

Ildsjælen Ilse Kjær Gaardahl: 'Det ændrede mit liv at møde Guruji. Det blev enormt stort for mig. Ja, nu bliver jeg helt rørt. Fra første gang jeg så ham havde jeg lyst til hilse på ham, og tilmed kysse hans fødder (men det gjorde jeg nu ikke). Der var noget i hans blik, hans aura, karisma. Han var ekstremt optaget af at hjælpe andre, og det har virkelig rørt mig. Jeg ser det også selv som min største opgave i livet – at hjælpe andre gennem yogaen.

Dette interview, som er det fjerde i rækken, er foretaget i håbet om at dele viden og inspirere til mere dialog og forbundethed blandt lærer- og lærerinspiranter i Iyengar Yoga foreningen – så vi kan stå stærkt sammen, og vedblive med at sprede viden om- og glæde ved Iyengar Yoga i verden.

Af: Tine Lassenius, Iyengar yoga lærer, Vedbæk Yoga, og erhvervscoach



Jeg møder Ilse i hendes smukke yogastudie i Skanderborg med udsigt til ren rå natur og dyrevildt en solskinsdag i april. Studiet er en del af Ilses barndomshjem, og de tilstødende bygninger er hendes bolig og retreat faciliteter for overnattende.

*Her kommer hendes rørende historie om **passionen** for at hjælpe andre mennesker samtidig med, at hun også har kæmpet med egen lidelse. Om hvordan Iyengar yogaen har været livstransformerende for hende. Hun er endnu et levende eksempel på en ildsjæl, der hver dag øser ud af ALT hvad hun kan for at hjælpe*

andre og give dem empowerment til - via egen yoga praksis - at kunne hele og have det godt – trods lidelse og smerte¹.

Ilse – fortæl os din yndlingshistorie om Guruji

Jeg underviste i hatha yoga, og en dag spurgte min lærer Annette Dyrbye os, om vi ville med til London og møde BKS Iyengar til en international konvention for mere end 1000 mennesker i forbindelse med hans 75 års fødselsdag. Det var i 1993. Det blev en skelsættende, afgørende oplevelse for mig. Det ændrede mit liv at møde Guruji. Det blev enormt stort for mig. Ja, nu bliver jeg helt rørt. Fra første gang jeg så ham havde jeg lyst til hilse på ham og tilmed kysse hans fødder. Men det gjorde jeg nu ikke – og... jeg plejer ellers ikke at være sådan.

Det var noget i hans blik, hans aura, karisma. Han var ekstremt optaget af at hjælpe andre

1. Vi var 100 i break-out klassen incl 10 senior lærere til at hjælpe. BKS Iyengar kom ind, og fik øje på en ældre mand ved siden af mig, der ikke kunne bøje sig forover pga dårlig ryg. Guruji blev helt elektrisk. 'Hent en stol! råbte han utålmodigt. Hvorfor har I ikke hjulpet denne mand?' Jeg var aldrig selv blevet hjulpet til yoga, og det rørte mig så dybt... jeg sad jo selv der med min dårlige ryg. Hans passion var så brændende. Alle kan lave yoga, og få det bedre uanset tilstand - med enkle midler. Uanset hvordan du har det, kan du få et forholdsvist smertefrit liv, hvis du praktiserer yoga. Han så alle. Det er jo derfor, vi er linet sådan op på rækker i Iyengar yoga – for, at vi lærere hurtigt skal kunne spotte, når nogen har brug for hjælp. Det bliver tydeligt, hvis de har et problem. Altså, det har reddet mit liv.
2. I plenum undervisningen med alle os 1000 deltagere – skulle man gå op på scenen, hvis man havde kropslige skader/skavanker – men det turde jeg ikke. En ung musiker var der p.g.a. svær tinnitus. Guruji ville have ham ind i stol sarvangasana – og skulle bruge et par runde stænger til at lægge ind under skuldrene. Han blev utålmodig... hjælpelærerne var ikke hurtige nok til at række ham en af stængerne... i sin iver efter at hjælpe rakte han derfor resolut ud efter kameramandens stativ, og rev det ene ben af stativet. For ham var det vigtigere at hjælpe sine elever end at blive filmet. Han kunne med det samme se, hvad folk havde brug for.

