



Mari Jansson, Maroja Yogacenter, i yogaposition.

Yoga - något för dig?

Publicerad: 9 januari 2015

Författare: Ida Lindkvist

Lindesbergs generösa utbud av olika yogaformer gör att vem som helst lätt kan hitta en variant som passar bäst för den enskilda individen. Du kanske vill bli starkare, svettig, friskare, lugnare; oavsett vad du väljer så kommer ett välmående på köpet. - Det är helt fantastiskt att se människor som kommer hit och har ont i kroppen och själen, som sedan reser sig med ett leende på läpparna. Det är magiskt, berättar Mari Jansson vid Maroja Yogacenter.

I och med nytt år inleds nya terminer, inte minst inom yogan där Lindesberg har flera aktiva aktörer. Maroja Yogacenter och KroppsReconden erbjuder under vecka tre gratis prova-på-pass, och den nittonde januari finns det möjlighet att för en tjuga prova Poweryoga med Maria Lindberg på Lindegym. När man hör ordet yoga kanske tankarna vandrar iväg till någon som sitter i skräddarställning och hummar långa verser i en timme eller två. Men är det verkligen så det går till?

Efter att Maria Lindberg testat yoga var hon fast direkt, och efter en resa till Indien för att par år sedan ökade intresset ytterligare. Hon ledde yogaklasser här i Lindesberg för flera år sedan, tog sedan en tripp till Stockholm där hon lett alla möjliga olika yogapass på SATS. Och nu, tillbaka i stan, kommer hon att hålla i Poweryoga på Lindegym. Poweryoga är både kraftfull och svettig och man tränar med sin egen kroppsvikt.

- Man tränar hela kroppen och en plusbonus är att man får ett lugnt sinne samtidigt. Man behöver inte lägga in det andliga, vilket jag inte heller gör på ett gym. Man jobbar igenom hela kroppen utan att tänka på det, men har ändå träningsvärk dagen därpå.

Man blir avstressad utan att ha gått dit med den tanken. Det sätter igång processer, många börjar äta bättre och tänker mer på sin hälsa. Det passar alla, jag som instruktör tar hand om de som kommer hit. Jag är van att ta hand om stora grupper och se alla, berättar Maria.

Mari Jansson som driver Maroja Yogacenter och Rosa Åkerman, KroppsReconden, har valt att vara kollegor istället för konkurrenter, något som de båda yogainstruktörerna enbart ser som positivt.

- Jag är så glad att vi har varandra, vi har jättekul ihop och det var en högvinst att vi gjorde det valet, säger Mari och Rosa instämmer:

- Vi har mycket roligt ihop och vi stöttar varandra.

Till Mari tränade sportentusiaster till yogautövare som anländer



med en hemtjänst och har rullatorn i högsta hugg. Och en av de

yogaformer Mari erbjuder är medicinsk yoga, som hjälper till med att släppa på kroppens spänningar och på så sätt bota sådant som stress och värk. Medicinsk yoga används idag på Sveriges alla stora sjukhus, det finns till och med att tillgå på Lindesbergs och Storås vårdcentral. Holistisk harmonyoga är också något Mari håller i, en yogaklass som riktar sig enbart till kvinnor.

- Den är lugn men kraftfull och balanserar hormonerna. Den hjälper mot sådant som PMS, klimakteriebesvär och migrän, berättar Mari och fortsätter leende:

- Det är helt fantastiskt att se människor som kommer hit och har ont i kroppen och själen, som sedan reser sig med ett leende på läpparna. Det är magiskt, jag brinner verkligen för det jag gör!



Marojas yogasal står redo!

Men är det religiöst?

– Det är en andlig disciplin, absolut, men yoga är inte religiöst. Man kan tro det på grund av att hinduismen och buddismen utövar den, men de religionerna är tretusen år gamla, medan yogan är över femtusen år, så det är snarare tvärtom. Många är ofta skeptiska och tror att det är flummigt, men de brukar släppa det när de kommer hit. Man behöver absolut inte på något, man kan tro på något som är större än oss själva; gud eller universum, säger Mari.

Rosa poängterar att yoga är för alla, något hon ger tydliga bevis på. Bland annat har hon yogagrupp för enbart herrar, för att få dem att känna sig mer bekväma. Det finns också att välja på så kallad på-stol-yoga, något som passar alldeles utmärkt även för den som är rullstolsburen.

– Man gör enkla övningar som inte är fartfyllda, man ska vara i det man gör. Yoga är att förena tankar, kropp och sinnen i ett. All yoga utför men utefter sin egen kropp. Kan man inte göra det fysiskt, så gör man den psykiskt, man tänker helt enkelt att man gör den. Man släpper allt, många tycker att det är skönt att bara komma in i lokalen, säger Rosa.

I all yoga arbetar man med andningen, det är själva basen. Genom att gäspa och sucka släpper man på spänningar som kroppen tvingas bära runt på, och syre och ny energi tillförs. Ja, för den som inte är så insatt kan det verka som en riktig

yogadjungel, men Rosa tipsar:

- Den här veckan nu får man passa på att prova för att se vad det är. Det är inte stelt och spänt, vi har roligt samtidigt!

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/yoga-nagot-for-dig/>