

*yoga i Indien*

# TIPPTOPP PÅ TIO DAGAR

Hej då stress och prestationsångest!  
ELLE för till Indien på yogaläger  
för att finna inre harmoni  
och balans – och tvingades  
konfrontera både tävlings-  
instinkter och fåfänga.

av KINA ZEIDLER

foto: KINA ZEIDLER, SCANPIX/CORBIS

**I**feelgoodsuccén *Lyckan, kärleken och meningen med livet* faller den deprimerade Liz Gilbert kväll efter kväll ihop till en våt fläck på badrumsgolvet, går därefter igenom en bitter skilsmässa och reser till Italien, Indien och Indonesien för att i tur och ordning söka lycka, frid och balans genom pastaorgier och balinesiska medicinmän. Fullt så dramatiskt är det inte på min front, men inspirerad bestämmer jag mig för att också dra på yogaläger. Hejdå stress, rastlöshet och prestationsångest, välkommen yoga, meditation och en balanserad livsstil!

Brahmani yogacenter i Anjuna i norra Goa är ing- ▶



## BRAHMANI YOGACENTER

Startades 2003 av amerikanska Julie Martin. Kurser i allt från nybörjarhatha till avancerad ashtangayoga, meditation och vinyasa flow, plus workshops för den som vill fördjupa sig teoretiskt. Mängden praktiserande lärarstudenter gör att du som elev får mycket hjälp. Varje yoga- eller meditationspass kostar 80 kronor, går du på fler än tio pass får du rabatt. Drop in och paket-erbjudanden. För bra boende + obegränsade yogapass under högsäsong betalar du cirka 6 000 kronor för tio dagar. Öppet mellan 1 november och slutet av mars. [www.brahmaniyoga.com](http://www.brahmaniyoga.com)

### RESA HIT

Reguljärbiljett ToR Arlanda–Goa kostar cirka 7 000 kronor. Från flygplatsen i Goa tar du enklast taxi till Anjuna som ligger närmast.

### BOENDE

För drygt 100 kronor bor du enkelt i något av Anjunas alla guest houses. Vill du bo lite bättre och i direkt anslutning till Brahmani är hotell Bougainvillea (Grandpa's inn) ett tips. Cirka 500 kronor/natt, [www.granpasinn.com](http://www.granpasinn.com).

### ÄT KLOKT

I Anjuna gäller det att veta vilken restaurang man ska gå till. Shore bar (vid stranden) – vegetariskt och skön stämning. Hit går många yogalärare. German bakery – hälsorestaurang. Artjuna – galleri och hälsokafé på vägen mot marknaden.

et hardcore-ashram där jag tvingas upp i gryningen för att tjäna världen och min egen andliga utveckling genom att skrubba tempelgolv och tillbe elefantgudar under en indisk gurus strängt övervakande blick. Inte heller behöver jag följa några speciella matregler, eller vara tyst 24 timmar om dygnet, och det är ingen som förväntar sig att jag ska kunna rabbla yogans historia utantill. Jag lägger upp mina dagar, mitt ätande och mitt boende precis som jag vill.

**DEN SLITNA HIPPIEHÅLAN** Anjuna består främst av några spartanska byggnader med hårda sängar och väl använda sängkläder. Men jag övertygar mig själv om att det asketiska boendet (några tior per natt inklusive sandloppor) ytterligare kommer att förstärka min andliga upplevelse. Och det börjar bra. Jag njuter av den harmoniska stämningen på centret, mjukar upp musklerna genom att enkelt inta positionen "hunden", fnyser överseende åt att yoga anses vara så fysiskt ansträngande och avslutar fogligt nybörjarpasset i hathayoga med att stämma in i det gemensamma hummandet "namaste" ("jag hedrar ljuset inom dig"). Tyvärr hamnar tankarna hamnar på stickspår. Varför rakar inte tyska kvinnor sig under armarna? Varför måste alla se så irriterande nyfrälsta ut?

