

Yogaexperten om

# Konsten att leva i nuet

Text: Linda Thomsen • Foto: Tove Falk Olsson



**För Karin Björkegren Jones tog livet en positiv vändning då hon upptäckte ashtanga-yogan. Idag arbetar hon med att hjälpa andra människor att finna lugnet i tillvaron.**

Karin Björkegren Jones befinner sig på en cykel på väg mellan Båstads tågstation och sin yogastudio där hon strax ska arrangera en gravidyogautbildning för yogalärare. Kanske inte det perfekta tillfället att bli uppringd av en frågvis journalist, men Karin tar det med ro. Istället för att be om att få återkomma väljer hon att ta intervjun där och då och berättar lugnt men entusiastiskt om hur yogan förändrat hennes liv.

– Jag var 36 år och jättstressad, ilsken och inte särskilt rolig som person då jag hela tiden agerade utifrån stressen. Jag insåg att jag behövde hitta en metod som kunde hjälpa mig, och när jag väl hade provat ashtanga-yogan var jag fast, förklarar hon.

Ashtanga-yoga är en indisk yogaform som lägger fokus på andningsteknik, kroppskontroll och koncentration. För Karin resulterade yogaövningarna i att hon snabbt mätte bättre och blev lugnare och mer tålmodig. Som en konsekvens började hon även sova bättre och blev gladare.

Karins då 9-åriga dotter märkte skillnaden i mammas humör, och började själv uppmäna Karin att gå och yoga oftare. I takt med att hon mätte bättre blev yogan ett allt viktigare inslag i Karins liv, och idag är hon en av Sveriges mest anlitade yogacoacher. Själven benämner hon sig själv som en medelålders kvinna och mamma som ser det som sin mission att sprida yogans vidunderlighet.

– Jag blev kär i yogan vid 36 års ålder och är fortfarande förälskad, säger hon.

## Något för alla

Det finns över 200 olika yogaformer och för den oinvigde kan det stora utbudet lätt verka förvirrande. Karins råd till den som vill börja med yoga är därför att fundera över vilka behov man har.

– Vissa människor behöver lugna ner sig medan andra behöver tillföra kroppen mer energi. Det är viktigt att hitta en form som man själv gillar, och fördelen med det stora utbudet är att det finns en yogaform för alla, säger hon.

Själven förespråkar Karin det hon kallar ”yoga utan

pekpinnar”, och poängterar att yogan ska vara kul och prestigelös så att man inte går ifrån ett pass och känner sig dålig. Då det gäller hur ofta man bör träna menar hon att det är individuellt, men att det inte krävs speciellt mycket tid för att öka välbefinnandet.

– En gång är bättre än ingen gång, och två gånger i veckan är genast mycket bättre. Men att avsätta en kvart till tjugo minuter varje dag, till exempel att göra ”solhalsningen” är toppen, menar hon.

## Den gyllene medelvägen

Intresset för yoga har ökat i västvärlden under de senaste åren, och Karin märker det tydligast genom att ”flumstämpeln” kring yogan försvunnit och att den nu betraktas som en vanlig träningsform.

– Nu vill även idrottsmän dra nytta av yoga då de insett vad den kan göra för kroppen. Exempelvis har golfproffs hört av sig till mig och velat samarbeta. Jag har även haft yoga för kvinnliga chefer på en kompetensutvecklingskurs. Yogan är så anpassningsbar. Det är roligt att allt fler människor inser det fenomenala med yoga och yogaandning, säger Karin.

Själven tror hon att man kan ha nytta av yoga i alla åldrar, och att även barn kan behöva hjälp med att hantera stress och att lära sig att koppla av. Hon har därför spelat in DVD:n ”Barnyoga” med lekfulla yogaövningar som riktar sig till barn från 5 år. Syftet är både att barnen ska kunna öka sin koncentrationsförmåga och kroppskontroll, och att föräldrar och barn ska kunna träna avkoppling tillsammans.

