

Ulrica Norberg om den livsviktiga återhämtningen

I sin senaste bok *Återhämtning* djupdyker hon i konsekvenserna av vårt allt mer stressade, prestationsfokuserade samhälle och lyfter fram vikten av pauser – det är då vi kommer i kontakt med intelligensen inom oss.

TEXT: ELINA SUNDSTRÖM FOTO: SEBASTIAN FORSMAN

Ulrica Norberg. Ett namn som rymmer mycket. Hon har yogat i över 20 år, är Sveriges enda initierade yogiraj (yogamästare) med högsta utbildningen inom ISHTA-yoga (ISHTA = Integrated Science of Hatha Tantra and Ayurveda) utnämnd av Kavi Yogiraj Alan Finger. Hon undervisar på Alan Fingers 500-timmars ISHTA-yogalärarutbildning, håller egna yogalärarutbildningar och har examinerat över 500 yogalärare i Skandinavien. Hon håller klasser, workshops, retreats, föreläsningar och hennes yogaböcker är utgivna i många länder.

Hon beskriver sig själv som född nyfiken, med ett starkt intresse och fascination av att lyssna, lära, undersöka och förstå samband i sig själv, andra och omvärlden. En inre drivkraft om tingens beskaffenhet, om människan som social varelse, individ och skapare av mening. Det nyfikna drivet har lett henne in på akademiska studier, med masterexamen i kommunikation och film, skrivutbildningar, kreativa kurser, på resor långt ut i världen och allt djupare och bredare in i förståelsen av sig själv – och in i yogans värld.

Hon har ställt frågor. Läst. Observerat. Testat på sig själv och andra. Hoppat. Fallit. Lyckats. Misslyckats. Utvärderat. Reflekterat. Och hon delar med sig, inspirerar och lär ut – som journalist och författare, yogalärare och föreläsare.

INTELLIGENT OCH INTRESSANT VERKTYG

Resan inåt tog fart när hon var bosatt i New York City under mitten av 90-talet.

– Mina lärare fick mig att inse att jag lagrat en massa känslor som begränsade mig fysiskt och mentalt. De fick mig att släppa på spänningar i kroppen vilket vecklade ut händelser som jag kapslat in djupt inuti mig. Min kropp var hård som pansar på vissa ställen. Jag skämdes över mina gamla ärr från att ha blivit utsatt för mobbing i skolan och jagades där och då av mer färska minnen ifrån det

att min första stora kärlek misshandlat mig fysiskt och emotionellt under gymnasietiden, säger Ulrica.

Tack vare sina lärare och sin meditationsträning, började hon släppa på det som stramade och successivt började hon bygga tillbaka självförtroendet. New York gav henne den distans hon behövde för att hitta tillbaka till sig själv. Under den här tiden kom hon att börja assistera sina lärare och fick gå en lärarutbildning i utbyte mot att städa och göra i ordning i lokalen. En utbildning kom att bli fler och en av dessa kurser kom att handla om restaurativ yoga.

– Där och då avskydde jag det.

Det kröp i henne, hon kände frustration och irritation över att ligga så länge utan att göra någonting och trodde att det här skulle vara första och sista gången som hon gjorde den här ”tråkiga” yogaformen.

– Min lärare såg hur jag kämpade och hon hjälpte mig att se att något skulle ut. Hon menade att det där som skavde behövde luft så hon föreslog att jag skulle testa att släppa taget en stund om kampen och bara ta 20 djupa andetag och se hur det gick. Jag gjorde som hon sa och smälte igenom en massa lager av spänning, ett andetag i taget. Tyngden försvann och jag blev lättare och lättare. Både i kroppen och sinnet och för första gången kändes det som att jag faktiskt var okej. Jag behövde ha någon där, som hon, som kunde hjälpa mig igenom alla de där filtren.

När Ulrica kommit igenom det första motståndet och låtit positionen göra jobbet, kom tårarna och spänningarna släppte. Hon nådde en djup avslappning och en innerlig kontakt med sig själv som närmast kändes helig.

Det här första mötet kom att sätta ett djupt avtryck i henne då effekterna var så starka. Inte bara det att spänningarna släppte i kropp och själ, utan sinnet blev mer fokuserat, kroppen starkare och hennes annars krångliga mage mätte bättre än på länge.