"Det viktigaste är att ni sitter bekvämt", inleder läraren det efterföljande meditationspasset. "Så ni kan meditera i 15 minuter i sträck utan att röra på er."

Jag, som inbillat mig att meditation handlar om att tyst och fridfullt sitta i lotusställning i timmar, blir först lättad, men redan efter några minuter börjar det



*"Redan efter några minuter börjar det knaka."*



Fördelen med yoga i Goa: stränderna! Eller morgonmeditationen vid poolen.



knaka oroväckande i rumpan. Det gör ont att sitta stilla. Men svårast av allt visar sig vara att inte tänka på någonting alls. Stressad inser jag att jag plötsligt är fullständigt fixerad vid nagellacksfärger, croissanter och Pizza hut.

"Se tankarna som små moln som lätt kan viftas bort eller bara förflyttas några meter till dina flip-flops utanför shalan." Råden från yogalärarna är välmenande, men faktum kvarstår: det går inte. Men jag ska inte oro mig. Att lära sig fokusera här och nu och helt koppla bort andra tankar kräver tydligen mycket träning.

Största delen av det drygt 90 minuter långa meditationspasset går ut på att genom olika andningsövningar förbereda sig inför själva meditationen. Den tid man verkligen mediterar (och kommer i kontakt med sitt "högre jag") är inte så lång. Där emot ska inte djup meditation förväxlas med att somna, vilket naturligtvis är precis vad jag lyckas >

## ORDLISTA

**YOGA** – mentala och fysiska övningar.

**YOGI** – person som utövar yoga.

**ASHRAM** – en avskild plats i Indien där du ofta stannar en längre period för att meditera eller utöva yoga för att finna en djupare mening, ofta med handledning av en guru. Populärt bland kändisar. Ibland bor du gratis, men på senare tid har många ashram blivit affärsriktade och tar bra betalt.

**ASANA** – Olika yogapositioner.

**SHALA** – yogasalen.

**AUM** – Det vanligaste och mest förekommande mantrat som används under meditation.

**PRANAYAMA** – Andningsövningar.



Målmedvetna yogis i shalan.



vara en lika stor del av yogan som att lära sig ta vara på nuet, men för andra är kroppen inte lika viktig.

När jag spanar in de olika typerna som fridfullt skrider omkring på centret – ”hennafärgade kultur-tanten som vill hitta sig själv” och ”bankmannen från London som söker en ny mening med livet” – tycker jag alla ser så ... målmedvetna ut. Vem av kulturtanterna skulle till exempel tänja på den outtalade regeln att inte äta före morgonens första pass? Själv tvingas jag fuska med ekologisk (så klart) müsli och börjar genast oroa mig för att jag ska råka släppa mig under passet. Dessutom får jag snart nya, magrelaterade bekymmer. Min mage och indisk curry verkar inte vara förenliga och snart flyttar jag (och kackerlackorna) mer eller mindre in på toaletten. Utmattad efter den första nattens maghaveri tar jag mig till hathapasset men är för yr för att orka göra vare sig solhälsningar, hundar eller krigare. ”Ligg ner, om det är det som du mår bäst av”, viskar den förstående läraren, samtidigt som jag alltmer desperat och kallsvettig pressar ihop rumpen i ett fåfängt försök att inte släppa loss totalt. Panik.

Snart får jag ytterligare bekymmer. Som nybörjare får jag extra, välbehövlig hjälp för att komma i rätt yogaposition. Vad kommer de andra att tycka

## YOGA-TOPPEN

**HATHAYOGA** – den mest spridda yogan i väst. Paraplybegrepp för all fysisk yoga.

**ASHTANGAYOGA** – positionerna görs i en viss bestämd serie. Dynamisk och krävande yoga där du tilldelas övningar allteftersom du behärskar dem.

**BIKRAMYOGA** – yoga i 36–42° värme. Bra för dig som vill undvika skador och gå djupare i positionerna.

**POWERYOGA/VINYASA FLOW** – gymanpassad yoga. Fokuserar på styrka och flexibilitet.

**VIRYAYOGA** – dynamisk yogaform med systematiskt komponerade positioner. Virya betyder entusiasm på sanskrit och ska ge kraft och energi. Obs! Ta reda på om din yogalärare är godkänd på [www.yogaalliance.org](http://www.yogaalliance.org).

