

JUDET LINDRADE LINDAS PANIK ♥ PÅ YOGISK DOFTRESA

YOGA

för dig

ARGÅNG 6

VI SES PÅ YOGAFORDIG.NU, FB OCH INSTA!
**YOGA
RÄTT FRÅN
DAG ETT!**

100-TALS KURSER
& YOGARESOR

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄLSKAR YOGA

14
festivaler
2017
Vi hissar & dissar
yogafesterna
som väntar dig!

EXKLUSIVT

Energiboost inför våren

12 asanas med Monika Björn.
Här delar hon med sig av sin
resa från spinning-pionjär
till älskad yogalärare.

ESTELLE:
VÄLKOMMEN TILL
VERKLIGHETEN

Utblick Indien

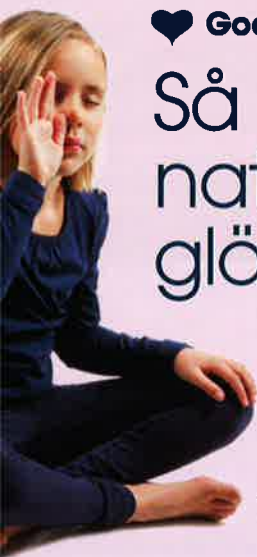
Cirkel för kvinnor
på tantrafestival

**"SOM ETT
FÅNGLÄGER"**
HANNA
FRÅN ETT
RETREAT
I TOTAL
TYSTNAD
I HIMALAYA

ANNELIE:
OM SAKNAD
OCH ETT ANNAT
SLAGS VÄXANDE

♥ God natt!

Så gör du
nattningen
glädjefylla



"MIN YOGALÄRARE HJÄLPTE MIG UPP FRÅN BOTTEN" | LIVSSTIL - LYXIGT FRÅN NORGE
SANDRA CERBONI FÅR HELA JOKKMOKK ATT YOGA | NYFIKEN PÅ INTEGRALYOGA

"LÄRARENS ANSVAR ATT INGEN SKADAR SIG"

Den här tidning är
klimatkompenserad
myclimate
Protect our planet

NUMMER 1 2017

PRIS 69 KRONOR | NORGE 89 NOK
DANMARK 89 DKK | 9,90 EURO

TIDSAM 0295-01





Stina Johansson
stina@yogafordig.nu

Integralyogan utgår från dig

Vill du få ett helhetsperspektiv på yoga? Då kan det vara en god idé att titta närmare på integralyoga som består av sex olika yogatraditioner och lika mycket teori som praktik.

När Pernilla Halldin från Stockholm provade integralyoga för första gången föll hon pladask. Idag är hon lärare inom samma yogaform och förordar den tack vare dess djupgående effekter – och kombinationen av det fysiska och det mentala.

Integralyoga består av sex olika yogatraditioner; hatha-, raja-, bhakti-, karma-, jnana- och japayoga. Pernilla menar att yoga egentligen handlar väldigt lite om det fysiska utövandet men desto mer om sättet att leva och tänka och se på världen.

– Yoga sutras, de åtta vägarna, är en stor del av yogan och de är otroligt kraftfulla. Lever man bara efter en enda sutra så kan det räcka för att hitta lugn och glädje inom sig.

Ett integralyogapass består ofta av 30 minuters teori och därefter en

praktisk del. Den praktiska delen har en grundstomme av chanting, ögonrörelser, asanas, djupavslappning, andningsövningar och meditation. Man kan byta ut olika asanas och övningar, beroende på vilka som deltar i passet.

Utgår från den man är

Ofta inleds och avslutas passet med ett mantra och målet med övningarna är att nå en andlig gemenskap och leva i harmoni.

Integralyogan utvecklades på 1960-talet av Swami Satchidananda. Numera finns det lärarutbildningar på 200 timmar runt om i hela världen. Pernilla utbildade sig i Hongkong.

– Det finns något för alla inom integralyogan. Egentligen är det en

ganska traditionell yogaform och strukturen i passen skiljer sig inte nämnvärt från annan yoga, förutom möjligheten att kunna väva in mer jayoga i ett pass, eller jnana och bakti som är unikt för integralyoga.

– De delarna är inte så lättillgängliga i Sverige, som är ett sekulariserat land, man tycker det är lite läskigt att ta in det spirituella.

Verbala instruktioner

Pernilla talar om att integralyogan är en av de yogaformer med minskade skador. Hon tror att det hänger ihop med att lärarna är försiktiga med korrigeringar under ett pass.

– Vi ger verbala instruktioner och är noga med att inte röra vid människor hur som helst. Skador uppstår ibland av att läraren trycker till,





ker och drar i syfte att fördjupa position. Man kanske inte har de senaste positionerna från början men man hittar dit själv, det handlar om att känna av sin kropp. Utbildningen omfattar förutom timmars studier också praktik och specialisering inom ett särskilt område.

På ashramet i USA erbjuds det också annat yoga för armén och för dem som fått en cancerdiagnos, integralyogan öppnar upp för marginaliserade grupper och är väldigt utmanande.

Yoga på ett fängelse

Pernilla Halldén har utöver sina 200 timmars utbildning fokuserat på flera steg i integralyoga för barn med särskilda behov. När hon bodde i Hongkong

Pernilla Halldén jobbar för att sprida accessible yoga i Sverige.

FOTO: NINA WIGER

ledde hon dessutom yogaklasser på ett kvinnofängelse.

– Det var helt otroligt häftigt, något av det bästa jag gjort. Yoga är till för alla och vi kan anpassa den för alla kroppar och sinnen. Min passion är att nå dem som inte kan komma till en studio.

Accessible yoga

Just nu jobbar hon för att ”accessible yoga”, en anpassad form av yoga för personer med funktionsnedsättning, ska bli mer känd i Sverige, och leder bland annat yogapass för blinda på Eriksdalsbadet i Stockholm.

Som ledare för det internationella yogateamet, har hon även bjudit in flera prominenta lärare som under 2017 kommer att hålla i workshops och en teacher training.

Mer om integralyoga

Närbesläktad med: Sivananda-yoga.

Utbildning: En helg i månaden under tio månader, samt en påbyggnadsutbildning på heltid.

Certifiering: Ja.

Tillbehör: Yogamatta, stol eller klossar.

Går att anpassa: Sittande eller liggande yoga anpassad efter individ. Det kan vara människor som är väldigt stela, överviktiga eller har en sjukdom som kan behöva göra solhålsningen sittande eller liggande.

– Det blir bland annat en helgkurs om anpassad yoga för barn med olika funktionsnedsättningar, i augusti kommer en rajayogalärare och i november kommer Sonia Sumar, som är grundare av yoga för barn med speciella behov/accessible yoga. Fokus ligger på Downs syndrom, autism och ADHD och utbildningen är den första i sitt slag i Sverige. Hon är galet bra!

Hitta yogaformen för dig!
Över 30 yogaformer på
yogafordig.nu/yogaformer