

'Din egen praksis er dit egentlige arbejde. Din undervisning er dit kald', plejede min lærer Faeq Biria at sige.

Vores danske kollega i Sverige, smilende Leela Hansen, deler her generøst ud af sine erfaringer som yogalærer i 50 år. Først 20 år som klassisk Hatha Yoga lærer - derefter 30 år som Iyengar yogalærer og leder af en stor yogaskole i Göteborg. Om tid og plads til ny fordybelse og glæden efter, at hun har omlagt sit arbejdsliv.

*Dette interview, som er det tredje i rækken, er foretaget i håbet om at dele viden og inspirere til mere dialog og forbundethed blandt lærer og lærer aspiranter i Iyengar Yoga foreningen.
Af: Tine Lassenius, Iyengar yoga lærer, Vedbæk Yoga, og erhvervscoach*



Jeg møder Leela smilende og oplagt på besøg i København en smuk oktoberdag. Tidligere drev hun sin yogaskole i Göteborg med op til 600 elever til ugentlig undervisning, da det var på sit højeste. Nu har hun sluppet ansvaret for centret, og fokuserer på at undervise gamle og nye elever og være mentor for lærer aspiranter samt holde yoga retreats i Sverige og Italien. Her deler hun generøst ud af sine erindringer, gode erfaringer og opmuntringer.

Hvad kan du kort sige om livet som Iyengar yogalærer

Jeg begyndte at undervise i yoga i 1970-erne efter at have færdiggjort bifag i kultursociologi. Siden da har jeg aldrig været i tvivl om at det er yoga og yogaundervisning, jeg vil beskæftige mig med. Da jeg kom i kontakt med B.K.S. Iyengar kom der endnu flere dimensioner med i yogaen, såsom præcision, linjering og mere fordybelse i asanas. Desuden mange rejser samt at være med til at

bygge et fællesskab af Iyengar yogalærere og interesserede op i Sverige. Det har været både givende og spændende.

- **Livet som leder af en stor yogaskole...**

Jeg oplever, at forretningsdelen ved at være yogalærer er en udfordring for mange. Ofte er vi meget mere interesserede i yoga end i at drive forretning. Vi videreuddanner os i yoga, men glemmer, at forretningsdelen også kræver kundskaber for at det kan løbe rundt, og både du og dine ansatte skal kunne leve af det. At være chef er jo også en kunst. Det har været omfattende og heldigvis har jeg jo lært af mine erfaringer.

- **Om livet med en løbende uddannelse...**

Jeg har været på uendelig mange rejser for at komme på videreuddannelse. Dels har jeg været i Indien en måned hvert år i 12 år, og så er jeg rejst til Frankrig mange, mange gange. Jeg har også taget Iyengar yogalærer introeksamen to gange. Først hos Anette Dyrby i Silkeborg, og derefter hos Corine og Faeq Biria i Paris, endda i flere omgange både som deltager og som observatør. Leela læner hovedet tilbage og griner... så vi må håbe, det har hjulpet....

Den her følelse af, at der er noget mere at grave efter det samme sted, som jeg skulle forfølge - en søgen efter et fundament, en dybde eller et grundlag, har nok altid fulgt mig som et af mine kendetegn.

Hvad husker du særligt fra Poona?

I sig selv er det fantastisk at være i Indien med varmen, menneskehavet og alle sanser, som hele tiden bliver bombarderet af farver, lyde, dufte og ikke mindst at opleve menneskers venlighed. Den første måned jeg var på RIMYI var det Geeta Iyengar, som underviste alle klasser. Under tiden var Guruji i gang med sin egen yoga stående ved "hesten" i baggrunden. Indimellem gav han Geeta gode råd og kommenterede hendes undervisning. Det var ikke altid, hun satte lige stor pris på det. Men Geetas undervisning var magisk for mig. Efter hver klasse havde jeg en følelse af at være 100 % i mig selv, og samtidig 100 % nærværende udadtil.

Det varede ikke længe før jeg af BKS Iyengar blev opfordret til at starte uddannelse i Sverige, for det fandtes ikke på det tidspunkt. I 2000 startede jeg derfor den første yogalæreruddannelse i Sverige med Faeq Biria som min supervisor.