Konsten att välja rätt

"Jag ser om valen jag gör i min vardag går i dialog med min vision. Jag stod inför ett val som fick mig att känna 'suck nej, det är inte i linje med hur jag vill vakna upp', så jag tackade nej. Därefter fick jag ett erbjudande som gav mig leenden och en god känsla i kroppen. Det är lätt att hoppa på det första eller bara säga ja för att det ger pengar, fastän kroppen säger nej. Vad händer om vi börjar välja val utifrån hur jag vill vakna upp om fem år. Det börjar med valen jag gör i dag, just nu."

– Jag hade hittat en metod som var intelligent och riktigt intressant, så jag har fortsatt att utforska återhämtningskonstens olika nyanser. Både i yogatraditionen och utanför.

INTE EN I FLOCKEN

Trots att yoga funnits i tusentals år har det inte varit så vanligt i västvärlden. Förrän nu. Ulrica är en av dem som bidragit till att öka medvetenheten om att man inte behöver vara en man eller se ut på ett visst vis för att utöva yoga. Det är för alla.

– När jag började yoga och sedermera blev en seriös elev, fick jag många gånger höra att jag inte såg ut som en ”yogamänniska”. Och på det påståendet svarade jag oftast att ”hur ser en sådan ut?” och då blev det många gånger intressanta samtal av det, berättar hon och fortsätter:

– Det finns många röster om att det här är yoga och inte det här, men jag tror inte att vi finner mer eller mindre upplysning av att följa koncept eller fastna i en viss vinkel på foten, hur man ser ut, vad man äter, antalet solhålsningar eller hur kokett eller frigid man är. Yoga är ett tillstånd av polarisering och då måste vi som individer våga reflektera, testa, fundera, öva, pröva, falla, vinna; ja främst våga lyssna genom kroppen, menar Ulrica och säger att hon aldrig passat in så det där med att önska att hon gjorde det har hon släppt för länge sedan.

– När jag gjorde det började helt plötsligt saker falla på plats och jag fann en klokare distans till mig själv och min omvärld.

Hon berättar att nyckeln till insikten kom genom att aktivt integrera dagliga, djupa pauser, utöver meditation och mer aktiv träning, i form av yin- och restorative yoga. I den aktiva återhämtningen fick hon fatt i den pusselbit som kopplade ihop nätverket inombords.

– Det var till en början en stor övning i att gå emot mitt naturliga driv. Jag fick aktivt stoppa mig själv när jag började brodera för mycket. Det går mycket lättare i dag men jag måste konstant implementera ett ”simplify the mantra”.

Kan du vilja slita av dig dina titlar, kan det bli kravfyllt och mycket att leva upp till som yogamästare?

– Jag vill vara jag. Jag har alltid gått min egen väg i allt jag har gjort. Titlar är något andra kan ge dig för att bekräfta och hedra en bedrift och det respekterar jag. Dock har jag alltid haft en ambivalent relation till utmärkelser. Kanske en rädsla snarare. Över att inte få vara jag, säger Ulrica och funderar över att om hon nu sitter på någon sorts piedestal, får hon inte fela då?

– För jag vet att jag kommer att fela, för jag är människa. Att fela är för mig inte längre en fråga om rätt eller fel utan det handlar om att våga. Våga testa, vara och utforska. Och att lära sig av situationer. För att utvecklas framåt som människa.

Det tillstånd som yoga har fört henne till innebär att hon fortfarande är fullt mänsklig med allt vad det innebär.

– Man blir inte immun mot att vara människa. Hur mycket man än yogar, kommer man fortfarande att bli ledsen när sorger inträffar i ens liv och familj. Man kan inte vaccinera sig mot terrordåd, sjukdom eller motgångar. Men yogan hjälper en att hantera livets skiftningar. Så titeln yogamästare handlar för mig om att jag kommit till en plats i mig själv som innebär att jag är min egen bästa vän. Att jag värnar om mig själv och mitt välmående och att jag

behärskar en hel del häftiga tekniker som kan hjälpa mig igenom livets berg- och dalbana mer helskinnad och i någorlunda god balans. I dag upplever jag mitt liv, inte överlever det.

