



Lou
Aberg

Yogini Yoga

Shaktis väg från stillhet till kraft



INNEHÅLL

Förord av Åsa Furuhagen	6
Inledning: Välkommen yogini.....	8
Det heliga feminina – yoginins historia.....	14
Systerskap är vägen	29
Yoginin som kvinna och gudinna	35
Parvati – frihetens gudinna.....	39
Durga – kraftens gudinna	52
Kali – den mörka nattens gudinna.....	60
Lakshmi – kärlekens gudinna	67
Sarasvati – kreativitens gudinna	85
Gauri – ljusets gudinna	92
Shakti sadhana	102
YoginiYoga – yoga med gudinnorna.....	110
Naturlig egenvård som ritual	154
Chakran – en resa i Shaktis färger.....	172
Sattvisk kost – ren näring till själens tempel.....	188
Yoginigruppen – cirkelns läkande kraft	213
21 dagars yoginiliv	216
Läslista och referenser	223



VÄLKOMMEN YOGINI

Välkommen att läsa boken *Yogini Yoga* – en bok om Shaktis kraft. Med den här boken vill jag väcka din inre kraft och längtan efter något större – efter synkronicitet och sammanhang. Enligt yogans tradition ligger kraften slumrande inom oss som vår högsta potential och skapande energi. En gång i historiens gryning hyllades denna kraft som den livgivande och kreativa gudinnans kraft. Shakti. Nu är cirkeln sluten: Du är den varelsen och du och din gåva behövs här på jorden. Vill du väcka din fulla kreativa potential?

Vill du väcka din inre energi – din shaktikraft?

Vill du yoga och leva i lekfull glädje och kreativitet?

Vill du vara i nuet med acceptans?

Vill du upprätthålla din integritet och riktning?

I sådana fall är denna bok för dig. Idén föddes under en resa till Indien och Rishikesh för nästan 15 år sedan. Den här resan kom att bli en vändpunkt i mitt liv. Yogan hittade jag många år tidigare, efter en ganska rörig ungdomstid och mycket stress i bagaget som ung vuxen. Jag studerade konst och design och bodde under flera år i London. Här hittade jag yogan i en sliten lagerlokal, där jag fick hjälp att andas och klara av mina tuffa studieår. Plötsligt kände jag att jag kunde andas och hitta min kraft igen. Jag började jobba som designer och konstnär och hade yogan

som en väg att hantera min stressiga vardag. Dock hade jag ett djupt trauma från en olyckshändelse flera år tidigare, där jag och min bästa kompis försvann under flera dygn på öppet hav i en roddbåt. Jag hade en ångest som kändes svår att hantera. Med yogans hjälp kunde jag ändå hanka mig fram i tillvaron.

Så småningom utbildade jag mig till yogalärare i Stockholm, där jag är född och uppväxt. Min första utbildning var i kundaliniyoga, och sedan gick jag vidare till Sivanadas och Satyanandas hathayoga med utbildningar i Indien. Under flera år jobbade jag med yogan med fokus på stressreducering, teknik och filosofi. Jag älskade att leda yogapass mitt i storstaden och cyklade runt staden till olika studior. Ofta stark och glad men lika ofta med vardagsstressen malande i huvudet. Efter en tid förkovrade jag mig i vinyasayoga, den flödande och lekfulla yogan, och hittade asthangayogans metodiska väg.

Jag älskade den fysiska yogan, jag älskade vilan och meditationen. Jag älskade mötet med mina yogisar som kom på yogapassen. Men lika ofta märkte jag att även mina elever var fyllda av vardagens prestation och oro, och att jag som lärare inte alltid kunde hjälpa mina elever hela vägen. Även om jag älskade yogan på många sätt så märkte jag att jag också kunde gå in i prestation även här. Min relation till kroppen och maten började bli väldigt återhållsam och ibland undrade jag om yogan verkligen var för mig. Min längtan efter inre frid hade förbyts till prestation och kamp.

