

SKÖNHET & HÄLSA



FOTO: COLOURBOX

YOGA. Det som tidigare var en renodlat andlig aktivitet är idag en avstressande träningsform. Vad skiljer de olika yogaformerna åt och vilken är bäst för dig? Vi guidar dig i Yoga-djungeln.

Hitta rätt bland Yoga-formerna

■ ■ I tusentals år har människor världen över utövat yoga. Men det som tidigare var en renodlat andlig aktivitet är idag en avstressande träningsform. Vad skiljer de olika yogaformerna åt och vilken är bäst för dig?

Att yoga blivit så populärt har flera förklaringar. Dels passar det alla, oavsett ålder och när i livet man börjar, dels erbjuder yogan ett helhetskoncept på ett helt annat sätt än annan träning.

– För mig är yoga en slags terapi i fysisk form, säger instruktören Elizabeth Welsh, som driver en yogastudio. Och jag tror att det är så för de flesta, fast man kanske inte tänker på det som ”terapi”, utan mer som något som man mår bra av, både kroppsligt och själsligt.

Det som sker på yogamat-

tan speglar hur vi mår i livet i övrigt, menar Elisabeth Welsh och exemplifierar:

– Om du är en sådan som pushar dig igenom hårt ansträngande poser trots att det gör ont, så kanske det är en reflektion av ditt beteende i stort. Du kanske skulle må bra av att släppa taget ibland. På mattan, såväl som i livet...

Katrin Lundstedt, 23 år, är en av alla de som ville ha både träning och avslappning när hon bestämde sig för att testa på yoga för några år sedan. Nu är hon helt såld.

– Förutom att jag har fått

en mycket smidigare och starkare kropp, så har jag fått ett helt annat lugn och kan hantera till exempel jobbiga tentasituationer bättre.

Hur ska jag veta vilken sort som passar mig bäst?

– Där måste du fråga dig själv vad du vill få ut av yogan. Hur intensiv vill du att träningen ska vara? Hur djupt vill du gå i övningarna för att lära känna din kropp? Hur spirituellt intresserad är du, säger Elizabeth Welsh.

Eva-Lotta Sigurdh

redaktion@gbg.direktpress.se



FOTO: COLOURBOX

GUIDE Här är några mer eller mindre vanliga former av Yoga

HATHAYOGA

Egentligen ingen egen yogaform, utan ett paraplybegrepp för all fysisk yoga. Därför mer flexibel och kreativ än till exempel Astangayoga.

FÖR VEM?

Dig som är nybörjare och som vill få ett hum om vad yoga handlar om.

ASTANGAYOGA

Den mest fysiska yogaformen. Kännetecknande är det oavbrutna flödet mellan de olika ställningarna, den exakta koordineringen mellan rörelse och andning och att poserna görs i en bestämd ordning, uppdelade i sex serier. Exakt likadant över hela världen.

FÖR VEM?



Dig som vill ha ordentlig fysisk träning i kombination med kraftfull koncentration.

BIKRAMYOGA

Fysisk yoga som utövas i 35-40 graders värme med hög luftfuktighet. Syftet är bland annat att få igång svettningen (bra för musklerna) och öka blodcirkulationen. Ställningar görs i en viss given ordning, men utan Astangans flöde.

FÖR VEM?

Dig som vill träna hårt och som tycker om att svettas.



IENGAR

Den mest läkande och helande formen av yoga. Betonar övningarnas korrekta utförande, hållning och balans. Kallas ibland för ”möbelyoga”, eftersom en mängd redskap så

som stolar, klossar och bälten används. En kraftfull yogaform, men utan flöde. Man stannar länge i varje rörelse.

FÖR VEM?

Dig som vill få bättre uthållighet eller som behöver rehabilitering för olika nack- och ryggproblem. Passar även bra för nybörjare, som vill lära sig att göra rätt från början.



KUNDALINI

En mjuk yogaform, som fokuserar på det mentala och andliga. Enkla, lugna övningar med stor tonvikt på andningen. Den består av olika rörelseövningar i lugnt tempo, kombinerat med en särskild andningsteknik och meditation. Varje yogapass koncentreras till en utvald kroppsdel.

FÖR VEM?

Dig som är mer intresserad av att bemästra sinnet än kroppen, eller som lider av olika krämpor. Även lämplig för nybörjare.

RESTORATIVE YOGA

En passiv, avslappande och stilla yogaform, med mest sittande och liggande ställningar. Mycket stretching och stort



fokus på andningen. Vanligt med tillbehör som filtar, kuddar och stolar för att stödja kroppen och underlätta avslappningen.

FÖR VEM?

Dig som vill förebygga stress eller återhämta dig under svåra och jobbiga livsperioder. Ungefärliga kostnader: Inga större variationer mellan de olika yogaformerna, däremot generellt ju högre nivå, desto dyrare. Kurspris: 2.000 - 4.000 kronor/termin. Klippkort eller drop in: 150 - 200 kronor/pass.