Ulrica betonar att hennes kraft har vuxit med utmaningar och vinster och av varje halvhalt, i reflektioner livet igenom. Hon kan i dag se situationer utifrån ett större perspektiv och vara mer närvarande och i kontakt med sig själv även när det blåser som kraftigast. Som under tiden hennes man varit svårt sjuk; han blev diagnosticerad med en dödlig leversjukdom 2008. Han mår bra tack vare läkare och god behandling, men sjukdomen har påfrestat hela familjen.

– Att vara medvetet närvarande handlar mer om att stå mitt i det som sker och möta det som är. Vi behöver få vara i det som är, då hittar vi våra inre resurser att hantera situationer lättare och bättre. Det finns ett lugn inuti vad som än händer och jag kan tack vare min träning hantera det, även i de stunderna när min man får svår sepsis och kämpar för sitt liv. Och lika mycket när han är stabil och allt flyter på. För jag lever med en konstant

beredskapsnivå då en ny blodförgiftning kan komma när som helst.

Restorative yoga och andra pauser för återhämtning är avgörande för deras hälsa i dag. Ulrica hjälper sin man in i positionerna och låter honom sedan vila ifred på bolster och filtar.

– De andningspauser vi får där

han mår bra, gör att jag och min familj kopplar på livsboosten. Vi har kommit att bli lite av experter på att leva mer fullt ut. För vi lever mitt i, mellan liv och död varje dag. Och när det blåser hårda vindar är det bra att ha väl packade ryggsäckar. Att vi boostat så att energin kan räcka lite längre och vi kan vara lite mer närvarande. När man lever med en familjemedlem som har ett direkt livshotande tillstånd som kommer och går, blir det ibland allvar på väldigt kort tid. Och då har man bara två val. Duka under och fly eller stanna kvar och leva det liv man har fått så gott man kan. Vi har aktivt valt det senare.

Ulrica menar att hennes och familjens situation har bidragit till att hon inte går förlorad i känslorna, eller förnekar dem, utan istället konstaterar: Just nu går jag igenom det här. Därifrån är det lättare att lyssna in vad man kan göra eller behöver i stunden.

– Jag upplever att det förekommer en bild inom yogavärlden att bara för att man gått en viss utbildning eller hållit på med yoga i ett visst antal år eller tränat för en viss lärare så blir man automatiskt blid. Att man då inte längre behöver någon hjälp för att man har alla svaren eller man har veto att tycka vad som är rätt och fel. Yoga, alltså förmågan till insikt och distans likväl som mod och integritet, uppstår av att möta livet, både i fart och rörelse och i stillhet och moll.

Under många år har Ulrica haft regelbundna samtal med lärare som hon har förtroende för. En gång i månaden samtalade hon med en terapeut.

– Det är en stor hjälp att få hennes speglingar och få ett alldeles eget privat utrymme där jag får ventilerat det som berör min relation med mig själv. Man behöver inte må dåligt för att gå till en samtalsterapeut utan kan göra det som uttryck för en existentiell utveckling. Jag ser det som den bästa av alla investeringar. En regelbunden mental ”vinyasa” eller springtur för psyket där jag får vädra ut det gamla och släppa fram nya fräscha tankar och idéer.

”För att vi ska kunna uppnå resultat i vår egen personliga utveckling och hälsa, gynnas vi av att blicka inåt på ett utforskande och observerande vis.”

Hon studerade hathayoga under sina år i New York och har sedan dess fortsatt att utbilda sig inom ISHTA-yoga, yin, vinyasa och restorative, anatomi, linjering, chakra- och terapeutisk yoga. Vad yogan har för plats i henne har fördjupats, breddats och varierat utifrån livssituation och behov. I dag är den integrerad i hennes sätt att leva.

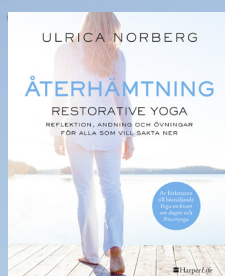
– Yoga för mig innebär framför allt ett sätt att vara närvarande i mig själv och att tillåta allt får vara en process. Yoga behöver nödvändigtvis inte vara att ställa mig på yogamattan utan är med i hur jag lever, äter, tänker och förhåller mig till det som sker.