Hvordan har BKS Iyengar særligt rørt dig?

Første gang jeg mødte B.K.S. Iyengar var i London i 1993 til en europæisk Iyengar yoga konvention for lærere. Han var en af de første, som kom om morgenen og sad på scenen, når vi andre kom, og var en af de sidste, som gik om aftenen. Han udviste en utrolig energi, nærvær og generøsitet. Generøsiteten kunne selvfølgelig også være temmelig barsk indimellem. Altså, han blev f.eks. utålmodig, når han skulle bruge sine props, og brugte sin intensive stemmeføring. Men når jeg så ham ind i øjnene, så kunne jeg jo se hans compassion. Han havde ikke nogen tid at

spilte. Det forstod jeg efterhånden, som årene gik. Plus jeg jo også ved fra mig selv, at når man har sagt det samme 100 gange til en elev, så kan man godt miste tålmodigheden lidt.

I Poona husker jeg også hans tilgængelighed. Om morgenen sad han tilgængelig på instituttet, når man kom for at lave sin egen praksis, og om eftermiddagen sad han i biblioteket for at besvare sin post, og der var han også tilgængelig. Efter aftenklassen sad han tit udenfor sit hus for at hilse på os. Samtidig med, at han var vældig tilgængelig, så havde vi alle også rigtig stor respekt for ikke at tage hans tid unødvendigt.

Hvad talte du med guruji om?

Hvordan det gik med yogaen i Sverige. Jeg husker en gang, jeg var på vej til klasse, og blev kaldt ind på kontoret til ham angående en indisk familie som boede i Sverige, som havde henvendt sig fordi deres søn havde svært ondt i ryggen. Guruji spurgte, om jeg kunne tage til deres by for at hjælpe drengen under hans supervision. Det var 3-4 timers togrejse fra Göteborg til deres by. Da Guruji forstod det, var han hurtig til at sige 'jamen, det går jo ikke, det er jo alt for langt', hvor jeg nok i min ungdommelige naivitet og begejstring var klar til at kaste mig ud i det. Det betød meget, at han i sin kæmpe generøsitet for at ville hjælpe andre også havde fødderne godt plantet på jorden, og forstod, hvornår tingene bare ikke gik.

Men i det hele taget... alle Iyengar yoga læreres generøsitet i forhold til at dele ud af det, de kan, den er meget rørende. Det er faktisk vældig, vældig usædvanligt, og vældig, vældig fint, og jeg er overbevist om at det stammer fra Gurujis måde at være generøs på.

Hvad har betydet mest for din egen livskvalitet?

Min gulerod er at fordybe mig i min egen praksis og læring. Det giver mig livskvalitet og inspiration og endnu mere lyst til at videreformidle mine erfaringer til mine elever. Det er sådan en god, sammenhængende cirkel.

'Din egen praksis er dit egentlige arbejde, din undervisning er dit kald', plejede min lærer Faeg Biria at sige.

Da jeg flyttede til Sverige var yoga vældigt ukendt. Men jeg oplevede en hunger efter at arbejde med sig selv på den måde. Yogaens popularitet har været stigende i Sverige hele tiden – der har været nogle særlige perioder, hvor der har været rigtig, rigtig stor interesse, og hvor jeg da indimellem har ramt faldgruben med at det er gået ud over min egen praksis på grund af travlhed... Men så er jeg heldigvis blevet hjulpet af at tage på et retreat eller en workshop og opdage... Åh, det er jo det her... det er jo derfor...

Gitte Bechsgaard taler endda om **at være forelsket i sin praksis**. Altså det skal simpelthen være så vigtigt for en at praktisere selv, for ellers tror jeg ikke, man som yogalærer kan holde til det på sigt.

'Jeg er enormt taknemmelig for alle de elever som i næsten 50 år har forsørget mig, og som har gjort det muligt at leve hele mit voksenliv som yogaelev og yogalærer'.

Leela griner.

Det har eleverne nok ikke tænkt på, men de har forhåbentlig fået noget igen, som har bidraget til deres livskvalitet.

