

# stadium®



Publicerad 2010-01-08 Text: Dina Ohlsson Foto: Jacob Felländer

## Tropisk storstadsyoga

**Jag har inte gått på glödande kol. Inte sprungit maraton. Inte legat på indiska spikförsedda shaktimattor. Men jag har banne mig gått på bikramyoga och vill hävda att det är ungefär i samma liga.**

Inte för inte kallas bikramyoga ibland skämtsamt för ramboyoga. Detta är nämligen ingen yoga för mesar. Klädd i sport-bh och shorts och med en yogamatta under ena armen och en stor handduk och en vattenflaska under den andra, och med en nervös klump i magen, tog jag ett djupt andetag och klev in i yogastudion duCalme i Vasastan i Stockholm. Värmen slog emot mig och jag la mig tyst ner bredvid de andra deltagarna och väntade på vidare order. Efter en stund slog instruktören i en klocka och alla reste sig och vände sig åt samma håll med fötterna ihop och armarna utmed sidorna. Det 90 minuter långa passet började med pranayama, en andningsövning som inte var särskilt fysiskt krävande, men redan började svetten rinna. Inte i stilla, diskreta droppar, utan i strida strömmar nerför rygg, mage, ben och armar. Efter tio minuter var både jag och kläderna genomblöta.

### 40 grader, 90 minuter, i tystnad

Bikramyoga genomförs utan musik i cirka 40 graders värme och 40 procents luftfuktighet. Temperaturen är vald för att efterlikna det indiska klimatet. Även utan hettan är bikramyoga en utmaning. Att hålla 26 olika asanas (yogapositioner) mellan 10 och 60 sekunder åt gången och sedan upprepa dem kräver styrka, uthållighet, självbehärskning och intensiv koncentration. Den anses därför vara en av de mest fysiskt krävande av alla former av klassisk yoga. Varje rörelse i serien är utformad för att stretcha och öppna kroppen som en förberedelse inför nästa rörelse och friskt, syresatt blod flyttas genom detta till hela kroppen. Upprepningen av alla momenten gör att musklerna och lederna bit för bit kan sträckas ut lite längre under passet.

Första gången man provar kan man bli både yr och lätt illamående, det tar ett par gånger innan man vant sig vid värmen. Jag hade dock druckit ordentligt med vatten under dagen och klarade mig, åtminstone till en början, rätt bra. Men kvinnan framför mig säckade ihop efter tjugo minuter, lämnade salen och kom aldrig tillbaka, vilket kändes en smula oroväckande. Vad hade jag gett mig in i? Kände mig lite fumlig, trots att jag har tränat både hathayoga och poweryoga tidigare. Sneglade avundsjukt på de andra deltagarna och konstaterade att de icke alls var några noviser. Särskilt när det var dags för balansövningarna, då man stående på ett ben ormlikt skulle vira det andra benet om det man stod på och sedan sänka sig ner i sittande position, blev det tydligt. Elegant och vant gjorde de andra det, själv såg jag mest ut som en klumpig säl med överhängande risk att ramla omkull. Längtade efter de sittande och liggande övningarna som inte kräver enorm balans, men när det var dags för dem var jag så hal av svett att det var svårt att få grepp om ben och armar.



### **Första Bikramyogastudion öppnade 1973, i Beverly Hills.**

Bikramyoga utvecklades på 1970-talet av maratonlöparen och tyngdlyftaren Bikram Choudhury, född 1946, sedan han krossat knäna när han tränade tyngdlyftning. I stället för att acceptera läkarnas dystra prognoser skapade Bikram sin egen serie av 26 yogarörelser som kom att återställa hans hälsa. Positionerna valdes ut för att de anses öka kroppens styrka, flexibilitet och balans. Bikram kallar sig numera "Stjärnornas yogamästare" och både han och hans fru Rajashree har varit elever på den berömda Bishnu Gosh-skolan i Calcutta i Indien där de båda blev yogamästare innan de emigrerade till USA. Bikram anses vara en kontroversiell person inom yogavärlden, främst för att han vill ta patent på bikramyoga och bara vill tillåta de instruktörer som certifierats genom hans yogaskola att lära ut bikramyoga. Den första bikramyogastudion öppnade i Beverly Hills redan 1973 och kändisar som Madonna, Michael Jackson, Robert Downey Jr, Julia Roberts och Barbra Streisand är alla, eller har varit, utövare. I dag fortsätter bikramyogastudior att poppa upp i främst USA, men de finns även i Storbritannien, Frankrike och Japan. Trenden har nu alltså kommit till Sverige där bikramyoga än så länge bara finns på ett fåtal ställen. Värmen anses ha många gynnsamma effekter. Kroppen får lättare att slappna av, muskler och bindväv blir mjukare och det går lättare att stretcha stela leder. Värmen gör naturligtvis att man svettas ymnigt vilket anses påskynda läkningsprocesser och hjälper till att avgifta kroppen från slaggprodukter.

– De enda personer vi avråder från att prova bikramyoga är de som har hjärtkärlsjukdomar, det kan vara för ansträngande, säger Michelle Lee, instruktör på yogastudion duCalme.





### Ren lycka när passet är över

Efter att mer eller mindre smidigt ha tagit mig igenom olika positioner som trädet, berget och triangeln började jag känna mig rätt snurrig, trots att jag druckit mer än en liter vatten under passet. Längtade desperat ut till svalkan utanför salen, men ville ju inte vara en mes och härdade därför ut. Tappade tidsuppfattningen, någon klocka fanns givetvis inte i den tysta salen, men plötsligt hade 90 minuter gått. Stapplade ut och halkade i mina och andras svettiga fotspår. Utanför dörrarna hade det dukats upp läskande blodapelsinklyftor, vitt te med kanelsmak (jo, det är bra att dricka varmt när man är varm!), mandlar, torkade aprikoser och russin. Perfekt mellanmål efter något så krävande som bikramyoga. Under tystnad satt deltagarna ner och åt och drack medan svetten från oss rann i rännilar över golvet. Duschen efteråt var himmelsk, men när jag skulle sätta på mig kläderna kom eftersvettningen, som gjorde mig klibbig igen. Tittade i spegeln och såg en högröd men trots allt leende person där. Den natten sov jag som ett barn.

Och nu när jag gått ett par gånger har jag upptäckt en annan trevlig bieffekt, förutom en skön träningsvärk: huden över hela kroppen har blivit len och babymjuk, som efter en rejäl skrubb! Dessutom var det länge sedan jag kände mig så smidig och uttänjd i alla leder och muskler. Här har jag verkligen hittat en träningsform som passar en frusen person som jag, som får mig att känna mig vigare än vad jag egentligen är och som alldeles bestämt får mig att stressa mindre och slappna av mer. Lita på att jag kommer att fortsätta svettas på bikramyoga.

#### **FAKTA:**

##### **Tips för bikramyoga:**

Ha så lite kläder som möjligt på dig när du deltar i en bikramyogaklass, t ex sport-bh och träningsshorts, ta med en stor

vattenflaska och gärna egna handdukar och en yogamatta. (Med tanke på hur mycket man svettas kan det kännas fräschare med egna.) Ät inte på ett par timmar före passet, men ladda ordentligt med vatten.

**Läs mer:**

*Bikram's Beginning Yoga Class* av Bikram Choudhury.

*Bikram Yoga. The Guru Behind Hot Yoga Shows the Way to Radiant Health and Personal Fulfillment* av Bikram Choudhury.

Copyright © 2007 Stadium. Alla rättigheter reserverade.