifesterer sig i hvert individ som vores spirituelle livsretning (dharma), og også som et balancerende princip for optimal sundhed og velvære. Så begrebet opstår altså i krydsfeltet mellem en særlig spirituel livsretning og en evig stræben efter at balancere og skabe symmetri på et kropsligt plan.

Det engelske ord alignment er derfor heller ikke ift de gamle yogaskrifter særlig dækkende. På dansk vil man kunne sige, at alignment handler om at skabe harmoni, balance, symmetri og sundhed for krop, psyke, sjæl og livs etik. Altså at leve livet fra etiske og spirituelle principper med et solidt fundament i vores evne til at udvikle os i forhold til vores højeste potentiale fysisk, mentalt og spirituelt.

Det er en naturlig præmis, at vi ofte er ude af balance; med andre ord misaligned. Her kan vi bruge vores yoga praksis til at genetablere balancen. I Iyengar yoga starter vi med kroppen (asanas), da det er et vigtigt instrument, og fundament for senere at arbejde på et mentalt, spirituelt og etisk plan. Men det er vigtigt, at vi starter med noget håndgribeligt, vi kender, blot vi husker, at det ikke er hele endemålet ift alignment.

Det gode er, at hvis vi først får begyndt på at arbejde med kroppens intelligens, så får vi det bedre og bedre. Det giver inspiration til at stræbe efter at leve i konstant alignment. På den måde opfatter jeg alignment som det vigtigste princip for et sundere liv og en bedre verden; for en sund og balanceret krop, psyke og sjæl. Det optager mig meget, at Iyengar yoga elever skal lære, at alignment er et vidtrækkende holistisk princip, og at det ikke kun handler om at skabe symmetri og balance i kroppen.

Hvad forbinder du med alignment og hvordan praktiserer vi det?

Jeg forbinder alignment med mange vigtige værdier i livet, men mest af alt repræsenterer det en spirituel livsretning, med udgangspunkt i krop og psyke. Mange gange lærer vi om alignment ved dets modsætning "misalignment", hvor vi bør være særligt opmærksomme på at arbejde med vores skyggesider, og ubalancer. I yoga praksis lærer vi at være følsomme overfor små ubalancer, sådan at de kan korrigeres uden at vokse til store uoverkommelige problemer. Vores praksis er en slags "reset-boton" som kan hjælpe os til at genfinde balance i hverdagen.

Det handler ikke om at være perfekte, men om at reflektere og lære mere om os selv og andre. Min guru Sri Krishan Mantri sagde altid "*we leave perfection up to God*". Som mennesker forsøger vi at blive bedre mennesker, og leve et etisk liv med andre "*It's maybe better to focus on peace of mind, more so than on enlightenment*". Hertil er yogaen en stor, livs transformerende, uerstattelig gave, som jeg er meget taknemmelig for at have i mit liv.

Så vi praktiserer det bl.a. ved at reflektere over vores handlinger i relation til andre. Vi lærer at lytte til vores eget etiske "kompass" sådan, at vi kan handle på en måde, hvor vi kan leve med os selv. Der er ingen tvivl om at vi sover bedre om natten når vi har gjort det så godt vi kan, og har været bevidste om vores intentioner og handlinger. Vi lærer både vores styrker, men også svagheder og skævheder bedre at kende, og hvordan vi kan korrigere og rebalancere dem med sensitiv opmærksomhed. I yoga balancerer vi sensitiv og bevidst opmærksomhed med en sattvisk handlings-praksis plan. Sammen giver disse to principper positiv forandring og vækst.

I de klassiske yoga skrifter fortæller de os at vores system (body-mind) er som en flod, der kan flyde i to forskellige retninger (YS, Sutra 1.12, Citta nadi, Vyasas bhasyam). Den ene retning er imod vores bedste kapacitet, Selvet, intuitionen og den gode energi (sattva guna). Denne retning bliver automatisk styrket af en god daglig yoga praksis. Den anden retning er imod vores ringeste kapacitet, ubalance, tunghed og stagnation (tama guna). At kontrollere den anden retning er sværere, og kræver en god balance mellem praksis og viljestyrke.

Når vi kommer i gang med vores yoga praksis, åbner vi op for et positivt flow... men indtil vi får åbnet op kan vi godt mærke modstand. Her er yogaen en disciplin, som vi praktiserer uanset hvordan vi har det, og når vi har praktiseret i nogen tid, viser det sig, at alignment er en brusende kraftfuld energi, der åbnes op, som tager os i flodens bedste retning på alle planer, vi får skabt en positiv spiral. Så det handler om at praktisere med henblik på at få fat i den bedste retning.

Hvad er frugten af god alignment?

