

Sköna kvinnor som stolta krigare i Indal

Anna-Lena ligger på rygg på golvet och skrattar så att tårarna rinner. Det är sista passet på en sju veckor lång kurs i poweryoga och vår instruktör Laila har just berättat att man inte bör äta en större måltid två timmar före ett yogapass. Anna-Lena har just ätit bruna bönor. Anna har slängt i sig en portion pytt-i-panna och Anita kommer från O'Leary's där hon ätit revbenspjäll.

Under våren har vi tränat poweryoga på Stige Skola i Indal. Ett gäng sköna kvinnor i våra bästa år. Tillsammans har vi utmanat oss själva och funnit styrka och energi i hunden, kobran, glödpositionen och en rad andra positioner. Vi har skrattat mycket och funnit en härlig gemenskap under de tisdagkvällar vi träffats. Träningen har inte bara gett utdelning i form av ökad styrka och smidighet, utan även i form av energi, kraft och glädje. Livsglädje.

- Jag saknar yogan nu under sommar-uppehållet. Tisdagkvällarna har varit en höjdpunkt att se fram emot och jag längtar till hösten då vi kör igång igen, säger Maria.



*Maria Åman i fiskens position.
Foto: Peder Dahlin*

Inga krav på prestation

Poweryoga är en idealisk form av träning för alla. Det behövs ingen särskild utrustning och vi arbetar barfota med våra egna kroppar i lugnt tempo.

Olika rörelser passar oss olika bra. Om en övning tar emot, så gör vi bara övningen så långt vi kan och orkar. Tar ett steg i taget. Styrkan

och smidigheten ökar ju mer vi övar, så nästa gång klarar vi litet mer.

- Jag har fått träningsvärk i muskler jag inte trodde fanns, säger Anna-Lena.



Trebenta hunden ger störtskön träningsvärk i rumpan. Foto: Peder Dahlin

Får oss att må bra

Poweryoga är en kraftfull yoga som ger styrka, balans, rörlighet och smidighet. Den är anpassad till den västerländska kroppen och minskar stress och spänningar. Genom att utöva poweryoga regelbundet får vi en stark kropp, en mer harmonisk själ och ett balanserat och fokuserat sinne.

Positionerna stimulerar olika delar av kroppen. Hunden är en energigivande ställning som höjer koncentrationsförmågan och motverkar trötthet. Den stretchar hela kroppen och är bra mot stel nacke. Kobran stärker ryggmusklerna.

Glödpositionen som är mycket kraftfull och krävande stärker hela kroppen, alstrar energi och ökar ämnesomsättningen.



Anna Englund som stolt krigare.
Foto: Maria Åman

Ett gäng stolta krigare

Ett pass börjar alltid med att vi varvar ner och förbereder kroppen. Andningen är viktig och vi börjar med att fokusera på att andas rätt. Med en inledande övning mjukar vi upp och stretchar kroppen innan vi kör igång med solhålsningen som kräver mer styrka. Vi kör hunden, plankan, krokodilen, kobran och glödpositionen. Om och om igen. Vi står som stolta krigare fast det skakar i lären och utmanar oss själva genom att orka litet mer varje gång. Det blir balansövningar som kräver fokusering, styrketräning för mage och rygg samt stört-sköna fisken när yogapasset närmar sig slutet.



Anna Englund och Maria Åman som stolta krigare. Foto: Peder Dahlin

Död mans ställning och en filt

Någon i gruppen sade vid ett tillfälle att avslappningen är bäst. Den är moroten som får oss att kämpa vidare. Med en skön filt över oss ligger vi ner på rygg i död mans ställning. Lugn musik strömmar ur CD-spelaren i hörnet och Laila talar om livskraft och energi.

- Andas ut allt som ni inte vill ha i ert liv och andas in ny kraft, säger hon med mjuk stämma. Några av oss drömmer oss bort till en varm strand eller något annat fridfullt ställe, andra lyckas med konststycket att inte tänka på någonting.

- Jag brukar låtsas att de tankar som dyker upp är moln och bara skjuter dem åt sidan, säger en kvinna i gruppen.

Styrka, klarhet, sanning och kärlek

När vi motvilligt vaknar upp ur djupavslappningen sätter vi oss upp. Sömniga med filten runt oss. Innan vi slutar för vi ihop handflatorna och håller dem ovanför huvudet för styrka. Vi för ner dem och håller dem framför ögonen för klarhet, framför munnen för sanning och slutligen framför hjärtat för kärlek. Sedan tackar vi varandra och oss själva genom att säga Namasté.

Tack till Laila och Susanne

Vi vill tacka våra instruktörer Laila och Susanne för att de satsat på friskvård i form av poweryoga i Indal. Det är en ren lyx att få tillgång till kvalitativ träning för hela kroppen på hemmaplan. Vi känner oss motiverade och taggade inför höstterminen och hoppas på en fortsättning. Du som är sugen att börja träna med oss är välkommen. Ju fler vi är desto roligare.

/Maria Åman

För mer information:

Annonsering kommer att ske i ST och Dagbladet.

Tfn Susanne och Laila: 073-846 39 57,
070-554 18 07.