

# Tredje ögat i Gammelgarn

**Musklerna och orken sinar snabbare än vad jag trodde under livsyoga i Gammelgarn. Men när det händer – flyttar jag fokus till "det tredje ögat".**

Så är det dags. Mitt livs första yogapass. Så entusiastisk att jag lånar morsans yogamatta innan jag sätter mig i bilen för att åka till Gammelgarns bygdegård. I bilen förutspår jag och fotografen Love kvällens träning. Jag raljerar över att yogan inte kommer att bli något problem, jag är ju grundtränad.

"Grundtränad" är ett begrepp man ska vara försiktig med. Jag har spelat fotboll nästan hela livet och fuskat lite med andra idrotter. Men det var ett tag sen. Nuförtiden blir jogginggrundorna allt färre, och pantburkarna allt fler. Men grundfysiken håller nog utan tvekan för lite yoga.

#### Grundlurad

Nästan exakt en timme och 25 minuter senare, ska det visa sig att min profetia har misslyckats kapitalt.

Inne i bygdegårdens kärna är de flesta deltagarna redan på plats. Alla sittande som skraddare på sina mjuka yogamattor med händerna på knäna, pekfingerar och tummar ihop.

I mitten sitter Carina Ivarsson som ska leda passet. Bredvid henne står två högtalare som levererar lugna rytmer – det enda ljud som hörs.

#### Slutna ögon

Jag tar plats på min matta och försöker sätta mig som de andra, i vad som kallas lotusställningen.

–Välkomna till livsyoga, hälsar Carina Ivarsson efter en stund och meddelar att kvällens övningar ska genomföras med slutna ögon.

Slutna ögon? I en och en halv timme. Jag som redan tycker mig ha koncentrationssvårigheter.

Vi förflyttar oss till nästa ställning. Knäna och fötterna i golvet samtidigt som vi sitter på hälar. Jag upptäcker snabbt att det här inte är någon kvällspromenad i parken. Det är tufft för min arma fotbollskropp och efter ett tag känns det verkligen i benen. Jag är nära att ge upp och lägga mig platt på mattan.

#### Eldandning

–Fokusera på det tredje ögat, säger Carina. En punkt i pannan mellan höger och vänster öga.

Det är väl lika bra att testa. Jag försöker rikta all min fokus mot punkten i pannan. All energi dit.

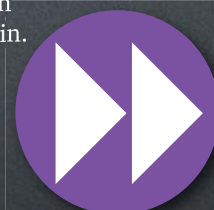
Och sakta, sakta lyfter smärtan från mina vikta ben. Ett lugn och en lätthet omsveper mig.

Vi förflyttar oss till ryggliggande och låter fötterna pendla en decimeter ovanför marken. Samtidigt visar Carina oss "eldandningen". Det låter mer action än vad det kanske är. Nybörjare som jag själv får börja med att frusta som en tröttsprung en hund, innan andningen ska försöka förflyttas till enbart näsan.

#### Eldprov

Eldandningen är något som återkommer under träningen. Med betoning på träning. Jag konstaterar att magmusklerna verkligen får jobba efter att ha eldandats i en, för mig, ovanlig kroppsställning.

Det värker i magen. Benen känns tunga. Orken tryter. Golvet och vilan nära. Men då påminns jag om det tredje ögat. Flyttar min energi dit. Och återigen flyter lugnet in. Lättheten, harmonin.





**ELDANDNINGEN.** I följande ställning eldandades det för fulla rör.

Scenariot upprepar sig. Ny ställning. På mage med armar och ben lätt höjda. Eldandning. Mjölksyra. Tredje ögat.

Och så fortsätter det under resten av kvällen. När det blir för tungt, fokuserar jag på det tredje ögat. Och det ger resultat varje gång.

–Det tredje ögat är ett speciellt sätt att fokusera. Det blir som att man betraktar sig själv utifrån, som från en balkong, berättar Carina Ivarsson efter passets slut.

**Varför yoga som träningsform?**

–Förutom att det är bra träning, så är yoga inte så resultat- och tävlingsinriktad som annan idrott. Du jämför dig inte och tävlar inte hela tiden med andra.

**Därav de slutna ögonen under passet?**

–Precis. Du ska fokusera på dig själv, inte jämföra med andra. Inte bli värderad.

**Jag har aldrig känt mig så utmattad, men samtidigt klar i kroppen.**

**Lite som när man simmat långt.**

–Nu jämför du och värderar. Det är precis det man inte ska göra.

**Fräsch i sinnet**

Jag tittar lite förläget på Carina. Skakar loss i kroppen och drar lite i benen. Tar en klunk av det te som Carina bjuder på.