Den højeste form for alignment er i vores intuition, og ifølge Patanjali åbner den sig først op for alvor ved årevis lang yoga- og meditationspraksis. Men i begyndelsen føler man næsten med det samme, at man har det bedre... en slags fornemmelse af flow i kroppen.... og det indre Selv begynder at skinne igennem os med stærkere og stærkere lys. Vi føler en visdom komme til os via kontakten til vores indre Selv. Vi bliver i stand til bedre at kunne diskriminere og mærke efter etisk, hvad der er rigtigt og forkert. På mange måder viser frugten sig i vores daglige liv, og i den måde vi er forankrede og hviler i os selv. Med indre overskud kan vi være mere tilstede for andre, så frugten gavner mange.

Undervejs har vi rigtig mange tunge erindringer og oplevelser, som vi får rensset ud i, og vi mærker gradvist mere og mere indre frihed. Der sker ligesom nogle skift, noget giver slip, og det har en stor helbredende kraft. Det kan komme uden ord... og opleves som en ren befrielse, at det kan komme uden at skulle psykologisere så meget over det. Det sker *beyond*.

Med den fulde alignment på alle planer er der en lethed (effortless ease) og ligesindethed i alle livets aspekter (equanimity). Vi giver slip på vores klyngen os fast til selve livet og vores forventninger (detachment), og begynder at opleve livet mere som et universelt flow, der kommer til os. Mon ikke vi alle

kender det, at have haft en god yogapraksis... og bagefter dufter græsset skønnere, alt i naturen har klarere farver og stærkere vibrationer².

Hvad ønsker du at bidrage med via bogen?

Jeg håber, at bogen må bidrage til at BKS Iyengars livsværk vil blive værdsat i mange år fremover. Her hjælper fokus på alignment med til at skabe en forbindelse imellem Iyengar yoga metoden og dens rødder dybt ind i de vediske skrifter, og det er meget vigtigt, mener jeg; at vi vedholdende gen visiterer rødderne for vores dyrebare tradition.

Jeg håber også, at bogen må bringe inspiration til vores yogapraksis og livet generelt. Der er så mange smukke og værdifulde læringer i de gamle yoga skrifter, som jeg slet ikke kunne leve foruden. Det er en glæde at dele det med andre, som er blevet delt med mig.

Endelig håber jeg, at begrebet alignment kan blive studeret og praktiseret på en mere holistisk måde sådan, at det vi lærer på yogamåtten, også kan blive bragt ind i vores daglige liv. I de år jeg har undervist i yoga filosofi, har der desværre været mange elever, der ikke har kendt så meget til alignment, når det kommer til vores mentale, emotionelle og etiske liv. Men det er mindst lige så vigtigt.

Hvad er din vision for fremtidens Iyengar yogalærere?

At den filosofiske og spirituelle dimension bliver mere integreret i undervisningen. Det bliver stadig mere vigtigt, jo længere vi har praktiseret og undervist. Da min første bog udkom, skrev jeg til BKS Iyengar og spurgte ham hvem han mente, yoga filosofien var vigtigst for. Han svarede: *"The raw beginner as well as the seasoned practitioner"*. Det har været meget vigtigt for mig at følge det spor i min undervisning, og det har ligeledes været et ønske fra min guru Mantriji. Vi har hver vores dharma, og det giver fred i sjælen, ja en slags eksistentiel eller universel alignment, når vi følger den.

Om Gitte Bechsgaard



51 år, fra Varde, Danmark. Bosat i Toronto Canada, med ophold bl.a. i Danmark, Californien og Taiwan.

Uddannet psykolog, Phd thesis i Patanjalis Yoga sutras, og Senior Iyengar Yoga lærer (CIYT).

² Jf. Yoga Sutras of Patanjali, sutra 1.12

Indehaver af *Vidya Institute International* siden 2003. Underviser som gæstelærer, overvejende i Nordamerika og Europa. Ud over Gittes arbejde med Yoga og de Vediske Traditioner giver hun individuelle konsultationer i Vedisk Astrologi.

Fokus - Yogafilosofi, jyotish, mantra sadana, yoga mentor, jyotish councillor, forfatter. Gitte har i mange år stået i lære hos gurun Sri Krishan Mantri indenfor områderne sanskrit, mantra sadhana, yoga filosofi, jyotish (sydøstasiatisk astrologi) og contemplative praksis.

Publikationer ved Cambridge Press

The Gift of Consciousness, Patanjali's Yoga Sutras, 2013.

The Sacred in Exile: What It Really Means to Lose Our Religion, 2017

Yoga and Alignment: From the Upanishads to B.K.S Iyengar, 2021

"In this unique and excellent book, the authors present the essential wisdom of classical yoga with inspirational clarity. Erudite as scholars and seasoned in practice, they are steeped in classical language and uncompromising in their devotion to traditional values and views. I am confident that this book will help students of yoga practice more accurately - and teachers of yoga to teach more effectively. Yoga and Alignment has earned its place in contemporary yoga literature"

Patricia Walden

Co-founder, B.K.S Iyengar Center of Cambridge

