



# BAGGRUNDSMATERIALE

## 1990'ERNE OG YOGA

### Tendenser i 90'erne

*Til dette oplæg er der lavet et PowerPoint materiale med billeder, som du med fordel kan vise eleverne, mens du fortæller om årtiet og tendenserne.*

90'erne var årtiet mellem Berlinmurens fald i 1989 og 'tårnenes' fald i 2001. Truslen om atomkrig var væk, og truslen om terror var endnu ikke aktuel. Stemningen var i starten af årtiet mere ubekymret, men bare få år senere var håbet om en tid med international fred og sikkerhed nedtonet. 90'erne var fyldt med voksende nationalisme, etniske konflikter, (borger-)krige og massive flygtningestrømme fra pga. Balkan-krigen, Golf-krigen og krigen i Rwanda. Apartheid-systemet i Sydafrika blev afskaffet, og Sovjetunionen blev opløst.

Gruppen Aqua indtog alverdens hitlister med populær tyggegummipop. Take That og Spice Girls var de superhotte boy- og girl bands, og Nirvana førte an i grungebølgen. Nå ja – og så vandt Brødrene Olsen Melodi Grand Prix både hjemme og ude, så alle sang med på Fly on the Wings of Love.

Moden skiftede meget i 90'erne. Det ene øjeblik var den præget af den afslappede og tilfældige stil med smækbukser, oversized jeans, skovmandsskjorter og Joggingtøj fra Nike, Adidas og Hummel. Det næste øjeblik var Spice Girl-outfit med lavtaljede bukser, cropped tops og Buffalo-støvler moderne. Og pludselig var det Dr. Martens sko med det sorte look der hittede. Håret skulle gerne deles i en lige skilning for begge køn – og så med to totter forrest som et par "følehorn" og en tattoo-halskæde til pigerne. Økologi og kildevand bølgede ind over landet, og på modsatte bord blomstrede udbuddet af fast food og færdigretter, og ½ liters sodavand så dagens lys i plasticflasker.

Det danske fodboldlandsholds EM-triumf i 1992 var den største begivenhed i sportens verden – efterfulgt af Bjarne Riis' sejr i Tour de France. Internettet fik sit folkelige gennembrud og den teknologiske udvikling eksploderede: PC'en forandrede måden at bruge IT på, mobiltelefonen blev mere tilgængelig, og kapacitet og funktioner voksede med voldsom hast i al IT-udstyr.

Børn og unge passede deres Tamagotchi og spillede Nintendo. På dansk tv dukkede der flere og flere amerikanske talkshows op, og serien Beverly Hills var en absolut nødvendighed for at kunne snakke med om Dylan, Brenda og Kelly i skolen dagen efter.

---

### Yoga i 90'erne

Ser man på træningstendenser i 1990'erne var det i høj grad en fortsættelse af 1980'ernes højtgearedede træningsformer. Men efterhånden kom der mere fokus på rolige træningsformer som pilates og yoga. Stabilitet, åndedrætstræning og afslapning var en modvægt til høj aktivitet ledsaget af mindst lige så høj musik. Holdtræningen faldt i god jord hos de mange, der søgte et meningsfuldt fællesskab.

**Om yoga** / Det, de fleste forbinder med ordet yoga er yogaøvelserne, men yoga er meget mere end det. Yoga er en livsfilosofi. En lære om livet. En lære til selvindsigt og bevidsthed. Yoga er en lære i at leve livet her og nu. Det er et redskab til at skabe ro og balance både fysisk, mentalt og sjæleligt.





Helt konkret betyder yoga "forening af det individuelle med det universelle". Sagt med andre ord: Når vi som menneske har ro og balance, bliver vi automatisk forenet med vores omgivelser, eller dét at arbejde med os selv, giver overskud til vores omgivelser.

**Oprindelse** / Yoga er en meget gammel disciplin, der stammer fra Indien, hvor den kan spores cirka 5.000 år tilbage i tiden. En, der udøver yoga, kaldes en yogi.

Gennem tiden er der udviklet mange forskellige retninger indenfor yoga, fx:

- Hatha yoga, hvor man overvejende arbejder med styrke og fysisk anstrengende stillinger.
- Kundaliniyoga, der fokuserer på åndedrætsøvelser, lyde og meditation.
- Vinyasa yoga, der er dynamisk, så man laver stillingerne i et flow, som en form for serie.

**Yoga i Danmark** / I den vestlige anvendes særligt Hatha yoga. Hatha betyder på sanskrit (oldindisk) "anstrengelse" eller "styrke".

I Danmark er yoga forholdsvis udbredt, både i private centre, i foreninger og på aftenskoler. Men mange dyrker det også alene derhjemme. Det siges, at mennesker som regelmæssigt dyrker yoga, kan trække den tid de udfører yoga fra deres søvn. Yoga giver dem altså så meget energi, at de kan sove mindre.

**En yoga-time** / Et typisk yogaprogram starter med åndedrætsøvelser eller en kort afspænding, hvor man tømmer hjernen for tanker og indstiller hoved og krop på, at der nu skal laves yoga. Herefter arbejdes der med de forskellige Asanas (stillinger/øvelser) alt afhængig af, hvilket fokus man ønsker.

De fire grundfærdigheder i yogaøvelserne er: vejrtrækning, styrke, balance og koordination. I mange af øvelserne arbejdes der desuden med smidighed.

Programmet afsluttes med en afspændingssekvens, hvor man ligger på ryggen med lukkede øjne, og lader sig guide på forskellig vis.

Yoga er ofte ledsaget af rolig og stille musik, helst uden ord og med naturlyde.

**Musikforslag** / [Yoga musik](#) / [Musik til afslapning Yoga](#)