– I en värld där även de små stressar är det bra att tidigt lära sig att kunna stanna upp och njuta av nuet, förklarar hon. Allt som gör att man mår bra och hittar en balans i tillvaron är bra. Yoga handlar ju i grund och botten om att hitta den gyllene medelvägen, säger hon.



**KARIN BJÖRKEGREN JONES**

**Känd som:** Välenomrad och framgångsrik yogacoach samt journalist och författare.

**Bor:** Pendlar mellan Stockholm och Båstad. Driver yogastudion Yogavita i Båstad.

**Böcker:** Yoga för kvinnor (Prisma förlag)  
Yoga för livet (Norstedts förlag)  
I sommar kommer Yoga Erotica (Lux Förlag)

**Filmer:** 3 st Ashtangayoga-dvd:er i olika svårighetsgrad (Pan Vision)

**Aktuell med:** Yogaliv - 11 dvd:er (Pan Vision)

# Yogaövningar för alla åldrar

Lär dig att bli medveten om din andning. Med hjälp av några enkla yogaövningar kan du öka välbefinnandet på många sätt.

Foto: Anneli Hildonen



## VRIDNING I SKRÄDDARSTÄLLNING

**Bra för:** Aktiverar ryggradens nerver och ligament. Ger rörliga höftleder och förbättrar matsmältningen. Säger även lindra huvudvärk och ryggont.

### Så här gör du:

Sitt i skraddarställning. Placera vänster hand på höger knä och högerhanden bakom ryggen. Lyft i bröstet och vrid överkroppen åt höger, samtidigt som du tittar över höger axel. Känn vridningen i ryggraden. Sitt så här och andas långsamt och djupt i 8-10 andetag, byt sedan sida.

## SKULDERSTÅENDE

**Bra för:** Ökar blodcirkulationen i hela kroppen. Bra mot bland annat stressrelaterad huvudvärk, migrän, bronkit samt hals- och njurproblem.

### Så här gör du:

Ligg på rygg och lyft benen så högt du kan. Pressa ner toppen av baksidan på huvudet mot golvet, så att det bildas utrymme mellan mattan och nacken. Håll nacken låst som i ett skruvstöd! Håll ihop benen och titta mot tårna. Stanna i ställningen ca 25 andetag, rulla därefter långsamt ner kota för kota.

## LÄTTARE FORM AV VÄXELVIS ANDNING

**Bra för:** Ökar vitaliteten i nervsystemet och kroppens organ. Ger lugn, fokus och skapar koncentration.

### Så här gör du:

Sitt bekvämt och börja din inandning från vänster sida. Håll in höger näsborre och låt det vara ett litet mellanrum mellan andetag; känn övergången från inandning till utandning. Gör detta under 10-20 andetag. Byt näsborre och upprepa övningen.

## Yoga

Yoga är en 5000 år gammal metod som handlar om att skapa balans mellan kropp och själ. Balansen uppnås genom andningsövningar, fysiska ställningar, avslappning samt koncentrations- och meditationstekniker. Det finns idag ungefär 200 olika yogaformer och hundratals miljoner utövare. Många vetenskapliga undersökningar visar att yogan har positiva effekter på exempelvis stress, högt och lågt blodtryck, depression och reumatism.

## KARIN TIPSAR

Många yogaformer kan erbjuda helgkurser. Då har du möjlighet att prova på om det är en yogaform och en lärare du gillar. Så slipper du binda upp dig på en hel termin.

## BOKTIPSET

### Yoga för livet - för kvinnor 40 plus

Man blir aldrig för gammal för att yoga, tvärtom. Ju äldre man är desto mer vinner man på att yoga. Boken innehåller förutom intervjuer och handfasta tips även yogaövningar som visas av vackra, åldrande kvinnor.



Karin Björkegren Jones  
Förlag: Norstedts  
ISBN: 978-91-1-302591-9

VINN!

## Vinn Karins yoga-DVD Barnyoga



I augusti lottar vi ut 10 ex av Karin Björkegren Jones yoga-DVD Barnyoga. Allt du behöver göra för att vara med och tävla är att maila ditt namn, adress och telefonnummer till: [tavling@firstcamp.se](mailto:tavling@firstcamp.se) Skriv "Vinn yoga-DVD" i ämnesraden.

