

# Hva er Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga er en vitenskap og en treningsform som har utviklet seg over en periode på flere tusen år, og integrerer en moralsk, fysisk, mental/følelsmessig og spirituell utvikling. Betegnelsen *Ashtanga*, som betyr ”8 steg”, var konstruert rundt 200 F.kristus, av den store indiske helgen Pantanjali. Han var den første Yogi som systematiserte en tilnærming til Yoga, og hans 8-steps system skapte da, som det fremdeles gjør i dag, et system av ”steg” hvor utøverne kan utvikle seg i retning av å nå en tilstand av Yoga. I denne sammenheng er ”Yoga” (yoke) en form for union, av sinnet (tanker og følelser), kroppen og sjelen som skal lede mot selv-realisering (Nirvana). For å oppnå denne union er det nødvendig og ta kontroll over sinnet, og å fjerne alle unødvendige stimuli/uorden som står i veien for klarhet. Innenfor Ashtangas 8-steps system er det 3 steget Asana (posisjoner/stillinger). Dette er treningen på de klassiske yogastillingene, og det er dette som er redskapet som knytter sinnet til kroppen, ved hjelp av pusten. I dette systemet er pusten nøkkelen til å skape fokus i sinnet.

