

YOGA I FLYGGANDE FORM



FRIDA A. WERANDER

arbetar som personlig tränare i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In

Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.

A

lla sätter sig i sina hammockar, några låter sina ben dingla lite. Självt sitter jag still och tittar på instruktören som visar oss vad vi ska göra.

Jag är på SATS Sveavägen och ska testa den allra senaste träningsformen från USA – antigravity yoga. Med hjälp av en tygtrapets som hänger i taket ska jag göra olika akrobatiska rörelser. Detta ska tydligen vara väldigt bra för ryggen och göra mig en till tre centimeter längre. Trapetsen påminner om ett jättestort draperi och har samma röda färg som matadoren har på sin cape när han kämpar mot tjuren. Bullfight-red. Kanske finns det någon symbolik med just ett rött draperi. Eller så tyckte någon bara att rött passade bäst med inredningen. Jag vet inte, men jag vill gärna tro att det har med någon gammal luftakrobatiktradition att göra. Att det röda står för tur eller bättre flygning. Ett vitt hade i alla fall varit helt opraktiskt med tanke på att varenda liten svettfläck hade syns. Jag sträcker mig för att surra fast draperiet i krokarna som hänger från taket. Jag når inte. Jag hämtar en pall och ställer mig på. Jag når inte. Inte ens att ställa mig på tåspetsarna hjälper. De där extra tre centimetrarna kommer verkligen sitta väl till pass. Alla andra kunde sätta upp sitt draperi, trapets, yogahammock eller vad draperiet nu vill kallas.

DEN FULLFJÄDRADE "yogi"-instruktören svänger graciöst med sina ben för att sedan snyggt och kontrollerat hamna upp och ner och bli hängande. En liten klump i magen infinns sig och jag grämer mig över att jag var så ivrig med att ställa mig längst fram. Jag kan inte hjälpa att det känns lite läskigt att hänga upp och ner. Eller egentligen är det väl inte själva hängandet utan mer att komma dit och sen tillbaka. Eller jo,

hängandet känns också ganska läskigt. Var det inte så man torterade folk till döds förr? Låt dem hänga upp och ner tills allt blod var i hjärnan och de dog av syrebrist. Hur länge skulle vi hänga upp och ner? Tänk om mitt blod är extra lättflytande och jag får allt mitt

många saker som kan gå fel och det kan inte vara hälsosamt på något sätt! Men jag kan inte backa nu! Jag är ju här! Så jag lutar mig tillbaka och svänger, så bra jag bara förmår, med mina ben och hamnar upp och ner. Okontrollerat och panikartat kämpar jag för att försöka hålla mig uppe. Allt gungar

och jag vill inte släppa taget om draperiet. Förlora den lilla kontroll jag har kvar. Instruktören kommer fram till mitt draperi. Hammock. Tar tag i den, får det att sluta gunga och säger vänligt, släpp taget. Så jag släpper. Och det är skönt! Riktigt, riktigt förvånande skönt känns det att inte ha något tryck på ryggen. Och det känns nyttigt. Hälsosamt på något vis att hänga upp och ner och sträcka ut ryggen. Något som alla borde göra ibland. Men visst, jag kan erkänna att jag är glad att jag åt en lätt lunch. Och som sagt, hänga var ju riktigt trevligt och behagligt. Ta sig upp är inte lika trevligt och gör mig lite desorienterad och ett retsamt, tryckande illamående följer mig resten av timman. Jag är allt bra känslig. Men det bästa på hela

klassen kom sist och det var när vi fick bilda en kokong av hammocken och bara blunda och slappna av. Skönaste avslappningen jag någonsin gjort.

JAG HADE KANSKE trott att klassen skulle vara lite mer fysiskt krävande. Lite mer bullfight-red liksom men ändå förstår jag varför den är så populär att det står trettio-fyrtio personer på reserv. Vem vill inte bli tre centimeter längre? Skämt åsido. För den som inte är lika känslig som jag och blir illamående är det en väldigt behaglig klass som känns bra för ryggen, i alla fall jag kände jag skillnad i min rygg efteråt. Sen hade de där tre centimetrarna inte suttit fel asså. Och betyder den där bullfight-red något? ■

Häng upp och ner!



Gunga och flyg!



"Detta ska tydligen vara väldigt bra för ryggen och göra mig en till tre centimeter längre"

blod i hjärnan jättefort och drabbas av syrebrist? Eller om jag får panik när jag hänger där upp och ner? Hur ska jag kunna komma upp? Eller tänk om något kär i hjärnan spricker på grund av trycket? Visst, instruktören sa att det är bra att hänga upp och ner för cirkulationen till hjärnan ökar och då blir vi smartare, får lättare att koncentrera oss och allt sånt där. Men hur länge hänger man då? Kommer hon ta tid på hur länge vi hänger upp och ner? Det här känns som en livsfarlig träningsform. Så