**Vad är mindfulness?** Mindfulness är en forskningsbaserad metod som hjälper dig att vara medvetet närvarande, d.v.s. att leva uppmärksamt i nuet. Därmed följer att du snabbt upptäcker din kropps signaler på för hög stress och dina stresstankar så att du kan bryta den onda spiralen. Du blir bättre på att se klart på varje situation, att göra mer realistiska bedömningar och att hitta positiva utvägar. Mindfulness är också ett verktyg för effektiv återhämtning. För mer information se [www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se)

## TRÄNA PÅ FIRST CAMP I SOMMAR!

Här följer några tips på aktiviteter som anordnas på First Camp-destinationerna i sommar.

### First Camp Torekov

Friskis och Svettis-aktiviteter varje tisdag i juli.

### First Camp Mölle

Klättring Kullaberg erbjuder prova-på-kurser i sommar.

### First Camp Tylösand

Gympa 1 ggr/vecka.

### Malmö Camping

Brännbollsturnering för hela familjen, 1 juli.

### First Camp Kolmården

Utmana familjen på minigolf.

### First Camp Karlstad

Beachvolleyplanen i toppklass förenar nytta med nöje.

### First Camp Umeå

Sumobrottning med riktiga sumodräkter, både för stora och små. Svettigt!

### First Camp Luleå

Simträning för barn, 2 ggr/vecka hela sommaren.

## Tänk dig lycklig

Röntgenn scanningar av hjärnan visar att vi människor blir lyckliga av att fokusera på en sak i taget. Problemet är bara att samhället ger oss övning i det motsatta: Att vara distraherade och göra flera saker samtidigt.

Enligt Ola Schenström, allmänläkare och en av Sveriges främsta experter på mindfulness, har vi människor aldrig tidigare varit så stressade som under de senaste 10-20 åren. En stor del av förklaringen tror han ligger i det nya informationssamhället, där den ständiga kampen om vår uppmärksamhet och det höga tempot gör att vi blir mindre närvarande i våra egna liv.

– Ofta styrs vi i högre grad av vår autopilot än av medvetna val. Vi tränas dagligen på att vara distraherade, och därför behöver vi balansera oss själva med att träna upp vår närvaro i nuet. Med hjälp av tekniker såsom mindfulness kan vi öka kontrollen över våra liv genom medvetenhet om våra tankar, känslor och vad kroppen signalerar. Därmed ökar vi vår livskvalitet, förklarar han.

### Hjärnaktiviteten påverkar hälsan

Då vi fokuserar på en enda sak under längre tid ökar aktiviteten i den vänstra sidan av pannloben vilket gör oss harmoniska och lyckliga. Hjärnforskare har kunnat visa att tibetanska munkar som mediterat under många år har en förskjutning av hjärnaktiviteten åt just den vänstra sidan av pannloben. Liknande resultat har uppmätts hos amerikaner som genomgått ett åtta veckor långt träningsprogram i mindfulness.

– Det är en teknik som lär oss att se livet mer i färg än i svartvitt, och som hjälper oss att bryta vår oro inför framtiden och vårt åltande över det som varit. Mindfulness är livsförändrande och något av det bästa man kan göra för sig själv, säger Ola Schenström.

### Internetbaserat träningsprogram

Mindfulnesssträningen består av tre moment: kroppsscanning, yogaövningar och sittande meditation. Enligt Ola Schenström går det att märka stor effekt i form av minskad stress och ökat välmående redan efter några veckors träning.

– Tränar du 20 minuter om dagen är det nog för att få en bestående effekt, berättar han.

För att göra tekniken mer tillgänglig har Ola Schenström nyligen skapat världens första internetbaserade träningsprogram i mindfulness för internet och mobiltelefon. Kursen har prövats av personalen på Karolinska sjukhuset i Stockholm med goda resultat, och Ola Schenström har nyligen lanserat programmet i England och USA.