Den första bok som Ulrica gav ut hette *Poweryoga* och blev en stor succé när den kom ut 2002. På den tiden var den mer dynamiska yogan på frammarsch och lanserades som ”den nya kändisyogan”. Den skulle få en vältränad som en atlet och graciös som en dansös.

– Under senare delen av 90-talet och tidigt 2000-tal var det mer Madonna-träning, medan vi i dag ser att allt fler söker efter lugn och återhämtning och det finns ett större intresse för lugnare former av yoga, säger Ulrica och menar att vi i dag på samhällsnivå har förstått konsekvenserna av ständig tillväxt och att trycka ner gaspedalen.

– Det har yogan vetat länge. Där talar man om att allt händer i cykler. Inget är rätt eller fel, utan vi behöver en balans, homeostas. Just nu har vi åter kommit på att vi behöver fysiska och mentala återhämtningstekniker. Restorative yoga kan vara det som vi har för att balansera den aktiva livsstilen.

Vi ser några av dessa cykler i Ulricas böcker genom åren. Efter *Poweryoga* kom *Hathayoga* och *Meditation* följt av ett flertal andra titlar. 2014 publicerades boken *Yin yoga* via hennes amerikanska förlag. De önskade att nästa bok skulle gå i samma anda



Reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner i Ulricas senaste bok *Återhämtning* (HarperLife).

Ulrica menar att det blir så mycket lättare att leva när man lär sig valsen i livet.





och då skrev hon boken *Restorative Yoga* (2016) som nu är översatt till svenska – *Återhämtning*.

Boken behandlar stress och återhämtning ur ett både västerländskt vetenskapligt och ett yogafilosofiskt andligt perspektiv. Ulrica diskuterar hur vi kan välja hållbar hälsa genom att ge plats för vila, reflektion och medvetna vägval. Ett helt avsnitt vigs åt vilsamma restorative yogaövningar som ger lugn och ny energi.

– Den största utmaningen många av oss har är att få tillräckligt med återhämtning. Många av oss saktar aldrig ner. Vi kör på och vill ständigt mer. Priser för att ha många möjligheter, färre gränser, mycket frihet och många val är att vi inte längre har naturliga vilostunder.

LIVSVIKTIGA PAUSER

För 10 år sedan var det många händelser i livet som gjorde att Ulrica en dag inte tog sig upp. Hon blev sjukskriven för utmattningsångest. Att gå en kort promenad fick hjärtat att rusa och hon hade svårt att hålla ordning på sina tankar. Restorative yoga, yinyoga och mjukandning var de enda yogaformerna som hennes kropp klarade av.

– Varje utmattningsångest är individuell. Jag hade blivit föräldrar och körde på på samma sätt trots att jag var äldre och i en annan livssituation och min man var svårt sjuk, det var en ny agenda nu. Utmattningsångesten var en välsignelse för mig, den visade mig att jag var tvungen att ändra riktning och varva ner mer. Nervsystemet blir så nedgått att pulsen går upp av minsta rörelse, det var ett sensory overload.

– Det spelade ingen roll att jag hade yogat och mediterat, jag behövde flera pauser i vardagen för att reflektera över vad jag kunde förändra och vad jag missade i praktiken. Jag hade brustit i att pausa, säger hon.

Hjärnan vill spara energi och den kör gamla tankar på repeat för att det tar minst energi. Att skapa nya vanor är krävande och därför är det lätt att fortsätta i samma spår som man alltid har gjort, även när vi inte mår bra av det.

– Om vi har fullt upp med alla gamla tankar finns det inte plats för nya. När vi skapar plats för nya tankar, det är då som vi har möjlighet att skapa intelligens, säger hon och fortsätter:

– Om vi bara kör på i högt tempo, tar bort pauserna och tänker att allt fixar sig även när vi får extra belastning, har vi ett klockrent

”All kreativitet och kraft handlar om hur vi skapar utrymme. Tänk om en del av svaren på de växande hälsoproblemen handlar om att göra mindre, snarare än att göra mer?”

utgångsläge för hur det brukar se ut innan man blir utbränd. Pang säger det och vi tar oss inte upp och vi tänker, var kom det här ifrån? Men kroppen har skickat signaler långt innan, vi sov och andades sämre, matsmältningen blev sämre och det knakade i lederna.

