

Yoga bort stressen

Yoga är ett lugnt och stillsamt sätt att träna. Hur muskler och smidighet kan tränas upp genom att först och främst lära sig andas, kan yogaläraren Elisabeth Nilsson mycket om.

Elisabeth Nilsson driver Thai Yoga Massage Center i Nynäshamn. NP besöker henne i yogastudion som ligger i en lokal på Nynäs-



Elisabeth Nilsson
sage, thailändsk örtmassage och hawaiiansk massage.

Men nu är det är yoga som gäller. Jag får börja med att ligga på rygg och koncentrera mig på att andas rätt. Grunden i yogarörelserna är nämligen djupandningen, som gör så att syresättningen till kroppens alla delar ökar.

- JAG BRUKAR ALLTID vara noga med att lära ut grunderna ordentligt. Det är ingen idé att bygga ett hus på lös sand, säger Elisabeth med ett leende.

I stort sett alla andas fel,

men det går att lära sig, lägger hon till.

SJÄLV HAR HON hållit på med yoga i 12-13 år, de senaste åtta åren regelbundet, och är numera diplomerad yogalärare. Hon utbildar sig ständigt vidare både inom yoga och massage och åker gärna till Thailand för att utbilda sig vidare i thaimassage.

- Men jag är ingen guru själv, säger hon med ett skratt.

Det är mycket skrott och

"Du tittar helt enkelt inte på de andra utan fokuserar all din kraft inåt. Det är ytterligare ett skäl till varför yogan passar de flesta, menar hon."

vänliga, kloka ord hos Elisabeth. Den som är skeptisk till den mysticism som ibland förknippas med österländsk filosofi får också snabbt många jordnära förklaringar.

ATT DET IBLAND ingår i yogan att upprepa ett mantra till exempel, är vissa i början tveksamma till, berättar Elisabeth.

- När jag berättar för mina kursdeltagare om mantrat brukar de till en början se skeptiska ut. När jag sedan berättar att det fungerar som röstyoga, träning för talorganen, brukar det inte kännas fel för någon. Mantrat är inte religiöst, som många tror.

Elisabeth började själv träna yoga för att hon hade problem med axlarna och kände sig stressad.

- Yogan släpper på spänningar, sträcker ut musklerna och stärker dem. Jag märkte att det hjälpte mig på många sätt.

- Man tränar kroppen, men yogan är också en mental träning. Man får bättre självförtroende. Själva rörelserna är inte svåra, hävdar Elisabeth, även om vissa övningar kan se avancerade ut.

- Det kroppsliga är en

baggis i jämförelse med att försöka kontrollera sitt sinne. I yoga ska man lyssna inåt och vara i nuet. Alla tankar på det som har varit och det som ska komma, ska man bara låta passera.

Lättare sagt än gjort, bå-

Yoga

- Man tränar i mjuka kläder och ska inte dricka under passet eller äta en måltid strax innan.
- Kvinnor som har mens bör undvika de övningar som innebär att man står upp-och-ned.
- Ordet "yoga" är sanskrit och betyder "länk", "förening" eller "sätta samman".
- Yoga utvecklades i Indien för över 5 000 år sedan.
- De vanligaste yogaformerna i Sverige i dag är Kundaliniyoga, Hathayoga och Ashtangayoga.
- Kundaliniyoga kallas också "vardagsyoga". I Kundaliniyoga vilar man mellan rörelserna, vilka kombineras med kraftfull andning. Under ett pass ingår mantra och meditation. Denna form kan alla utöva oavsett ålder eller rörelseförmåga enligt Elisabeth.
- Ashtangayoga är en dynamisk form av yoga där man är bunden till en viss serie rörelser. "Det är svettigt, men fortfarande en yogaform som alla kan utöva", säger Elisabeth.
- Power yoga är en mer kroppsinriktad form av yoga vars rörelsemönster bygger på den dynamiska Ashtangayoga, Elisabeth

de för nybörjare och för dem som har hållit på längre, enligt Elisabeth.

MEN HUR KAN MAN bli vältränad bara genom att lära sig andas och göra stillsamma rörelser?



hyr också ut sin lokal till en power yoga instruktör som håller kurser.