*”Att stå på alla fyra med rumpen i vädret (’hunden’, alltså) är särskilt jobbigt när magen är i kaos.”*

med. Jag upptäcker en helt ny sida hos mig själv, en förmåga att kunna somna, precis var som helst! Ett typiskt nybörjarfel, men stämningen är förlåtande. ”Även om du inte lyckas med din meditation är du fortfarande en underbar människa”, hör jag läraren dämpat mumla framme vid sitt altare där yogaguden Shiva betraktar oss med from blick.

På Brahmani har vi ingen guru som vakar över oss, men det är ändå få som tycks vara beredda att rucka på den ashramska asketismen som inte tillåter vare sig alkohol, kött eller kaffe. I stället för en guru har vi nämligen yogalärarna – och deras kroppar – att se upp till. Allvetande och med väldefinierade biceps är de våra husgudar och snart märker jag hur vi elever vördnadsfullt pratar om dem: ”Hon har undervisat i 20 år och kan verkligen allt, märker du auran hon sprider när hon kommer in i shalan?”

**LÄRAREN UNDER NYBÖRJARPASSET** i vinyasa flow är förstås, även hon, snygg med tajt kropp, men till min lättnad noterar jag att antalet vältränade överarmar och kroppar i akrobatiska ställningar är färre under nybörjarpassen. Och när en finsk man på knackig engelska men med stark sisu ber läraren att ”en gång för alla förklara vad yoga egentligen går ut på”, ler jag stilla för mig själv. Jag inser att för vissa (mig till exempel) kan även yoga bli en tävling. Vem kan flest yogapositioner? Och vem har fått den snyggaste kroppen?

– Äsch, säger 32-åriga Jennie Wadsten från Stockholm som sadlat om från ”sönderstressad ekonom-tjej” till harmonisk yogalärare. Det finns olika skolor. Vissa är totalthängivna och skulle aldrig få för sig att dricka ett glas vin. För dem kan snygga muskler

om att jag får så mycket uppmärksamhet?

– Oroa dig inte, säger Jennie, alla är inne i sig själva och bryr sig inte om vad du gör.

Vadå? Är jag den enda som är intresserad av vad som händer runt omkring mig? Kommer någon att brista ut i tårar? Eller flippa totalt? Att koppla av – utan att somna – är fortfarande inte helt lätt.

Men till slut händer någonting. Den övning jag först tyckte var ”en baggis” visar sig vara oerhört fysiskt ansträngande, att stå på alla fyra med rumpen i vädret (”hunden”, alltså) är särskilt jobbigt när magen är i kaos. Och att tillsammans med mina medyogisar meditera med vibrerande stämma genom att gång på gång upprepa mantrat ”aum” (”aaa-uuu-ooooom”) kräver både fokus och tränade lungor. Övningarna, både de fysiska och de mentala, tvingar mig till koncentration, vilket, lär jag mig, går lättare genom medveten andning. Snart kommer jag på mig själv med att förstå vad yogaläraren menar när hon uppmanar oss att ”öppna bröstet och andas”. Och när jag inser att jag, för kanske bara någon minut, inte tänker på något annat än hur jag andas, skänker jag Liz Gilbert en tacksam tanke.

Självklart krävs det mer än tio dagar, men en intensivkurs i yoga och meditation visade sig vara den perfekta sparken i rumpen mot en mer balanserad livsstil. Magen däremot, är fortfarande inte alls särskilt balanserad. Den harmlösa turistmagen visade sig vara den läskiga amöban giardia som sprids genom mat och som väl i Sverige blev ett projekt att bli av med. Nästa gång är det jag som, precis som Liz i *Lyckan, kärleken och meningen med livet*, balanserar den indiska currygrytan med en mozzarellapizza i Italien, det är en sak som är säker. □