Noget andet rigtig rørende er, at jeg har undervist i yoga for gravide i alle årene, og de sidste år er de børn, der i sin tid lå i deres mors mave, nu selv begyndt at komme til gravidyoga som vordende mødre.

Yogalivet slutter aldrig uanset alder, fordi man kan blive ved med at fordybe sig og grave mere, forstå flere sammenhænge og komme nærmere den, man er. Både, når det gælder fysisk yoga og det, som vi i Iyengar yoga kalder siddende praksis.

Hvad sker der i dit liv lige nu?

For godt et år siden besluttede jeg mig for at omlægge mit liv og holde op med at drive mit yogacenter. Nu lejer jeg mig ind i lokaler, og har kun mine egne hold, lærer mentoring samt yoga retreats. Det er altså nogle gange udfordrende og træls at blive ældre. Jeg kan ikke det samme, som jeg kunne før i tiden. Jeg tilpasser min praksis til min nuværende situation, og bliver ved med at undervise, selvom jeg ikke vil lade mine elever blive begrænset af det, som jeg ikke kan. Så jeg forsøger at mærke efter. Det kræver endnu mere nærvær. Det er også en træning i at give slip på det, som man ikke kan mere, eller som ikke er godt for en længere.

'Samtidig er det også enormt spændende at skulle finde mod til at gå dybere. Det tror jeg faktisk også, at mine elever får glæde af, for det hjælper forhåbentlig også deres evne til at gå dybere.'

Den her træning i at give slip... hvordan gør man egentlig det – og hvad er det, man får?

At give slip er nok mere mentalt og spirituelt end fysisk - man accepterer livets gang. Det lyder lettere end det er, synes jeg. Jeg er vant til at tænke på mig selv som sund og rask og yngre end jeg er, og så tror jeg, at når man har min alder, så begynder årene alligevel at indhente en.

Det jeg fornemmer, jeg får i stedet, er en større ro til fordybelse og øget sensitivitet. Det er absolut gaven i det. Og så har jeg givet slip på min målrettethed, altså der er ikke noget, jeg behøver at opnå mere.

Hvad opnår du, når du giver slip på det, du tidligere gerne ville opnå?

Glæde er nok mit første ord, men også tilfredshed. Jeg skal "bare" være mig selv. Efter at det store ledelsespres er forsvundet kan jeg f.eks. mærke, at jeg kommer i meget bedre tid til mine klasser, og det giver bedre mulighed for at tale med mine elever og mærke, hvor de er...

Vil du give et godt ord med på vejen til dine kollegaer?

Ja, siger Leela og smiler og tænker sig om. Så siger hun

'Vær ikke bange for at gå efter dine drømme. Hold fast og arbejd videre med din undervisning, og lad dig ikke bremse af, at du leder efter et sikkerhedsnet. Gå i stedet efter det, som du virkelig brænder for. Fortsæt støt og roligt og se - efter en årrække, så har de elever, som har glæde af at gå

til yoga hos dig, fundet dig. Bliv ved. Og så husk, at undervisningen ikke er gratis. Tag penge for dit arbejde, og vid, at med Iyengars teknikker på rygraden er det det værd.

Om Leela Grethe Hansen

Dansk. Født 1950 i Sønderborg. Bor i Göteborg, Sverige

Aktiviteter: Indehaver af Göteborgs Yoga Centrum AB 1987 – 2021. Nu underviser hun ugentlige hold, holder yoga retreats og er mentor for kommende Iyengar yogalærere.

Se mere her: www.yogacentrum.com; mail: leela@yogacentrum.com

Uddannelse: Kultursociolog fra Københavns Universitet. Iyengar yogalærer Level 4 (efter det nye system). Vigtigste lærere i Europa: Faeq og Corine Biria, Paris. ´

Publikation: ”Frihet i födselen”, yogabog for gravide (ej Iyengar yoga)

*”It is better to follow your own Dharma imperfectly than to follow another’s Dharma perfectly.
By fulfilling the obligations she is born with, a person never comes to grief” Bhagavad Gita 18.47.*