Guruji kunne gøre helt enkle ting for, at folk fik det rigtig godt i deres krop. Han kunne give os redskaberne til at heale os selv og lindre vores smerte og skævheder.

Et særligt øjeblik fra denne konvention er fanget i dette foto, som hænger i mit studie. Guruji plantede et træ og talte længe, inspirerende og filosofisk om træet.

Bogen Tree of Yoga og træ stillingen Vrksasana har siden altid inspireret mig i mit arbejde.

¹ I Yoga Sutrās of Patanjali, sutra 1.33, nævnes de 4 attituder, vi som yogis bør kultivere for at få stilnet sindet, og her er karuna/compassion en af dem



Iyengar Yoga og Ayurveda blev min vej - efter første besøg i Puna

Mit første besøg i Puna var en overvældende oplevelse – bl.a. med kun 2 toiletter til alle os mange elever. Jeg fik selvfølgelig diarre - det stod ud af begge ender. Dårlig som jeg var, blev jeg kørt til en ayurvedisk læge down town. Han gav mig nogle små sorte urtepillere - og de hjalp utroligt nok! Det blev begyndelsen til min store interesse også for ayurveda. På forhånd havde jeg aftalt at besøgte Father Joe i Mumbai, en katolsk præst i Indien, der hjalp stofmisbrugere i (Kripa-foundation) – bl.a. ved at undervise dem i et yogaprogram, som Guruji havde lavet til dem. Det måtte jeg jo have med hjem til min egen undervisning af stofmisbrugere – som jeg underviste hver morgen derhjemme. Jeg brugte det også senere i min yoga undervisning i det åbne fængsel Møgelkær, samt i det lukkede fængsel ved Horsens.

Det har altid været det, at hjælpe andre med deres terapeutiske problemer, der har optaget mig

I Puna fik jeg ikke lov at deltage i medical class pga min dårlige ryg, men i stedet i rygklasser. Jeg fik meget hjælp af Stephanie Quirk i den øvrige undervisning på instituttet. Hun var så passioneret omkring terapeutisk yoga. Jeg tog senere hendes uddannelse, og ville så gerne tage den igen.

Min regenererende livsstil: At give mig selv først

Mit arbejde med stofmisbrugere medførte, at jeg på et tidspunkt brændte helt ud. Jeg var virkelig syg med depression i et år. Her lærte livet mig på den hårde måde at rejse mig igen – primært gennem arbejdet med yoga og ayurveda udendørs - tæt forbundet med naturen – og det er stadig en helt central del af min livsførelse. Mit studie her på markernes vidder understøtter dette liv, og gennemsyrrer min undervisning. F.eks. laver jeg stående stillinger ved træerne, og skoven hjælper på min kroniske tinnitus. Jeg er også vinterbader. Min regenererende medicin og livsstil er alfa omega i mit liv. Jeg har lært at give mig selv først – gennem en god morgenpraksis. Det virker for mig, og jeg gør mit yderste for at formidle og give det videre.

- Vinterbadning
- Bevægelse
- Mantra praksis
- Iyengar Yoga / Pranayama
- Ophold i naturen
- Spil på syngeskåle og -trommer
- Det giver mig gode morgener



Hvilken sutra fra Yoga Sutrās of Patanjali inspirerer dig mest?

Jeg er optaget af lyd. Rummet for lyd. Det guddommelige budskab i lyden

Derfor er **sutra 3.41** en af mine yndlings. Ved at meditere på lyd og substratet af lyd vil man opleve guddommelig hørelse. Jeg spørger ofte mig selv: Hvad vil den her lyd mig – hvad vil den med mig? Den inspirerer mig til mit arbejde med min tinnitus, ligesom mine syngeskåle også gør det. Jeg har lige købt mig en Tongue drum. Den lyder så smukt. Ilse viser den stolt frem - en stor, smukt formet tromme i messing.

Men **sutra 1.2** er nu også bare så spot on enkel.

Måske er hele essensen i mit yogaliv at stilne sindet. Tankerne, der altid myldrer og rumsterer i mit indre.....

Endelig er der jo også **sutra 2.16** – the pains which are yet to come – are to be avoided – dvs her er yogaen jo så god som forebyggende praksis. Og det passer så godt sammen med det, jeg sagde aller først: Jeg er aller mest optaget af, hvad jeg kan gøre for at hjælpe andre mennesker

Hvad tænker du om Iyengar Yoga i fremtiden?