I den vevan blev jag medbjuden till ett ashram i Indien, där en ny nyfikenhet väcktes. En av kurserna hölls av en indisk kvinnlig guru. Hm, kunde detta vara något för mig?

Här sjöng vi mantran om kvällarna, vi besökte tempel med de mystiska visdomsgudinnorna om dagarna. Vi sjöng om Shiva, yogaguden, och Shakti – både den kreativa kraften i universum och hans gemål. Vi klättrade i grottor och mediterade

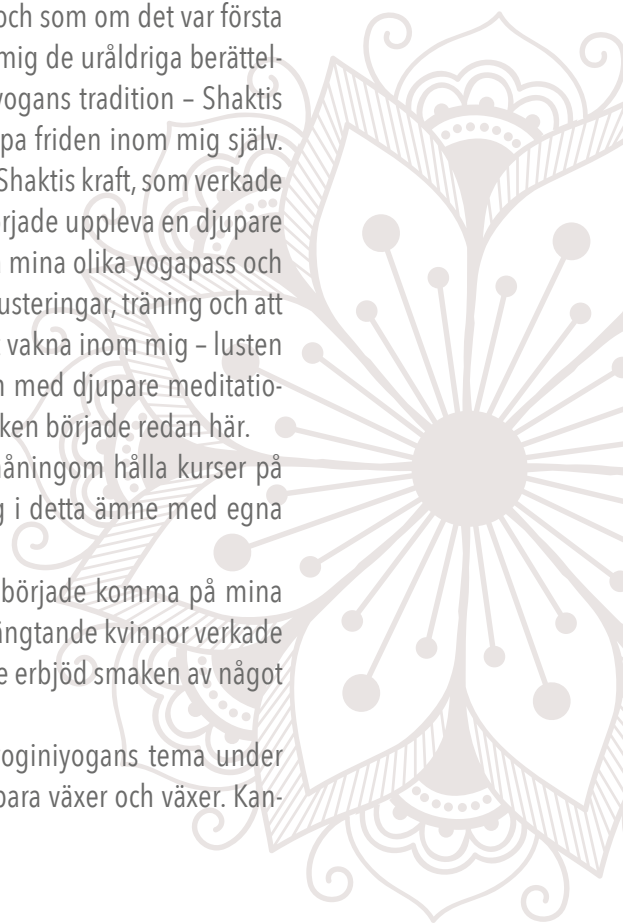
i iskalla floder i bergen. Vi lyssnade på mytologiska sagor under fullmånens sken. I mitt kala rum stirrade tigergudinnan Durga uppfodrande på mig från en tavla på väggen. Den vildsinta Kali räckte ut tungan åt mitt kritiska ego och den kärleksfulla Lakshmi sträckte ut alla sina fyra händer fyllda av lotusblommor och överflöd.

En kväll fick jag en *Shaktipat*-initiering – en sorts yogisk initiering – och plötsligt var inte min varseblivning längre densamma. *Kundalini shakti* hade långsamt börjat vakna inom mig. Jag kände mig helt pånyttfödd och som om det var första gången jag upplevde verkligheten på riktigt. Jag lärde mig de uråldriga berättelserna om de olika gudinnorna och fick en ny inblick i yogans tradition – Shaktis väg. Jag började verkligen älska tystnaden och den djupa friden inom mig själv. Något började vakna som nästan tycktes ha ett eget liv – Shaktis kraft, som verkade vara en uråldrig visdom ur själens djupaste källa. Jag började uppleva en djupare sorts frid och mening som jag aldrig tidigare upplevt på mina olika yogapass och kurser. Efter dessa år av yoga som fokuserade på kroppsjusteringar, träning och att referera visdomar från gurus så hade något annat börjat vakna inom mig – lusten att erbjuda kurser som var friare ur rörelsesynpunkt och med djupare meditationer, och med ett kärleksfullt förhållningssätt. Idén till boken började redan här.

