

Moderna och fysiskt krävande former av yoga blir allt mer populära.

Den senaste formen är dynamisk yoga – som snabbt gör dig starkare och rörligare.

Programmet är tufft – forcera inte!

TEXT: PINA NILSSON FOTO: OLLE SPORRONG

## Testa **superyogan**

I stort sett alla yogastilar som är vanliga i väst är former av så kallad hatha yoga, en mängd reningstekniker där fysiska övningar har en central plats.

Länge var de mest utbredda varianterna i Sverige stillsamma eller mjuka och långsamma. Men på senare år har mer fysiskt krävande former av yoga blivit allt mer populära.

Dynamisk yoga är en sådan fysiskt intensiv och kraftfull variant – en kombination av tre andra mycket fysiska yogastilar: *iyengar*, *ashtanga* och *viniyoga*.

Dynamisk yoga betonar precision i övningarna och håller ställningar under längre tid än vad som är vanligt i andra yogaformer. Från *asthanga* har man lånat flödet, tanken att vissa rörelser ska hänga ihop i en obruten kedja, från *viniyoga* har man framför allt hämtat idén att träningen ska anpassas till individen, till dagsform, ålder, hälsa.

**Dynamisk yoga är intensiv** och krävande eftersom man hela tiden justerar kroppen för att få en så perfekt ställning som möjligt. Men den är också känd för att betona noggrannhet och rätt teknik i poserna, vilket minskar skaderisken.

– Träningsprogrammet är inte fixt, dynamisk yoga är mer intuitiv. Man uppmanas att vara lyhörd, lyssna inåt och försöka uppmärksamma hur långt man kan gå i övningarna, säger Marian Papp som introdu-

cerat och utvecklat dynamisk yoga i Sverige.

I grund och botten är passen intensiva, men kan anpassas och vara lite lugnare när du känner att du behöver det.

Ett dynamiskt yogapass innehåller tre huvudmoment: kroppsövningar, andningsövningar och avspänning. Med hjälp av dessa tre komponenter renar och balanserar dynamisk yoga

kroppen.

– Dynamisk yoga ger en djup träning av musklerna och gör dig relativt snabbt starkare och rörligare om du tränar någorlunda regelbundet. Men det handlar om funktionell styrka, om att kunna använda kroppen bättre i vardagen, inte om att bygga upp musklernas volym som vid vanlig styrketräning, betonar Marian.

”Dynamisk yoga handlar om att kunna använda kroppen bättre i vardagen.”

### 1. POWER POSE

Håll ihop fötter och stortår. Böj knäna, gå ner tills det börjar ta emot utan att det känns obehagligt. Ha hämlarna kvar i golvet. Lyft nu armarna och sträva bakåt med dem.

### 2. VRIDEN POWER POSE

Som föregående fast med lätt vridning. Obs! Knäna ska fortfarande peka framåt fast du vrider överkroppen. Var noga med att inte böja/sjunka ihop i ryggen. Försök hålla höfterna i samma höjd över golvet.

### INNAN DU BÖRJAR

- Bär löst sittande kläder, gärna lite varma. Inga skor.
- Åt inte ett par timmar innan du tränar. Övningarna kan vara extrema, du får bättre effekt på tom mage.
- Fysisk yoga kan vara svår i början, inte minst för att du ska känna de mentala effekterna. Ge inte upp efter första gången. Det kan ta en termin innan du lär dig "arbetsättet".

### GRUNDREGLER

- Håll ryggen så lång och rak som möjligt. Håll ner axlarna.
- Håll övningarna i några andetag.
- Slappna av i ansiktet, käkarna och halsen.
- I de stående övningarna, ha en så stor del av foten i kontakt med golvet som möjligt. Pressa ner fötterna, försök att förlänga och bredda foten. Det ger bättre balans.
- Lyssna på din andning. Målet är att andas djupt och jämnt, att successivt förlänga andetag. Håll aldrig andan.
- Försök att hitta en balans mellan aktivitet och avspänning i alla övningar.



# hälsayoga



## 3. LUNGE POSE

Lyft hela ryggen upp och bort från höfterna så att du inte hänger ner med ryggen. Pressa den främre foten framåt och den bakre bakåt, som om du ville dra ut golvet mellan fötterna. En lättare variant gör du genom att lämna det bakre benets knä kvar i golvet. Lyft armarna mot taket, håll ner axlarna.



## 4. HUNDEN NERÅT

För att hitta rätt avstånd mellan händer och fötter, sätt dig ner mot hälarna, sträck ut armarna. Vik in tårna och lyft upp baken mot taket. Benen ska vara ungefär en höftbredd isär och händerna en axelbredd. Pressa ner händer och fötter, men lyft hälar från golvet. Känn att du har lika mycket vikt på handflator och fotsulor och på att få ett jämnt tryck över kontaktytorna. Känn att ryggen blir så lång som möjligt. Ofta har man för mycket vikt på armarna. Kan du inte sträcka ut benen, håll dem böjda, men sträva hela tiden med baken mot taket.



## 5. PLANKPOSITION

Håll ner axlarna och dra aktivt upp magen mot ryggraden. Pressa hälarna bakåt.



## 6. HUNDEN UPPÅT

Spänn magen och framsidan av låren litet för att avlasta ryggen. Pressa hälarna bakåt som om du skulle pressa in dem i en vägg. Obs! Viktigt att BÅDE hålla ner och bak axlarna. Stå inte för länge.



## 7. SIDOVINKELPOSITION

Försök få hela överkroppen åt ett håll, kontrollera att du inte spänner fötterna. Pressa ditt raka ben ner i golvet.



## 8. KRIGAREN NUMMER TRE

Du ska balansera hela kroppen på ett ben. Gå långsamt in i övningen, se till att du hela tiden kan hålla balansen. Försök sträcka ut kroppen rejält, så den blir så lång som möjligt. Pressa ner ståbenet i golvet, sjunk inte ihop i ryggen. Spänn magmusklerna lite, lyft ut ryggen från höfterna. Stå gärna framför en vägg ifall du skulle ramla. Obs! Övningen är en utmaning! Håll inte på för länge i början.

## 9. ARMSTRETCH I HJÄLTENS ÖVNING

Försök hålla i alla fyra fingrarna. När du inte, använd ett skärp eller liknande i början och träna upp dig succesivt.



## 10. SITTANDE VRIDNING

Sträck ryggen, börja vrida så långt ner vid höften som möjligt. Vrid sedan överkroppen. Känn efter att du sitter på bägge sittbenen. Jobbigt att sitta med rak rygg? Sätt dig upp på några kuddar.



## 11. LIGGANDE BENKORSNING

Korsa benen. Lägg dig sedan, fötterna ska vara kvar i golvet. Korsa benen åt andra hållet efter en minut.