Fremtiden bekymrer mig ift det med moms – hvornår og hvordan kommer vi videre herfra? Skal det kun være aftenskolerne og foreningerne, der skal kunne overleve? Eleverne skal altså fortsat komme og prøve Iyengar yogaens styrker. 'Kom nu og prøv det her og se, hvad det kan'. Vi er som lærere så uendeligt veluddannede, og giver jo alt, hvad vi ved og har. Jeg synes også jeg kan mærke, at folk har fået andre vaner end før corona. De har sværere ved at komme afsted til yoga – jeg kan godt mærke det på mine hold – men jeg elsker jo at undervise live – og have hands- og eye on - på mine elever.

Skal Iyengar Yoga helt dø – eller skal den have en total opblomstring?

'Total opblomstring selvfølgelig', svarer Ilse glad og begejstret. Jeg tror det kræver, at vi samarbejder og hjælper og støtter hinanden meget mere som Iyengar yoga lærere. Vi skal gøre os endnu mere umage med at formidle den søde nektar i BKS Iyengars metode, som vi tilbyder.

Har du et godt råd eller ønske til os, dine kollegaer?

Læs Yoga Sutrās of Patanjali, de er fyldt med visdom og inspiration til undervisningen og livet. Find din egen vej, du skal være tro mod dig selv og formidle Iyengar Yogaen gennem det, du brænder for. Undervis

gennem den nerve i dig, der ligesom siger - det er min passion, den her måde at undervise på – stå frem og brug din kreativitet i arbejdet.

Om Ilse Kjær Gaardahl

Dansk. Født og bor i sit barndomshjem i Skanderborg, hvorfra hun driver eget studie, City Yoga. Har dyrket yoga siden 1980 pga. rygsygdom (Scoleose og Scheuerman)

Uddannelse

Uddannet Iyengar Yoga lærer i 1996 ved Annette Dyrbye og Lillian Biggs (Sheila Haswells mor) og Jeanne Marslen; Har nu level II

Uddannet i Iyengar Yoga Therapy v Stephanie Quirk (3 årig uddannelse)

I øvrigt uddannet indkøbsfuldmægtig i COOP

Krops-Gestalt terapeut og gruppe terapeut fra Institut for Gestaltanalyse.

Var leder af misbrugsafvænningssted Hjulsøgård-fonden i 15 år

Yogastudie

Første Yogacenter var i Varde. Selvstændig med City-Yoga siden 2002. Indehaver af City Yoga Yogastudie, Skanderborg, siden 2017 (www.city-yoga.dk)

Aktiviteter

Underviser 8 hold om ugen og holder GO FOR GOA retreats i Indien samt Lørdagssaloner med 3 timers yoga og efterfølgende frokost i sit studie

Iyengar Yoga lærere

Min største tak til Anette Lind Dyrbye, som introducerede mig til Iyengar yoga, og som jeg har lært utrolig meget af.

Selvfølger også BKS, Geeta og Prashant - og ikke mindst Abhijata Iyengar, som jeg interviewede i Sverige (se evt interviewet på min blog på hjemmesiden).

En række andre lærere har også hjulpet mig meget med min ryg – her en særlig tak til

- Min primære lærer pt - Jayne Orton, en stor inspiration både til mig selv, og i min undervisning
- Janik (Johny) Hayranpetyan, Umeå
- Faeq og Corin Biria, Paris, Frankrig
- Marcia Monroe, som har skrevet den bedste bog om Iyengar Yoga for ryg med scoliose
- Eyal Shifroni – en eminent underviser, hans bøger om yoga med stole, har været en stor inspiration for mig (se interview med ham på min blog).
- Stephanie Quirk – for sin undervisning i Yoga therapy - som jeg er en stor beundrer af. Jeg håber stadig, jeg kan rejse til Australien og deltage i hendes kurser der

I mit et yogacenter kommer hvert år Sarah-Jane Rawkings fra Holland – superskøn og rummelig Iyengar Yoga lærer - samt Alex Poppa fra Goa

Publikationer

- Yoga Manual 2011

- Yoga Stick 2022
- Adskillige artikler til yoga bladet Prana