Restorative yoga har gett Ulrica en ökad tillit till sig själv och hon använder inte bara yogaformen som ett sätt att varva ner utan även inför situationer där hon vill ha mer kraft.

– Det är verktyg som man kan använda när som helst. För ökad syreupptagning innan löpträning, för att få igång andning och närvaro innan en viktig föreläsning och för att andas ut efter ett lopp. Det är lätt att hoppa från scen till scen, punkt till punkt men vi behöver pauser i vardagen. De behöver inte vara långa, 5–10 minuter ”vad tar jag med mig från det här”, för att få hjärnan att koppla ihop synapserna och få mer syretillförsel, säger hon och förklarar att vi tänker bättre och blir mer kreativa när hjärnan får mer syre.

– Vi tror att vi är mentala maskiner, men vi behöver pauser, säger hon.

TEKNIKER FÖR AVSLAPPNING

Det forskas allt mer på återhämtning och man ser att det hjälper vid psykisk ohälsa, stress, livsstilssjukdomar och utmattningsångest. Ulrica har även jobbat med elitidrottare som upplever att de presterar bättre när de införlivar återhämtning i sin dagliga rutin och småbarnsföräldrar som har fått mer ork. Hennes egna barn har i dag förhållandevis lätt att slappna av och har blivit bättre lyssnare – på sig själva och på andra.

– Stress och utmattningsångest är tillsammans med psykisk ohälsa det som flest är sjukskrivna för i dag. Vi har mycket att vinna på individ- och samhällsnivå av att lära ut tekniker för avslappning, säger hon.

De flesta av oss har upplevt jobbiga känslor som vi vill ifrån. Stressen finns i vårt inre, i våra sinnen, muskler och i nervsystemet. Vi kan försöka ta oss bort från känslorna genom att distansera oss från dem, aktivera oss med annat eller försöka dämpa dem på olika vis. Men de kommer tillbaka och hörs som bäst i tystnaden. För dem med starka känslor, trauman eller stress kan det därför vara svårt att komma till ro och slappna av. Kroppen kan reagera starkt i stillheten.

"Många tror att avslappning är något enkelt. Att det bara är att luta sig tillbaka och blunda. Men om du inte är fri från dina muskulära, känslomässiga och mentala spänningar blir du aldrig helt avslappnad. För att kunna slappna av fullständigt måste de inre spänningarna i kroppen, känslorna och sinnet lösas upp", skriver Ulrica i Återhämtning

Yoga och mindfulness talar om att gå rakt igenom känslan, se på allt som finns i sin kropp och sitt sinne med acceptans och medveten närvaro. Det är också genom att möta känslorna som de naturligt kan släppa i kraft och inte upplevas som farliga. Men det behöver också ske på en trygg och hanterbar nivå. Om det är för mycket stress, känslor eller om ångesten är för svår att hantera, så kan en stillsam yogapraktik eller meditation bli överväldigande och vi har för stora spänningar för att nå in till den djupa vilan.

Ulrica råder då att man rör sig först, för att få cirkulation i hela systemet, såväl fysiskt och mentalt som energimässigt, och för att inte skapa en känsla av att kapsla in sig i känslorna.

– Känslor är energi och om vi isolerar känslan kan den kännas väldigt stark. Vi kan devalvera anspänningen med rörelse, som med mjuk hatha. De fysiska reaktionerna avleds när vi fokuserar på hur vi andas, sätter ner fötterna och efter 20-30 minuter är vi ute ur stormen, säger hon.

Vad har du för tips till någon som är ny på restorative yoga?

– Regelbundenhet framför mängd, sänk tröskeln. Du behöver inte en massa redskap eller kunna mycket för att få effekterna du vill åt. För att lyckas med en förändring är det bättre att göra lite varje dag än mycket en gång i veckan. Jag skulle tipsa om att välja ut några positioner som man gör 10–15 minuter om dagen som ger återhämtning, gärna en bröstöppnare, rotation och framåtfällning.

För att minska stressen behöver vi även dra ner på tiden vi är uppkopplade och tillgängliga. Hjärnan får ett ständigt inflöde av intryck som blir övermäktigt att processa om vi inte ger tid för reflektion och vila. Ett första steg är att lägga ifrån sig det som skapar en ständig stress och viga tid åt tystnad på något vis.