- Hathayoga - lugn form av yoga där andningen och avslappning står i fokus. Denna form kan alla utöva. Man vilar mellan övningarna och ägnar sig åt en yogarörelse i taget.
- Djungelyoga är, precis som man kan gissa sig till av namnet, för barn. Elisabeth erbjuder också gravid-yoga för blivande mammor, nybörjaryoga, morgonyoga för morgonpigga och en speciell sömnyoga.
- "Du är inte äldre än din ryggrad är böjlig" (Dalai Lama)

- Tänk dig vilken skillnad det blir om du är medveten om alla dina rörelser. I övningen "mountain pose", eller "berget" på svenska, arbetar musklerna fast du står helt stilla.

- Du pressar benen inåt som om du står på två isflak som håller på att glida isär. Det är en av de svåraste yogarörelserna, förklarar Elisabeth.

Med lugn röst guidar hon mig igenom alla övningarna. Oftast blundar man sig igenom ett yogapass. "Tävlingsaspekten" på träningen går därför helt bort.

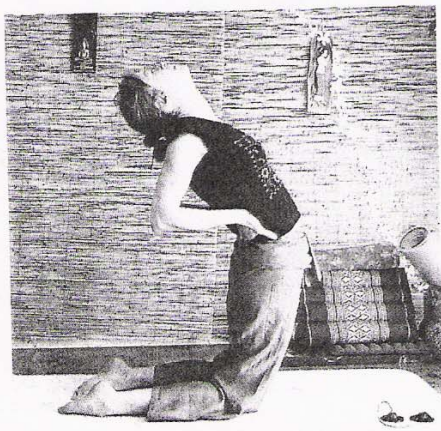
DU TITTAR HELT ENKELT inte på de andra utan fokuserar all din kraft inåt. Det är ytterligare ett skäl till varför yogan passar de flesta, menar hon.

- Det är aldrig för sent att börja med yoga. Var man än befinner sig i livet kan man börja yoga.

- Hos mig går människor mellan 17 och 75. Det spelar ingen roll hur gammal du är, vad du väger, om du dricker alkohol ibland, om du röker eller om du har ont i ryggen.

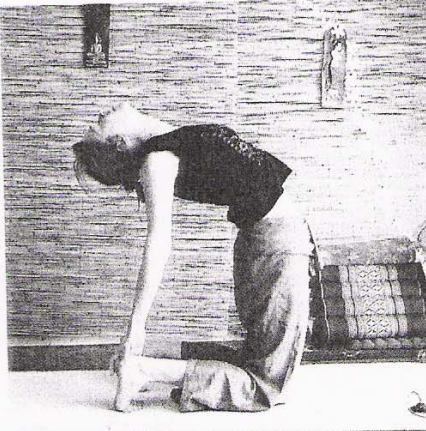
- Man börjar liksom där man är.

Helene Skoglund
np.redaktion@nnp.se

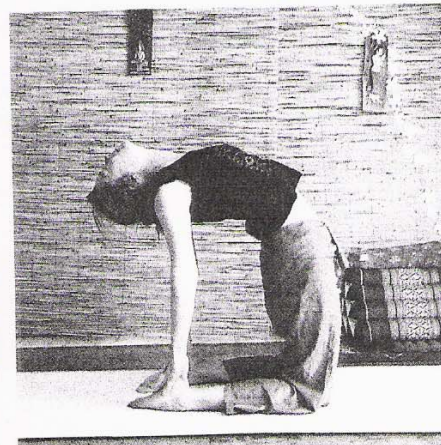


Elisabeth visar hur yogarörelsen "kamelen" kan se ut i tre steg. "Jag vill visa att alla kan träna yoga, oavsett kroppsliga förutsättningar. Det som är så bra med yoga är att man kan börja precis där man är".

1) När man börjar träna yoga kan rörelsen se ut så här.



2) När man sedan har övat upp styrka och smidighet ytterligare kommer man ner längre i rörelsen.



3) Och efter ytterligare träning blir kroppen ännu mjukare och starkare och rörelsen mer avancerad. "Men yoga är ingen tävling, tränar yoga gör man enbart för sin egen skull", säger Elisabeth.