

Hitta din inre kraft via

Yoga och meditation

Åren passerar förbi i en ruskig takt och ibland behöver vi stanna upp och njuta av det som finns omkring oss. Att träna upp förmågan att befinna sig i nuet tar tid, men det är inte omöjligt. En som vet hur man gör är Jessica Amrit Eklöf. Hon är yogaexpert och har även utbildat sig till instruktör i medicinsk yoga.

Vad är yoga och meditation?

- Det är en flera tusen år gammal tradition från Indien som passar utmärkt för nutidens människor. Vi behöver mer än någonsin vara aktiva i vår strävan efter att leva i balans med oss själva och vår omgivning. Yoga och meditation är redskap för att leva lite enklare och lite skönare. I en Yogisk livsstil strävar vi efter att vara i nuet och medvetna om tankar, känslor och handlingar. Det stärker oss fysiskt, psykiskt och emotionellt.

Är yoga och meditation svårt?

- Nej, det passar verkligen alla. Vissa positioner är så klart mer fysiskt utmanande än andra, men många övningar är mjuka och sköna och ibland krävs det att vi är uthålliga. Det gör att vi utforskar våra gränser och bygger upp mental styrka och uthållighet. Grunden handlar egentligen om att vi ger oss själva tillåtelse att sluta ögonen och känna andetagets rörelse på insidan. Den absolut viktigaste delen i yoga handlar

om att vara närvarande i kroppen och i NUET. Det hjälper oss att särskilja det som är förändligt och det som är konstant. Ofta har sinnet en tendens att befinna sig i framtiden och i det förgångna.

Varför gör man yoga och meditation?

- För att du ökar din förmåga att fokusera och koncentrera dig och du blir lugnare. Yoga och meditation hjälper oss att lösa upp blockeringar och öka vårt energiflöde, på alla plan i oss. Vissa går på yoga och meditation för att hantera vardagslivets stress medan andra vill öka sin uthållighet i musklerna och nervsystem, vilket gör oss mer stresståliga. Yoga ger styrka, stabilitet och stillhet i en turbulent tid.

Finns det några andra fördelar med yoga och meditation?

- Vi håller oss friska när vi stimulerar körtlar och matsmältning genom yoga, då stärker vi kroppens naturliga immunförvar. När vi utövar yoga och meditation blir vi mer kroppsmedvetna och mer lyhörda för kroppens signaler. En flexibel kropp hänger samman med ett

flexibelt sinne. Det är skönt med ett öppet sinne så att vi enklare tar till oss nya idéer och hanterar förändringar på ett skönt vis. Världen runt oss förändras ständigt, vi förändras hela tiden, det är bra om vi kan dansa med i det som pågår.

Kan yoga alltså hjälpa den som är stressad att komma ner i varv?

- Ja, regelbundet utövande av yoga och meditation tränar upp vår koncentration och förmåga att vara närvarande i nu. I dagens informationsflöde är det lätt att vi blir ofokuserade och stressade. Det är en del av vårt samhälle som ökar med högfart, som vi behöver bli bättre på att hantera. Yoga handlar också om attityd. Att kunna känna TACK, att det är skönt att vara tacksam om så för det lilla. Kom ihåg att tacka dig själv för att du ger dig själv den tid och omtanke som du behöver!

Det finns olika former av yoga, vilken yogaform passar mig?

- Fundera över vad din intention med yogaträningen är, och prova sedan olika sorter. Yoga är svårt att förstå, det är den egna upplevelsen som behöver finnas för att avgöra vad som passar bäst. Det viktiga

är inte exakt hur vi gör yogan, utan hur det känns och vad den leder till. Jag arbetar med Kundaliniyoga, en relativt mjuk yogafort som passar de flesta. Den består av sköna och enkla rörelser och kroppsställningar. Medvetenhet, andning och fokusering, aktiv avslappning och meditation. Vi utgår från perspektivet att människan består av massor av olika former av energi.

Vad är Medicinsk yoga?

- Medicinsk yoga är en terapeutisk gren som är baserad på klassisk Kundaliniyoga. Den är utvecklad av Göran Boll på IMY (Institutet för Medicinskyoga). På all medicinsk yoga finns svenska forskningsresultat. Den som lär ut medicinskyoga har även en medicinsk baskompetens.

Är alla yogisar vegetarianer och nykterister?

- Nej, men en yogisk livsstil innebär att vara medveten, även när det gäller vad som hamnar i kroppen via munnen. Vad mår jag bra av att äta och dricka? Hur påverkar det mig? Kosten har stor betydelse för hälsan. Den traditionella yogiska livsstilen är laktovegetarisk och drogfri. Men att vara en god yoga

Kom ihåg att tacka dig själv för att du ger dig själv den tid och omtanke som du behöver!

innebär inte att vi ger oss själva regler och förbud, utan en tillåtande attityd är att föredra och även låta kost och livsstil växa fram naturligt.

Jag är så stel, kan jag gå på yoga?

- Yoga är ett bra sätt att bli mjukare och rörligare på. Målet är dock inte att bli så vig som möjligt, utan att stärka kropp och själ. Du kommer ganska snart att märka att du blir både starkare och rörligare av yogan. Även djup andning och avslappningen är viktiga delar som mjukar upp kroppen. Har du vissa fysiska begränsningar som ex ont i axlar, höfter och knän så kan du behöva modifiera vissa rörelser eller få en alternativ rörelse som passar dig bättre.

Är yoga och meditation en religion?

- Nej, men det är en andlig disciplin

som är fri från religiös tillhörighet. I den yogiska filosofin utgår vi från att den fysiska kroppen endast är en liten del av oss. Vi är mycket mer än det vi ser. Enligt den yogiska traditionen är kroppen själens tempel. Yoga som ord betyder förenig om man översätter det direkt från Sanskrit, som är ett gammalt indiskt språk. Yoga är en indisk tradition. Med förenig menas att vara medveten om kropp, sinne och själ. Enligt den yogiska traditionen är vi INTE en kropp som har en själ. Utan tvärt om, så ÄR vi en själ som just nu har en kropp.



YOGA är KÄRLEK

Amrit
YOGA & KREATIVITET

Jessica Amrit Eklöf
070 - 26 89 816
www.amrit.se

Jessica Amrit Eklöf är internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare enligt Yogi Bhanan. Utbildad vid Kundaliniyoga Institutet i Stockholm och innehar även en basmedicinsk utbildning i Medicinsk yoga.