Väl hemkommen till Sverige igen började jag så småningom hålla kurser på detta tema, samtidigt som jag fortsatte att förkovra mig i detta ämne med egna studier och många olika kurser för fantastiska lärare.

Kvinnor som inte tidigare hade varit andliga sökare började komma på mina kurser. Yogautövare från olika traditioner och sökande, längtande kvinnor verkade ha en särskild dragning till mina kurser. Kanske för att de erbjöd smaken av något annat.

Jag har nu haft kurser, workshops och retreats på yoginiyogans tema under cirka 15 år, och jag märker att längtan efter denna väg bara växer och växer. Kan-





ske för att vi behöver vägledning bortom det synliga, vetenskapliga och regelrätta. Kanske för att vi behöver myternas och sagornas magi. Kanske för att vi behöver Shaktis urkraft här på jorden. Därför skriver jag denna bok för dig.

Jag vill bjuda in dig till en väg som är intuitiv, utforskande och flödande. En yoga där vi använder vår kropp, vår andning, vår röst och vår egen känsla för vad som i stunden känns rätt för oss. En yoga där vi stärker vår inre kraft och som skapar äkta acceptans för oss själva. En yoga som balanserar vår kropp och själ, får hormonerna i ordning och hittar en livsstil som är hållbar på alla plan. I yogans filosofi ser man gärna kroppen som själens tempel och nu ser vi till att verkligen ta detta tempel i besittning. Du som lever här och nu. Shakti, det gudomliga feminina, och Shiva, det gudomliga maskulina, ligger egentligen inom oss alla. Det är en väg till enhet och förenig såväl inom dig själv som i dina relationer. Oavsett om du är en han, hon eller hen kan du läsa och tolka de gamla texterna på ditt sätt.

Du kommer också att få stifta bekantskap med yoginins historia och de yogiska gudinnornas myter, eftersom de fått stå tillbaka alltför länge. Det är en ny form av feminism som inte handlar om separation, utan om förening. En väg där vi hyllar olikheter men inte orättvisor. En givetvis obunden politisk och religiös väg för moderna människor. En väg där vi tröttnat på förtryck och maktstrukturer men där vi med yogans väg vill skapa kärlek och balans. Där alla varelser har lika stort värde.

Just nu sker ett fantastiskt skifte i tid och rum, där många kvinnor jorden över börjar återkalla sin kraft och sina rättigheter.



I denna bok vill jag framför allt inspirera och dela de indiska gudinnornas väg. Jag vill ge vägledning och redskap till att leva ett värdefullt liv. Ett liv där vi kan vara mediterande yoginier eller kvinnor som lever ett vardagsliv med allt vad det innebär och samtidigt vara förkroppsligade yoginier som följer sina mål och drömmar bortom det invanda. Gudinnorna kan även inspirera till att hitta vår vilda urkraft, våra rättigheter och samtidigt vår djupa kärlek.

Det jag förmedlar är mina personliga tolkningar av de indiska myterna, hämtade ur en mängd olika skrifter såsom Vedaskrifterna, de olika puranaskrifterna och de många tantratexterna. Ibland väljer jag att ha kvar den engelska översättningen vid till exempel citat eftersom det finns få svenska översättningar, och ibland skriver jag min egen tolkning på svenska. Min inspiration kommer mest från min egen livsresa och mitt yogautövande, samt från en mängd kurser och utbildningar. Boken har

kommit till för att du ska guidas och ges redskap till att inspireras i din vardag. Den är däremot varken en akademisk avhandling, religiös text eller bokstavliga tolkningar av de gamla texterna. Jag väljer också att inte hänvisa till specifika skolor/yogalärare/utbildningar utan vill berätta från mitt hjärta till ditt.

För mig finns ingen separation mellan manligt och kvinnligt, utan en inre försoning och förening är det jag vill inspirera till. Jag ser de gamla historierna och myterna som arketypiska tolkningar av frågor som var lika aktuella i dåtid som i nutid, oavsett bakgrund, religion, kön eller ålder. När vi träder in i mytologier och börjar följa vår längtan, öppnar vi upp för livets synkronicitet och "bliss", det som på sanskrit kallas för Sat-Chit-Ananda.

