



YOGA-MINDFULNESS. Bo Lundaahl utövar yoga varje dag. Han tycker att det hjälper mot stress, och ger en ökad närvaro i livet.

FOTO: CASPER SEWERIN

Yoga - lugnets verktyg

Bo Lundaahl hjälper Ekeröborna att hitta hem i sig själva genom yoga-mindfulness

Lär dig att vara i kontakt med dig själv. Lär dig hitta hem. Prova på Yoga-mindfulness på Ekerö.

– Kan du andas? Ja då är yoga-mindfulness något för dig, säger Bo Lundaahl som är yoga-instruktör.

– **FOKUSERA** på fotsulorna. Känn hur de pressas mot marken.

Det befinner sig fem personer i ett rum som liknar en gymnasal. I en ring runt de levande ljusen, på varsin plastmatta.

Jag är en av dem. Vi befinner oss i en av Träkvistaskolans lokaler på Ekerö. Det är gratis "prova på" yoga-mindfulness, för oss som aldrig testat och för de som redan har erfarenhet.

– Så sträcker vi på oss i en utandning och känner hur det spänner i korsryggen och lären, säger yoga-instruktören Bo Lundaahl.

Är det verkligen någon som på riktigt njuter av det här? Det känns som att min rygg snart går av, men så kom den till slut, signalen ifrån Bo som vi nog alla har väntat på.

– Gå sakta tillbaka och andas ut. Huvudet fylls av stort välbehag, som ett rus, kroppen blir till spaghetti.

Det här är skönt. Bo leder oss genom övningarna, sakta men säkert framåt. I ett tempo som för mig upplevs som evigheter men som för Bo verkar vara ren vardag. Muskel för muskel, punkt för punkt, andas. Fokusera Casper, fokusera.

SISTA ÖVNINGEN är en andningsövning. Vi ska sitta så skönt vi bara kan, det spelar ingen roll hur det ser ut. Bara man är avslappnad.

– Det är viktigt att man inte jämför sig med andra, menar Bo.

I andningsövningen blir vi vägleda genom hur våra tankar ska styras. Vi ska till en början inte röra

dem, vi ska se dem men låta dem vara. Sen får vi låta dem spelas ut, en efter en, för att sedan återgå till att enbart se dem.

DETTA ÄR utan tvekan det svåraste jag har gjort. Jag tycks inte kunna hålla dåliga tankar i styr, de tar över hela tiden, och jag måste börja om.

Fokusera på den torra, lite kalla luften som går in i dig, känn sedan den varma, lite fuktiga luften gå ur dig.

Yoga sägs ofta betyda förening. Då kommer nästa fråga – förening med vad? Kropp och själ kanske, eller förening med allt?

– Jag brukar ibland säga att yoga är att komma hem till sig själv, säger Bo medan han sätter sig tillrätta.

Vad betyder det att komma hem till sig själv?

– Att vara tillfreds, en liknelse: När man sitter framför en bra-

sa med en kopp te, ingen oro, inga tankar, man accepterar situationen som den är. Du är närvarande därför att du inte är splittrad. Yoga ger verktyg för att nå detta med hjälp av metoder utvecklade genom tusentals år.

Jag och Bo sitter på golvet framför varandra. Lektionen är över.

Det känns som att mitt huvud är en överkokt grönsak och att min kropp precis sprungit ett maraton. Det är inte en negativ känsla. Det är en känsla av belöning.

Kan man alltid må så här?

– Jag utövar Yoga varje dag, om jag inte själv praktiserar vad jag lär ut blir det nonsens utan mening.

I BÖRJAN av lektionen berättar Bo om en bok, en bok som han lär ut ifrån. Jag hör inte på orden han säger, jag fastnar för hans lugn. Hans närvaro.

– Vårt sinne, eller mind som det

heter på engelska, kan man likna vid en sjö eller ett hav. När det blåser bildas vågor, vi kan då inte se djupet under ytan. Likaså är det med sinnet, när det finns stress och oro far tankar hit och dit, då hittar vi inte vårt inre lugn. Vi har då inte full kontakt med oss själva.

JOBB, PENGAR, räkningar, mat på bordet, tak över huvudet, relationer och sjukdomar. Det är saker i vår vardag som kan ha en stressande effekt på oss.

DET FINNS mängder med olika sätt att tackla stress, yoga är en av dessa. Yoga ger metoder för att slippa uppleva att man är splittrad. Om man över tillräckligt mycket kan man till slut vara i sitt egna inre lugn i alla situationer.

– Kan du andas? Om så är fallet kan du utföra Yoga-mindfulness.

CASPER SEWERIN

"Det är mycket man inte måste"

Pastorn lär dig att säga nej oftare

Pastorn och krönikören Tomas Sjödin föreläste i Mälarökyrkan den 26 januari. Hans föreläsning heter "Det är mycket man inte måste".

TOMAS MÄRKTE själv att han sa ja till alldeles för mycket.

– Ja-sägandet blir som en slags förbannelse när vi begränsar vad vi

verkligen vill. Man måste inte säga ja till allt.

– Att ibland få säga att det inte känns bra gör att det känns bättre, säger Tomas.

Läs de fem tipsen som Tomas delade med sig av på tisdagskvällen för de som deltog på föreläsningen. Läs och lär!

ELAF ALI
ELVIRA NYMAN

1. Vi måste inte alltid ha det tip-top hemma hos oss
2. Vi måste inte alltid läsa alla böcker
3. Vi måste inte alltid vara trevliga
4. Vi måste inte motionera mer än vi finner behagligt och uppbyggande
5. Vi måste inte alltid säga ja till allt för att vara lojala mot våra chefer



PASTORN. Tomas Sjödin föreläser om måsten.

FOTO: ELVIRA NYMAN