Är betydligt piggare nu än under avslappningen under passets slut. Efter drygt en timmes hård träning kändes yogamattan mjukare än en vattensäng. Min utarmade fotbollskropp hade gjort sitt yttersta.

Utan pardon somnade jag. Men var absolut inte dåsig när jag vaknade igen. Snarare fräschare i sinnet än tidigare.

Yogamattan rullas ihop och jag byter om. Innan jag åker hem är det en fråga som jag vill få svar på.

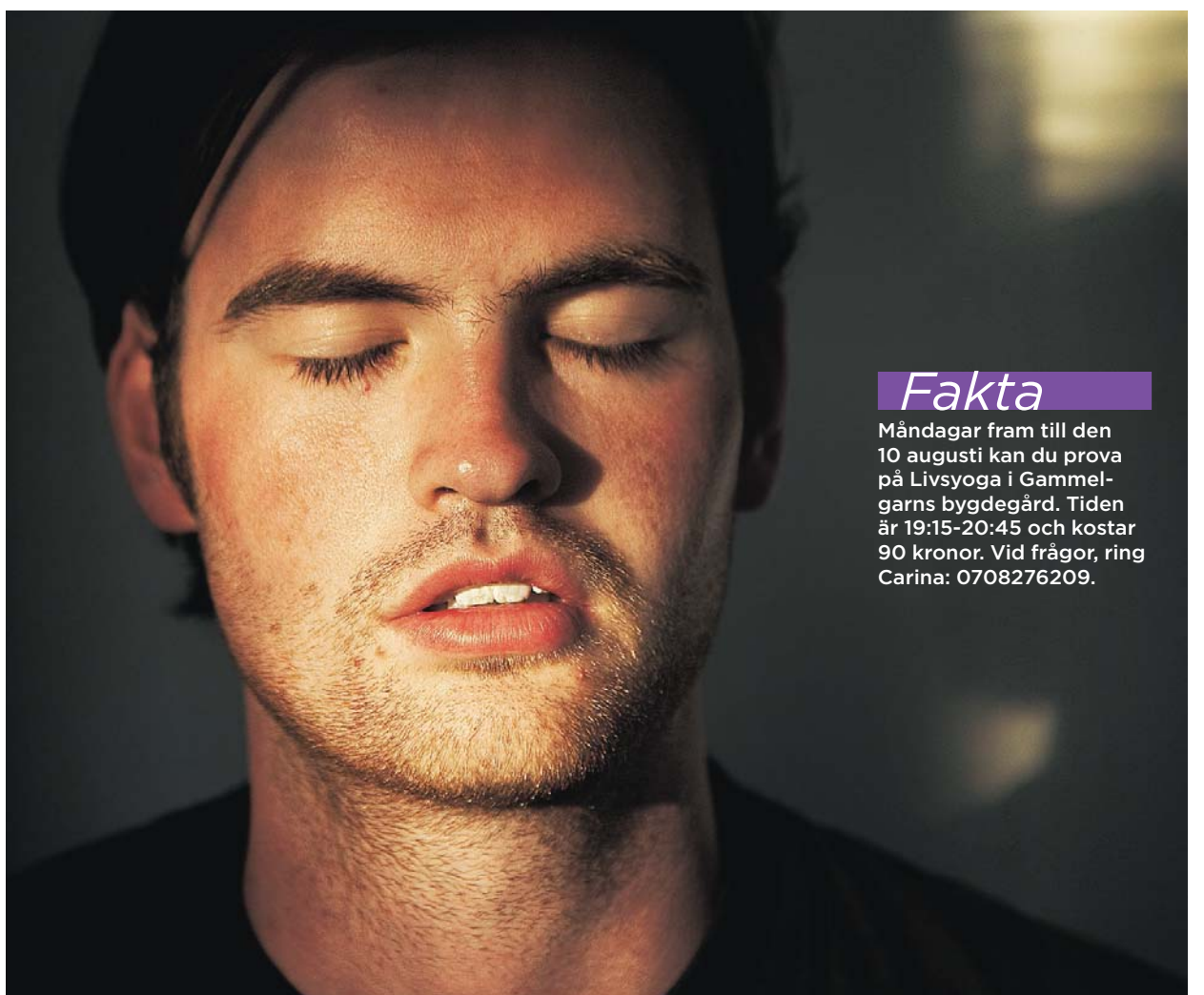
**Carina, hur tyckte du jag skötte mig?**

–Jämförelse och värdering. Hur var det med det?

Text: Harald Broström

harald.brostrom@gotlandsmedia.se

Foto: Love Strandell



**Fakta**

Måndagar fram till den 10 augusti kan du prova på Livsyoga i Gammelgarns bygdegård. Tiden är 19:15-20:45 och kostar 90 kronor. Vid frågor, ring Carina: 0708276209.

**HARMONI.** Lugnet har infunnit sig.