*"Sat-Chit-Ananda,
Sat is that never changes, truth, absolute being.
Chit is consciousness.
Ananda is bliss. Absolute bliss consciousness."*

TOLKNING PÅ ENGELSKA AV MAHARISHI MAHESH YOGI

Lou Åberg

Mars 2020





4.

PARVATI –

frihetens gudinna

*"I feel great pleasure om merely seeing her. What pleasure shall I derive
in her embrace"*

SHIVA PURANA: RUDRASAMHITA III.18

Yogans främsta yogini är gudinnan Parvati, som tillsammans med sin make Shiva skapat grunden till yogans filosofi. Enligt vissa texter är Parvati skaparen och Shiva eleven och ibland är det vice versa. Parvati är Shakti personifierad, den feminina principen i manifesterad form. Hon är innerlighet, eld och passion, hon är både moderlig omsorg och den vilda, fria yoginin. Hennes barn är Ghanesha och Skanda, men i grunden är hon modern till alla gudar och gudinnor, såväl som till alla människor och hela den manifesterade världen. Shivas och Parvatis filosofiska samtal om yoga, pranayama och själens uppvaknande finns nedtecknat i bland annat *Shiva Samitha*, *Devi Gita*, *Hatha Yoga Pradipika* och *Bairava Sutras*. I det klassiska verket *Devi Bhagavathi Purana* (gudinnans bok) med texten *Devi Gita* (gudinnans sång) framställs gudinnan som världskaparen och identisk med Brahman, världssjälen. Parvati samtalar med sin far Himavat, om den universella formen av *devi*/gudinnan, om yoga och meditationer på texterna i Upanishaderna.





II.

YOGINIYOGA – YOGA

med gudinnorna

Se till att vara i ditt ostörda yogarum eller var på en skön plats i naturen. Tänd gärna ljus och rökelse eller använd doftkrus med eterisk olja. Se till att ha en bra yogamatta samt bolster/kudde, klossar och filt efter dina behov. Välj skön musik om du föredrar det eller se till att du får vara i tystnad. Ha på dig sköna yogakläder och yoga alltid barfota.

De olika delarna av yogapasset kan utföras var för sig eller tillsammans. Varje sekvens påminner oss om de olika gudinnornas arketyper och frågeställningar. Den kursiva texten beskriver yogapositionen eller övningens namn på sanskrit.

Uppvärmning, intoning och san kalpa

1. Sätt dig tillrätta i valfri meditationsställning och hitta en bekväm hållning för ryggen och höfterna. Kom gärna upp lite med sittbenen på en kudde. Sträck ut ryggen, sänk axlarna och landa här och nu, i dig själv. Gå igenom insidan av din kropp och se om alla spända muskler och leder just nu kan slappna av. Följ dina naturliga andetag – luften som strömmar in i lungorna och luften som strömmar ut. Känn hur du på varje inandning börjar fylla på med ny energi, och på varje utandning, känn hur du släpper ut den använda energin, tankar, stress och situationer du är färdig med. Slappna av i livmodern, magen och bäckenbotten och upplev hur du verkligen tar plats, som om du sitter på en tron.

2. För ihop händerna i mitten av bröstet och känn hur du andas in och ut en stund med fokus på hjärtchakrat. Öppna upp dina handflator som en lotusblomma framför bröstet i *kamala mudra*. Formulera *san kalpa* – din gudomliga intention för denna yogastund. Uttala intentionen högt eller behåll den inom dig själv. Det kan vara ett ord eller en mening.

Tona in med tre långa *Om* – det skapande och manifesterande ljudet i universum – allt som har varit. Allt som är. Allt som komma skall.