– Återhämtning för mig är även att lägga ifrån mig datorn och telefonen och ta en promenad i naturen. Jag tankar energi genom konstnärliga uttryck, att krama mina barn eller lägga pussel. Vi behöver andningspauser varje dag. Några minuter att andas innan nästa möte ger stor skillnad, säger Ulrica.

Vill du införa en daglig rutin att ligga inbäddad i filtar och bolster, kan du exempelvis göra de övningar som Ulrica bjuder dig på från boken *Återhämtning* på nästa uppslag.

Sätt telefonen på ljudlöst. Låt andningen bli djupare, slappna av och kroppen kommer att hjälpa dig att hämta hem ny kraft. 🧘

Elina Sundström är frilansjournalist, författare och yogalärare. Själva återhämtar hon sig bäst antingen via ett träningspass för att släppa på spänningar, genom att vara ensam i naturen, med en spännande katt på magen eller umgås med sina närmsta.



Tre förebilder

1 Martin Luther King: "Jag beundrar hans mod och hans retoriska förmåga. Han hade två starka vapen: reflektion och ett mod att våga höja blicken snarare än att slå tillbaka med samma mynt."

2 Emily Dickinson: "Hon var en spännande människa, både med sin poesi och hur hon levde och uttryckte sig på den här tiden (1800-talet, reds. anm.), som kvinnlig poet, nytänkande i en tid då det inte var korrekt att stå på egna ben och uttrycka sig fritt som kvinna."

3 Charlie Chaplin: "Han var en komplex person. Jag är imponerad och fascinerad över hur han kunde vara så extremt begåvad i både komedi och tragedi. Det är det inte många fler än han som har lyckats med, han var ett konstnärligt geni."

"Jag inspireras av modiga människor som vågar gå sin väg och stå emot samhällsnormer med schyssta medel. Det måste inte vara människor som gör stor-dåd, men att de står i sig själva, inte låter andra definiera vilka de är, de som hittar sig själva och sina uttryck, det tycker jag är modigt. Då kommer vi också fram till sårbarhet, att våga stå i sin mänsklighet, och uttrycka sig även om det inte är politiskt korrekt och påverkar en på olika sätt som ibland kräver mod för att våga vara transparent med den man är och det man tror på."



ULRICA OM RESTORATIVE YOGA:

"Restorative yoga utvecklades av yogamästaren B.K.S. Iyengar. För mig är Iyengar en av de allra viktigaste lärarna eftersom han betonar att kroppen besitter en djup intelligens, och att vi genom att lyssna och samarbeta med den, automatiskt kommer i bättre balans.

Några typiska anvisningar från honom är: 'Gå mjukt inåt och stanna där. Om du lider av positionen, måste du göra så att den fungerar bättre för dig. Medan du är i den, upplev positionen. Lyssna till kroppen, inte till sinnet, eftersom det inte bär på någon riktig sanning utan bara reaktioner.'

Restorative yoga är en slags aktiv avslappning för att kunna starta om vårt nervsystem. Tanken är att stanna kvar i positionerna under så pass lång tid att nervsystemet kan växla om, från att avfyr från sin aktiva del till sin mer återhämtande del. Genom att stödja kroppen med olika hjälpmedel vill vi kommunicera till vår hjärna att det inte finns någon spänning eller fara i eller kring den. Efter en stund uppfattar hjärnan meddelandet och kommer sänka nivån på stresshormonerna och öka de livsförbättrande hormoner som vi behöver för att återhämta oss.

Grunden i restorative yoga är enkel: Ta de hjälpmedel du behöver, gör dina förberedelser på en plats du tycker om, inta positionen, stanna i den, släpp taget och andas.

VANLIGA REDSKAP:

Bolster, filtar, klossar och kuddar.



Här bjuder Ulrica på tre övningar som ger god återhämtning:



SAVASANA MED STÖD/GRUNDLÄGGANDE AVSLAPPNINGSPPOSITION

Savasana är en grundläggande position för att skapa stillhet och avskildhet.

HJÄLPMEDEL: Filt, i standardvikning (då filten är vikt tre gånger) under nacken.

VALFRITT: Ögonkudde, rullad filt, extra filt att ligga under, timer, bolster.

