MÅNADENS YOGASTUDIO

Yogayama

Yogayama, Skandinaviens största yogacenter och en föregångare inom yogavärlden, är redo att möta den starkt växande yogatrenden. I mars öppnar man upp en ny studio i Hammarby Sjöstad för att ta emot det ökande antalet yogautövare till det rika klasschemat, men också för att kunna ta emot elever till utbildningarna.

Idagsläget beräknas en halv miljon svenskar vara yogautövare, en siffra som väntas stiga till en miljon år 2017. Yoga som aktivitet har gått från att vara något ovanligt till att finnas på snart sagt varenda gym. Samtidigt har kunskapen om hur yoga kan hjälpa oss att må bättre – från det själsliga till det fysiska, från utbrändhet till idrottsskador – också ökat. En annan tydlig trend är den omfattande vetenskapliga forskningen, som ständigt visar hur yoga och meditation påverkar oss positivt, vilket har gjort att helt nya grupper lockas till yogan. Fler och fler förstår att yoga inte är en religion, utan metoder och tekniker för att varva ned och komma tillrätta med obalanser i kroppen, såväl själsligt som fysiskt och att det bidrar positivt till allt från utbrändhet till idrottsskador. Sverige är numera ett yogande land och den femtusen år gamla träningsformen lockar nya utövare varje dag.

Vägen till framgång

Att yoga har blivit en folkrörelse har märkts på yogastudion Yogayama i Stockholm. Estelle Nordenfalk, VD och ägare på Yogayama och med ett gediget förflutet inom mediebranschen, insåg tidigt att yoga skulle komma att bli stort i Sverige. Vägen dit har dock varit tuff. Då hon tog över verksamheten 2006 gapade de dyra lokalerna på Östermalm tomma – en yogaklass kunde bestå av endast tre personer – och yoga ansågs fortfarande märkligt för den stora massan. Estelle lämnade ett jobb som framgångsrik VD på ett produktionsbolag och kollegorna i mediabranschen undrade

FAKTA YOGAYAMA

Yogayama på Jungfrugatan i Stockholm är idag Skandinaviens största yogacenter med det bredaste utbudet av yoga för alla nivåer, ett stort antal namnkunniga lärare och gästföreläsare från hela världen och en internatio- nellt certifierande yogalärarutbildning ”Yogayama Teacher Training”. På Yogayama Sjöstaden kommer man att erbjuda yogaklasser för alla nivåer; allt från daglig Mysore-träning, Hatha yoga, Yin yoga, meditation, gravidyoga, föräldrar-barnyoga, Personlig träning, fördjupningskurser, internationella workshops och Yogayama Teacher Training.

MYSORE PRACTICE – DEN SNABBAST VÄXANDE YOGAFORMEN I STOCKHOLM

Skillnaden mellan mysore practice och andra ashtangayogaklasser är att klassen inte är ledd utan all undervisning sker direkt mellan lärare och elev. Under ett mysorepass utför du självständigt din ashtangayogapractice. Läraren guidar dig och de andra eleverna i gruppen via individuell coaching och individuella justeringar. På så vis får du din egen personliga tränare som assisterar och hjälper dig framåt, samtidigt som du tar del av den energi som uppstår i en konventionell gruppträning.

Inom ashtangayogan finns flera olika serier. Varje ställning (asana) i en serie är en förberedelse för nästa och bygger upp den styrka, smidighet och balans som behövs för att gå vidare till nästa ställning. Mysoreträningen passar såväl nybörjare som avancerade yogautövare. Speciellt viktigt är det för nybörjaren att kunna gör sin practicee i sin egen takt då andningen, yogaställningar och fokuseringspunkter ska synkroniseras ihop.

Allteftersom eleven memorerat övningarna och utför serien på ett tillfredställande sätt får han eller fler yogaställningar att bemästra. Att gå vidare inom de olika serierna kräver en viss färdighet och ofta en del tålamod. Över tid blir mysore practice en meditation i rörelse, då klassen sker under tystnad och då du själv aktivt jobbar med att uppnå en djupare koncentration och avslappning.

Du kommer när det passar dig själv under given klasstid och stannar så länge du vill. På Yogayama hålls mysore sex dagar i veckan (förutom vid full- eller nymåne). Den stora efterfrågan har gjort att även Yogayama Sjöstaden kommer att erbjuda ett gediget mysore-program sex morgnar i veckan.

FAKTA MYSORE

❋ Ashtangayoga är ett gammalt system av yoga som lärdes ut av Vamana Rishi i Yoga Korunta. Denna text förmedlades till Sri T. Krishnamacharya i början av 1900-talet av sin guru Rama Mohan Brahmachari, och senare vidare till Sri K. Pattabhi Jois under tiden för hans studier med Krishnamacharya, med början 1927.

❋ Sri K. Pattabhi Jois levde och verkade i staden Mysore i södra Indien. Därav namnet Mysore practice.

❋ Ashtangayoga-systemet följer en terapeutisk och framåtsträvande sekvens av asanas (fysiska ställningar).

❋ Ansvarig för Yogayamas Mysore-program heter Laruga Glaser och är en av världens mest välrenommerade yogalärare. Se mer på **www.larugayoga.com**

varför hon ”klev av karriären” och satsade på något så konstigt som yoga?

Det har krävts en enorm tro och tillit på att yoga en dag skall bli en riktig bransch, men Estelles egen erfarenhet av yogans positiva effekter gjorde att hon att inte gav upp. Framgångsreceptet har varit att bygga långsamt och att fokusera, vilket lett till stabilitet och trovärdighet.

–Jag tänkte att om vi håller ut tills boomen kommer, så kommer vi en dag att ha byggt upp en trovärdig verksamhet då yogans storhet når den breda massan. Det har gett oss ett stort försprång, säger Estelle.

Hon har inte fallit för frestelsen att utöka produkten utan har fokuserat på verksamhetens kärna. Yogayama har aldrig fallit för att införa ”trendiga” klasser för att locka elever till schemat.

Idag är, som Estelle mycket riktigt förutsåg, yogaboomen ett faktum.

Yoga-universitet

Efterfrågan på yogaklasser har lett till att Yogoyama nu också öppnar en yogastudio på Hammarby Allé 53 i Hammarby Sjöstad. Här kommer man att erbjuda a yogaklasser för alla nivåer; allt från daglig Mysore-träning, Hatha yoga, Yin yoga, meditation, gravidyoga, föräldrar-barnyoga, Personlig träning, fördjupningskurser och workshops till Yogayamas gedigna lärarutbildning ”Yogayama teacher training”.

Yogatrenden märks även i att hälften av de som går Yogayamas lärarutbildning är personer som enbart vill fördjupa kunskapen kring sitt eget yoga-utövande och inte för att bli lärare och undervisa själva. Yogayama jämför sin internationellt certifierande lärarutbildning med läkarprogrammet, som först leder till en AT-tjänst, för att sedan formas vidare med olika inriktningar.

Yogayama Teacher Training är en utbildning på 200-500 timmar som innefattar praktisk yogaträning, filosofi, etik, anatomi, fysiologi, sanskrit och pedagogik. Dessutom fokuserar utbildningen på yoga som livsstil, hur den kan användas som en positiv kraft i dagens samhälle och den senaste internationella forskningen inom yoga. Efter genomförd kurs finns även möjligheten att specialisera sig inom olika yogaformer och intresseområden.

–Vi på Yogayama har som målsättning att erbjuda Sveriges mest genomgripande yogautbildning, med visionen om att bli ett ”Universitet för Yoga” i framtiden säger Estelle Nordenfalk. ॐ