Känn ljudet av *Om* skapa en resonans i din kropp och börja förlänga och fördjupa dina andetag. Upplev hur andningen börjar få en egen rytm, och hitta en längre och djupare andning.

Havsandning variant av ujjai pranayama

3. Lägg ned dina händer mot dina knän med handflatorna vända uppåt och tummen som möter pekfingeret i *jana/gyan mudra*. Upplev hur andetaget börjar växa och fylla hela bröstkorgen, hela vägen upp mot nyckelbenen. Smalna av andetaget i baksidan av halsen så ett hummande havsljud börjar höras. Öppna munnen och viska ett "Haaa"-ljud med samma hummande läte. På inandningen, upplev hur "Haaa" fyller hela bröstkorgen som en våg av ny energi. På utandningen upplever du hur "Haaa" blir en våg som sköljer bort gamla tankar, stress eller vad du nu vill släppa



taget om. Fortsätt att fylla bröstet på varje inandning och känn hur du på utandningen hittar magens och bäckenbottens muskulatur som följer med i en inåtgående rörelse med *uddiana* och *moola bandha*.

Låt havsljudet expandera som en renande och stärkande energi som flödar genom hela din kropp under ca 5 minuter. I slutet av övningen sluter du munnen och låter ljudet ebba ut i ett tyst "hmmm" under någon minut. Låt andningen sedan hitta sin naturliga rytm och upplev tillståndet av ett nu stilla och spegelblankt hav.

Kamala namaskara – Lakshmis hälsning

Yoga med Lakshmis energi vill påminna dig om att vara i flöde – att ta emot och ge ut i en evig cykel. Hon vill ge oss sin grundande näring.

4. Sitt i lätt meditationsställning med handflatorna mot varandra.

5. och 6. Andas in när du lyfter upp händerna och sprider ut fingrarna som en lotusblomma. Visualisera hur du lyfter din intention mot himlen.



7. och 8. Andas ut när du för ned händerna med handflatorna mot varandra i *anjali mudra* framför pannan och bröstet. Börja samtidigt skjuta rygg, fläta ihop fingrarna och sträcka armarna rakt fram med handflatorna vända utåt. Visualisera hur du drar ned din kraft genom pannan och hjärtchakrat för att låta din energi strömma framåt ur hjärtat.

9. Andas in när du återigen lyfter armarna över huvudet. Nu med handflatorna vända uppåt. Visualisera hur du tar emot ny energi till hela kroppen och alla celler.



Yogini Glow – bästa skrubben för ansiktet

Det här är en skrubb som skonsamt löser upp döda hudceller, drar samman porerna och stimulerar cellförnyelsen. Mixa ihop och använd denna mycket aktiva skrubb på en gång – det som blir över kan du ta till kroppen i duschen.

- ✿ 2 tsk ekologisk kokosolja
- ✿ ½ tsk bikarbonat
- ✿ 2 msk blomsterhonung

Mixa kokosolja och bikarbonat. Rör i honungen. Tillsätt 2 droppar av någon av de ovan nämnda oljorna. Massera skrubben mjukt i ansiktet och låt verka i ca 10 minuter. Huden känns ren och åtstramad, och torrhetsrynkorna försvinner.

Vitamin C – ett superserum

Det lyxigaste och bästa serumet som finns. Det är förnyande och bleker ojämnheter och pigmentfläckar. C-vitamin hjälper huden att producera kollagen så att rynkor minskar.

- ✿ 2 msk vegetabilisk glycerin
- ✿ 3 msk destillerat vatten
- ✿ 1 msk askorbinsyra
- ✿ 2 droppar eterisk neroliolja
- ✿ 1 droppe lavendel
- ✿ 1 droppe ros

Blanda glycerinet med vattnet, värm till ljust temperaturs och tillsätt askorbin-syra. Rör tills det blir slätt och tillsätt sedan de eteriska oljorna.

Förvara serumet i en mörk pipettflaska. Denna blandning ska användas inom en vecka. Smörj gärna in dekolletaget, händerna och fötterna.