- Sätt dig på yogamattan och lägg en filt i standardvikningen bakom dig för att vila nacken och huvudet på. Placera den rullade filten eller bolstret under låren.
- Lägg dig ner och gör det bekvämt för dig. Du kan ha ett bolster eller ihoprullad filt under knäna för att avlasta bäcken. En annan variant är att täcka över kroppen med en filt som en kokong.
- Lägg sedan klossar under händerna och en ögonkudde i varje hand, samt en över ögonen. Den här varianten är riktigt skön de dagar då du behöver känna dig omfamnad och vill varva ner till en djupare nivå.
- I savasana är det viktigt att kroppen placeras i en neutral position. Observera din kroppsställning. Andas in och sträck sedan ut höger ben, därefter vänster, tryck hälarna neråt. Släpp sedan efter och sjunk ner i golvet.
- Stanna i positionen i minst 5 minuter, och upp till 30 minuter.
- För att gå ur positionen, rulla först i en utandning mjukt över på sidan, helst den högra. Ta två eller tre andetag. Med ännu en utandning, tryck handflatorna mot golvet och lyft upp torso, och låt huvudet långsamt följa med. Huvudet bör alltid komma upp sist.



VIPARITA KARANI/BENEN UPP MOT VÄGGEN

Ibland beskrivs den här positionen som positionen med stort P, eftersom den minskar stress på så många olika sätt. Den är ett utmärkt alternativ till andra inverterade positioner.

- Placera bolstret med längsidan mot väggen, med ett litet utrymme mellan väggen och bolstret. Lägg en filt på golvet längs med bolstret. Där ska du sen lägga dig på rygg.
- Vik den översta kanten av filten lite grann för att ge mjukt stöd åt nacken. Lägg en till tre ögonkuddar på golvet bredvid de andra hjälpmedlen (en för varje hand och en för ögonen).
- Två saker påverkar ditt stöd i positionen: höjden och avståndet från väggen. Om du är stel bör stödet vara lägre och placerat längre bort från väggen.
- Börja med att sitta med din högra sida mot väggen (vänsterhänta kan byta ut vänster mot höger i de här instruktionerna). Andas ut, och i en jämn rörelse lägger du upp benen mot väggen och låter axlarna och huvudet glida ner på golvet.
- Öppna upp skulderbladen, bort från ryggraden, och låt händerna och armarna vila längs sidorna med handflatorna uppåt.
- Håll knäna relativt stadiga, bara tillräckligt för att hålla dem på plats. Du kan knyta ihop benen med ett yogaband för att öka avslappningen i dem.
- Stanna kvar i positionen i 5 till 15 minuter.
- Var noga med att inte vrida dig ner från stödet när du kommer ur positionen. Istället ska du glida ner från stödet till golvet innan du vänder dig på sidan. Du kan också böja på knäna och trycka fötterna mot väggen för att lyfta bort bäckenet från stödet. Dra sedan stödet åt sidan, sänk ner bäckenet mot golvet och vänd på sidan. Stanna kvar på sidan under ett par andetag och kom upp i sittande med en utandning.



SUPTA BADDHA KONASANA/ GUDINNEPOSITION

Den här positionen är perfekt om du har ont om tid. Den är en så kallad hjärtöppnare som hjälper dig att öppna och mjuka upp hjärtat. Fokusera på andningen och hjärtats plats, och du kommer att märka hur allting saktar in.



HJÄLPMEDEL: Flera vikta filtar, 1 fast kudde, 1 bolster, 1 ögonkudde, 2 klossar

- Sätt dig på kanten av det fasta bolstret. Lägg en kudde eller en kloss under ena änden på bolstret för att höja upp det och skapa en ramp där din rygg kan ligga. Sjunk långsamt ner i en liggande ställning med stöd under hela ryggen. Ge stöd för huvudet med en extra vikt filt.
- Sätt ihop fotsulorna och låt knäna falla isär. Ge dem stöd med fler vikta filtar eller kuddar, eller lägg en filt ovanpå fötterna eller under låren för att stödja benen.
- Lägg armarna på golvet, med handflatorna uppåt, eller låt armarna vila på bolster eller enkelt vikta filtar. Stanna sedan där i 7-20 minuter.
- För att komma ur positionen, börja med att låta andningen gå ner i magen någon minut, dra sedan långsamt ihop knäna och rulla över på ena sidan.