

”Yogan ger mig en frihet att vara den jag vill.”



Ordet yoga är sanskrit och betyder förening. Kroppen och själen skall sammansmälta till en helhet. Yogan har sitt ursprung i Indien och användes inom hinduismen redan för mer än 5 000 år sedan. I väst har yogan varit känd sedan 1800-talet och intresset för den har ökat markant.

Lokalen är svagt upplyst av levande ljus. Ett tiotal personer sitter med slutna ögon i skräddarsits på mörkblå yogamattor. Lågmäld indisk musik fyller rummet. Yogaläraren Carina Ivarsson förklarar att kvällens yogapass kommer att fokusera på att vitalisera ryggen. Carina lär ut livsyoga, som har den klassiska kundaliniyogan som bas. Varje yogapass har sin specifika fokus på kropp och själ, exempelvis att stärka immunförsvaret eller att minska stress. Ett yogapass är 90 minuter långt och inkluderar kroppsställningar, andningsövningar, meditation, mantras (läkande ljud) och avslappning. Målet är att uppnå kroppslig, själslig och andlig harmoni.

Carina fick höra talas om livsyoga för ett tiotal år sedan. Hon började gå på drop in timmar, märkte att något positivt hände, kände

sig lugn och harmonisk. Carina beslutade, mest för sin egen skull, att gå en yogaläroterutbildning i Stockholm. Hon hade mycket i bagaget, negativa programmeringar, tankar som malde och gjorde ont. Yogan lärde Carina att ifrågasätta sina tankar. Var det hon tänkte verkligen sant, eller var det bara tankar?

– Man kan faktiskt själv välja vilka tankar man vill ha. När jag förstod att jag inte är identisk med mina tankar, kunde jag släppa taget. Jag fick mer energi och en frihet att vara den jag ville.

– Hur har yogan förändrat dig?
– Rädslor har släppts. Jag har sprungit ifrån mig själv i hela mitt liv. Yogan fick mig i kontakt med rädslan. I stället för att springa ifrån mina känslor, vågade jag stå kvar och möta dem. Mitt kontrollbehov släppte. Jag har blivit mer accepterande mot mig själv och andra. Mer lyhörd för kroppen och dess gränser.

Andningen

Andningen är central inom yoga. Den är en länk mellan kropp och sinnen. Det finns många olika sorters andningstekniker. De två Carina oftast använder på sina pass är eldandning och djupandning. Eldandning är en snabb, flämtande andning som sker genom näsan. Den skapar energi, rensar ut gifter och slagg, och stärker nervsystemet, berättar Carina. Djupandning gör att man känner sig mer avslappnad och lugn samtidigt som man blir mer alert. Växelandning, är en teknik som går att använda separat. Det är en alternerande andning, som sker genom att täppa till en näsborre och andas genom den andra. Att andas genom höger näsborre skall aktivera och höja

blodtrycket medan andning genom vänster skall lugna och sänka blodtrycket.

– Har man sömnproblem kan man försöka att bara andas genom vänster näsborre i sängen. Man kan också lindra spänningar och smärtor genom att medvetet styra tanken och andningen dit. Den här typen av andning fick Carina enorm nytta av efter en traumatisk upplevelse i Kerala i södra Indien 2006. Carina och hennes väninna Åsa Gordh var i Kovalam för att förbereda en yoga kurs. Två dagar före hemresan var de ute och gick. Plötsligt small det till. Åsa såg hur Carina blev påkörd bakifrån av en bil. Kroppen flög rakt upp i luften och kraschade in i en stenmur. Åsa skrek rakt ut i förtvivlan. Carina var medvetslös och grön i ansiktet. En man kom springande och kunde köra dem till sjukhus. Åsa satt i baksätet med en ymnigt blödande Carina. Huvudet var spräckt på två ställen, bäckenet var spräckt, höger arm bruten. Carina fick sys i huvudet med 27 stygn och blev kvar på sjukhuset i två veckor innan hon kunde transporteras hem med ambulansflyg.

– Yogan hjälpte mig från den stund jag blev medveten om att jag levde.

Carina har ett litet hus nära Histilles på Östergarnslandet där hon ger drop in timmar på helger. Även i Gammelgarn, Roma och Visby kan man besöka hennes kurser. Till sommaren planerar hon att ge yogapass i gryningen uppe på Grogarnsberget och i augusti äger en första fyradagars retreat rum i vandrarhemmet på Östergarns strand.