Body Bliss – en skrubb för kroppen

- ✿ 4 ekologiska rosor
- ✿ 5 droppar rosolja
- ✿ ½ dl kallpressad ekologisk olivolja, rapsolja eller kokosolja
- ✿ 1 dl ekologiskt råsocker

Kör allt i mixer och häll skrubben i tätslutande glasburk. Använd skrubben när du badar eller duschar. Huden blir som silke och kan användas på både kroppen och i ansiktet.





14.

SATTVISK KOST – REN NÄRING TILL *själens tempel*

Matlagning har tagit en allt större plats i mitt liv de senaste åren. Jag älskar att laga mat till grupper, både för egna fester och för retreatar och andra sammankomster. Folk frågar ibland efter mina recept. Jag förklarar då att min mat lagas på känsla och kärlek, så de exakta recepten går inte att få. Däremot får du gärna inspireras av min matlagning och dess smaker. Inspirationen till smakerna har sin grund i "läran om livet", *ayurveda*, kombinerat med enkel läkande råkost.

Som yogini blir det mer och mer tydligt att när kroppen mår bra finns det plats för själen. Många andliga och psykologiska metoder för att uppnå harmoni förbiser detta enkla fakta. Vår kropp är ju en komplicerad kemifabrik av hormoner, fettsyror, pH-värden, matsmältning och utrensningsprocesser. En kedja av sammansatt orsak och verkan. Det är otroligt viktigt att vår matsmältning och näringsupptag fungerar, och att levern och njurarna kan bryta ned födan, gifter och hormoner och behålla det som behövs och utsöndra resten.

Ett antal år på psykologens soffor kanske egentligen handlar om en lever i obalans, där gifter och hormoner snurrar runt i kroppen utan att rensas ut och som leder till psykologisk obalans. För mig är steg ett att ställa mig frågan: Hur äter



jag? Hur hjälper jag min kropp att förbränna maten? I kombination med asanas, pranayamas och meditation hjälper kosten vår kropp till balans på alla plan, vilket ger en fysisk och psykisk hälsa som stöder kroppens balans.

En vegetarisk kost som är baserad på rena råvaror kallas inom ayurvedan för *sattvisk kost*. Ordet *sattva* betyder ungefär "insikt, renhet, hälsa och ljus".

Sattvisk kost får oss att må bra till kropp och själ och baseras på baljväxter, frukt, grönt, nötter och bär, samt medicinalväxter som tillsätts som kryddor. I allt från växtriket får vi i oss livsenergi/*prana*. Prana är energin som får dig att känna dig frisk och balanserad. Med mat utan prana blir vi enligt ayurveda obalanserade och kanske sjuka. Om man följer en yogisk livstil har en vegetarisk kost alltid rekommenderats. Jag känner själv att jag mår bäst av att blanda varma ayurvediska grytor och soppor med mycket råkost, men att konsekvent utesluta det ena eller det andra känns inte bra i min kropp.

Balansera dina hormoner

Vår hormonella status är väldigt känslig för tillsatser såsom färgämnen och konserveringsmedel, så ju renare råvaror, desto bättre. Välj ekologisk mat i största möjliga mån. Konserveringsmedel, parabener i hudvård, tillsatser i disk- och tvättmedel samt mat som förvarats i plastkärl är exempel på sådant som kan skapa en störd hormonbalans. Många kvinnor har ett överskott av konstgjorda östrogener, xenoöstrogener, som vandrar runt i kroppen utan att kunna brytas ned av levern. De hindrar kroppen att bryta ned och ta hand om sitt eget östrogen. Följden blir låga progesteron- och testosteronhalter, och här kan det bildas obalanser som tar sig uttryck som PMS, infertilitet, klimakteriebesvär, cystor och eventuellt även allvarligare tillstånd. Detta kallas för östrogendominans, vilket även kvinnor som





närmar sig klimakteriet kan ha. Det betyder nödvändigtvis inte att du har mycket östrogen, men du har ett överskott på östrogen och ett underskott på progesteron och även testosteron, medan det naturligt sett ska vara tvärtom. Tidigare har man behandlat kvinnor med östrogentillskott kring menopaus, men nu har man börjat se djupare på samspelet mellan våra olika hormoner.

