


# Stärk ditt själ-försvar!

Först när du har jämvikt mellan fysik, tankar och känslor kan du delta fullt ut i livet. Igor Ardoris har utvecklat övningarna som kan ge dig balans!

**H**AN PRATAR gärna i bilder. En av Igor Ardoris favoritmetaforer är den om trädet och dess rötter. Ett träd är inte ett träd utan sitt rotsystem. En lång och stålig gran har ytliga rötter och behöver stå tätt tillsammans med andra granar för att klara stormen. Är rötterna alltför korta, faller den ändå. Ett väl utvecklat rotsystem, men ingen ordentlig stam och krona ovan jord, har av andra anledningar svårt att kvala in under kategorin träd. Det handlar om samverkan ▶



Igor Ardoris och artikelförfattaren Louise Malmros Manfrinato, tillika yogalärare, visar några balanserande själförsvarsövningar på nästa uppslag.

▷ mellan samtliga funktioner och egenskaper i en organism för att skapa jämvikt och stabilitet.

– Vi människor har behov av att sträva efter balans mellan vårt inre och vårt yttre. Vi behöver hitta styrka i både kropp, tankar och känslor för att må bra. Vi utvecklar då ett självförsvar, inte bara ett självförsvar, förklarar Igor Ardonis, författare, mental coach och yogainstruktör.

Har vi styrka i två tredjedelar hänger ofta den tredje biten med av sig själv, anser Igor:

– Tror vi på oss själva, löser sig ofta våra problem. Har vi dessutom positiva känslor inför ett projekt eller förändring går det ännu lättare. Känner vi oss därutöver friska och starka rent fysiskt är förutsättningarna optimala. Tänk dig en längdskidåkare under slutet av ett hårt lopp. Det är kallt, han är fullständigt utpumpad. Han har ont. Men inne i honom finns målmedvetna tankar och entusiastiska känslor. Han har med sig både intellektet och känslorna; fysiken hänger med av bara farten.

**IGOR ARDONIS VÄXTE UPP** i Bosnien och har bland annat upplevt en mycket prövande period under krigets fasor. Under uppväxten kände han sig tvungen att utveckla sin fysik.

– Efter en tid märkte jag att det inte räckte som försvar. I samband med flytten till Sverige märkte jag att jag behövde utveckla min psykiska förmåga.

Genom att rusta sig med ett självförsvar kan man öka sin förmåga att uppleva och delta i livet fullt ut. Vårt samhälle utvecklas allt snabbare. Men samtidigt som valmöjligheterna blir fler, kan också känslor av stress och otillräcklighet växa.

– I min metod blandar jag avslappningsövningar med mental träning och fysiska yogainspirerade övningar. Man lär sig att ge 100 procent av sig själv i en och samma övning genom att centrera sina tre delar. Tanken är sedan att kunna göra samma sak i vardagen, förklarar Igor Ardonis och fortsätter:

– Men det handlar egentligen inte om att lära sig något nytt utan att hitta tillbaka till det naturliga, avslappnade tillståndet i både kropp och sinne – att leva här och nu.

Text LOUISE MALMROS MANFRINATO  
Foto KARIN ODDNER

### ► Vill du veta mer?

Själförsvar av Igor Ardonis (Zufi förlag, 2007)  
Igor Ardonis, tel: 0733-34 56 56,  
www.sjalforsvar.se

## 5 enkla övningar för dig och din partner

När du tränar självförsvar med din partner eller en god vän lär du dig hantera fördelarna med en avspänd kropp, ett koncentrerat sinne och en positiv inställning. Övningarna kommer naturligtvis inte att leda till att alla dina livsproblem försvinner hux flux, men metoden kan utveckla din förmåga att delta i din vardag på ett lugnare och mer balanserat sätt. På det viset får dina problem de rätta proportionerna och kan ta mindre plats i ditt liv.

Igor Ardonis har valt ett antal lätta ställningar, de flesta inspirerade av yogan. I dessa kroppsställningar är det lätt att i par testa varandras förmåga att fläta samman sina fysiska, tanke- och känslomässiga sidor.

För att lättare lyckas är det bra om du kan rikta din styrka och fokusering till den så kallade centreringpunkten som sitter cirka fyra fingrar under naveln.

**2** Sätt dig ner bekvämt, med rak rygg och avslappnade axlar. Andas med djupa, lugna andetag och låt luften gå hela vägen ner i magen. Fokusera på din centreringpunkt. Andas med djupa inandningar, långa, medvetna utandningar. Blunda eller fixera blicken framför dig. Låt din partner putta dig snett neråt mot din axel för att försöka få dig ur balans. Notera hur svårt det är att störa din balans ju mer fokuserad i sinnet och avslappnad i kroppen du är. Spänner du dig och värjer dig fysiskt och mentalt, faller du lätt åt sidan.



**1** Vi börjar med en riktigt lätt övning för att testa sinnenas och kroppens samverkan. Sätt dig ner utan att förbereda dig mentalt och låt din partner ta ett rejält så kallat tusen-nålar-vridgrepp om din underarm. Känn efter hur du reagerar på smärtan. Gör om greppet och koncentrera dig på att vara riktigt avslappnad i sinnet. Slappna av i kroppen, fokusera på en djup och lugn andning, vilken i sin tur framkallar positiva känslor. Notera hur mycket mindre smärta du förnimmer i detta tusen-nålar-försök!



**3** Ställ dig upp och låt din partner krama om dig bakifrån. Försök att med all din kraft ta dig ur greppet. Slappna av och gör ett nytt försök genom att andas in djupt från ditt centrum och få känslan av att växa medan du öppnar upp kroppen – börja med händerna, sedan armarna och sist bröstkorget. Centrera både din fysiska och mentala styrka. Notera hur mycket svårare din partner har att hålla fast.



**4** Ställ dig med det främre benet böjt, bakre benet sträckt med foten vinklad utåt. Böj dig gärna djupt, men låt inte ditt främre knä gå över tårna, det kan vara skadligt för knäleden, flytta hellre den bakre foten längre bak. Håll armarna rakt ut åt sidorna. I första försöket spänner du hela kroppen, du är nu lätt att få ur balanspositionen, låt din partner försöka böja upp din främre arm, låt honom eller henne sedan störa din balans, dels genom att lägga all tyngd mot din höft, dels genom att dra dig i armen. I nästa försök fäster du blicken framför dig, fokuserar all din koncentration till centreringpunkten och slappnar av när du hittat en bra ställning. Du är nu svårare att rubba!

**5** Ställ dig med benen brett isär, fötterna vinklade utåt. Böj knäna djupt och sträck upp överkroppen. Rak rygg, avslappnade axlar. Håll armarna böjda framför kroppen med handflatorna mot varandra. Låt din partner rubba din position och dra din arm utåt, medan du spjärnar emot allt vad du kan med alla muskler på helspänn. Upprepa medan du fokuserar på din centreringpunkt i kroppen. Hitta blickfokus eller blunda och slappna av i kroppen samtidigt som du sträcker upp din överkropp. Notera skillnaden. ✿

