



Yoga

Yoga är en flera tusen år gammal tradition och träningsform som härstammar från Indien. Ordet yoga betyder att förena eller binda samman och handlar om de tekniker som finns för att hitta balans mellan kropp och själ, rörelse och andning. Genom yogan kan man bli mer medveten om kroppen så att man tar bättre hand om den, berättar yogainstruktör Nina Sjödin för CF-bladet.



Nina Sjödin har undervisat Iyengar yoga i nästan tio år, de senaste åren i Stockholm på Södermalms Iyengar yoga. Nina är utbildad i Indien och Danmark. Det utmärkande för Iyengar yoga är att fokus ligger på balans mellan alla kroppens delar så att ingen del blir överarbetad, man är också noga med yogaställningarnas ordningsföljd och ibland använder man redskap för att underlätta att hålla yogaställningarna längre och för att man ska kunna göra ställningar som man annars kanske inte skulle klara. Genom positionerna blir man mer medveten om kroppen. Hjälpmedlen kan vara stolar, bälten, rep, kuddar, klossar, filtår m.m.

Vi utgår från det yttre för att nå det inre både vad det gäller den fysiska och den psykiska kroppen, berättar Nina, balans i kroppen ger balans i själen.

3.



1. Nina gör en "eldfluga" (Tittibhasana på Sanskrit). Yoga handlar om balans i kropp och själ, säger yogainstruktör Nina Sjödin
 2. Nina är Iyengar yoga utbildad i Indien och Danmark.
 3. En fin triangelposition (Utthita Trikonasana). De stående positionerna är själva grunden i Iyengar yoga.
- 3B. I yogastudion på Södermalm välkomnas man av en upplyst Bodhisattva.

3B.

TEMA - FYSISK TRÄNING



Att vara yogainstruktör innebär att man försöker se alla elever och hjälpa dem i stadiet som de befinner sig i och förstå vad de behöver och vad de har för förutsättningar. Det är viktigt som instruktör att hjälpa dem som tränar att hitta motivation att utforska sig själva i sin träning. Känslor som gömms kan också frigöras och kan behöva tas om hand.

Klasserna har oftast 10 - 15 elever vilket gör att jag kan se alla, säger Nina. Jag träffar ju mina elever ganska ofta så jag lär känna dem via deras kroppar. Jag ser hur de utvecklas. Deras hållning blir bättre, de blir vaknare och får mer kontakt med sig själva, det är roligt att få uppleva när någon mår bättre.

Nina berättar att yogan betyder väldigt mycket för henne i hennes liv. Hon är mer bekväm med sin kropp och tycker att det är roligt att jobba med att finna balansen också i sin egen kropp och i sin egen tillvaro.

Yogan ger rutiner och struktur, den har gjort mig medveten om vad jag äter, jag har valt att vara vegetarian och mår bra av det, säger hon.

Eva Szentiványi, som har PCD, tränar yoga för Nina vilket har gjort att hon anpassat träningen till Evas sjukdom. Nina menar att yogan kan ge den som tränar en viktig stund att få ägna sig åt sig själv. Man kan få ställa sig utanför, se kroppen som ett redskap och bli nöjd med vad den klarar.

Yogan kan också ge ett stöd och en avlastning åt andningen, berättar Nina. Träningen mjukar upp bröstkorgen och det blir lättare att andas. Vi hjälps åt att öppna upp för att lungorna ska få plats sedan kommer andningen av sig självt. Jag påminner om andningen hela tiden, berättar Nina. Jag startar mina klasser med lugna övningar och lugn andning och går sedan över mot mer aktiva ställningar för att sedan avsluta med att varva ner.

Nya elever rekommenderas att träna lite oftare i början tills de kan göra övningar hemma. Det är viktigt med kommunikation, så att träningen blir så individuell som möjligt och att eleverna utvecklas på sin nivå.

Att få känna sig nöjd med sin kropp kan vara extra viktigt om man har en sjukdom eller ett handikapp, menar Nina. När jag ser att mina elever börjar jobba med och inte mot kroppen blir jag glad. Yoga passar också bra för de som är lite äldre, i Iyengar yoga kan man ju även använda redskap så att eventuella fysiska tillkortakommanden inte hindrar någon att gå på en vanlig klass. Alla kan träna yoga och alla kan få ut något av träningen, avslutar Nina. ■



Urdhva Prasarita Ekapadasana. Är en bra position när man behöver kolla benen inför badsäsongen.



"När man undervisar i yoga är det viktigt att utgå från varje persons förutsättningar", säger Nina.