Och framför allt hur viktig hormonhälsan är för vårt välbefinnande, livet igenom. Vi behöver en balans mellan östrogen och progesteron.

I naturlig form balanserar progesteronet östrogenet i kroppen och skyddar mot både cellförändringar och obalans. Men med östrogendominans och låga halter av de andra hormonerna börjar känslomässiga tillstånd att svaja. Vi blir ledsna, arga och ur balans. Vi kanske går upp i vikt hur mycket vi än anstränger oss att inte göra det, eller så rasar vi plötsligt i vikt. Men man kan äta sig tillbaka till hormonell balans. Hör gärna med en naturläkare eller en bra gynekolog om bioidentiska hormoner. Ofta kan dessa hjälpa kroppens egen kemi att komma i balans igen.



- ✿ Gröna kålblad och i synnerhet broccoli är antiinflammatoriska och skyddar cellerna.
- ✿ Ät naturliga, rena och helst ekologiska råvaror.
- ✿ Försök att exponera din bara hud för solen några minuter om dagen. Solens sken ger oss näring, dels i form av vitamin D och dels i form av subtilare livsenergi/prana – livskraften som vibrerar i allt levande.

Kryddor för hälsan

Många kryddor som används i det ayurvediska köket är rena rama medicinalväxterna, och i Indien har man de lägsta procenten av till exempel cancer, i världen. De olika kryddorna i *masala* och *curry* smakar inte bara gott utan renar kroppens vävnader, är antiinflammatoriska och balanserar matsmältningen. Din hälsa börjar med magens funktion och välmående, förmågan att ta emot näringsämnen och även att smälta maten, rensa ut slagg, avfall och överskott av hormoner via lever och njurar. Dessa kryddor är som medicin och kan användas i grytor, soppor samt som te:

- ✿ Ingefära
- ✿ Gurkmeja
- ✿ Kanel
- ✿ Kardemumma
- ✿ Nejlika
- ✿ Peppar

Yogini Yoga

Yogini Yoga är en bok för dig som vill veta mer om Shaktis väg inom yogan. Enligt yogans tradition ligger kraften slumrande inom oss som vår högsta potential och skapande energi. En gång i historiens gryning hyllades denna kraft som den livgivande och kreativa gudinnans kraft. Som en ny era i vår tidsålder är *Hon* nu tillbaka. Kraften Shakti guidar dig till djupa mystiska tillstånd och samtidigt till vardagens frågor. Du kan väva ihop ditt yogapass med insikter, myter, meditation och ljud.

Yogaläraren **LOU ÅBERG** ger dig en inblick i mytologins glömda del inom yogan, där du får ta del av berättelser om yogans gudinnor och framförallt bekanta dig med kraften Shakti – den feminina urkraften som bor inom oss – och hur du med yogans metoder kan väcka denna slumrande potential till liv.

Du får inblick i hur de Indiska gudinnorna kan guida dig:

- att hitta en ny frihet på yogamattan med mjuka yogapass
- som en väg till personlig utveckling och djupare förståelse av oss själva
- till en återblick hur Shaktidyrkan formade yogans historiska grund
- med kostråd som balanserar hormoner och ämnesomsättning
- till en inre resa med meditationer, chakran och mantramagi
- till en inre frid och fred med vår inre Shiva så att full balans råder.

"Unna dig att stifta bekantskap med Lou Åbergs personliga metod och tankar om hur de yogiska gudinnorna kan spela en roll i våra moderna liv – myterna har ännu inte spelat ut sin roll."

ÅSA FURUHAGEN, JOURNALIST



978-91-87512-77-3



9 789187 512773