



# En **h**et passion

Att göra yoga, svettandes i 40-gradig värme, kan det verkligen vara något? Det tycker hundratals malmöbor som brinner för värme och yoga i kombination. *om YOGA om* har besökt Bikramyoga Malmö och provat.

av JEANINA DHARA MILEHAG foto JEFF FLINDT

**U**TANFÖR BIKRAMYOGA MALMÖ ringlar sig kön lång när det är dags för dörren att öppnas en halvtimme innan klassen börjar. Här erbjuds tre till fyra klasser varje dag, från tidig morgon till sen kväll. De flesta av passen, liksom väntelistorna, är fyllda av yogasugna.

Ett pass håller på i 90 minuter i en 40-gradig, fuktig studio och man svettas mängder. En bikramyogaentusiast jag talar med i omklädningsrummet berättar att hon vägt sin kasse med träningskläder och yogamattshandduk före och efter ett pass – efteråt vägde kassen ett kilo mer.

Vad är det då som lockar så många människor hit? Vad är det som får folk att spendera runt tusenlappen per månad på denna yogaform? Den ekonomiska krisen märks inte på Bikramyoga Malmö. Här har cirka 2 000 personer testat bikramyoga det

senaste året och 600 av dem utövar regelbundet bikramyoga varje vecka.

– Jag tror det handlar om ett välmående på flera nivåer. Det händer verkligen något inom dig under passet. Det blir en tydlig närvaro i den utmaning som värmen medför. Och du gör det tillsammans med resten av gruppen. Tillsammans svettas vi, utmanas, njuter, uthärdar och tänjer på gränserna, säger Mine Taylan som driver studion Bikramyoga Malmö.

Studion rymmer som mest 37 yogisar på en och samma gång och så många är vi nu där vi ligger omsorgsfullt instuvade sida vid sida i två rader. Det lite ovanliga för bikramyoga är att läraren inte alls deltar själv i klassen, utan istället guidar och instruerar klassen verbalt. På så vis kan alla fokusera mer på sig själva och läraren ha bra koll på yogisarna.

En och annan lägger sig ned och pustar ut en smula under passets gång, och det är inte konstigt. Det känns verkligen väldigt varmt emellanåt när vi tar oss igenom de 26 poserna och andningsövningarna i början och slutet. Mine berättar att förr har man trott att det kan vara farligt med värme för hjärtat, men nu har forskning från Kanada visat att hettan gör det mindre jobbigt för hjärtat att cirkulera samma mängd blod eftersom blodkärlen vidgas.

– Just värmen får våra kroppar att bli smidigare än vid en kyligare temperatur, förklarar Mine. Det var värmen som fick mig att fastna för just







»Det är något visst med att det alltid är samma poser. Det får oss att verkligen vara närvarande i stunden och se vad som händer just denna gång – varje gång är ny. När vi förstår det kan det vara hur spännande och utvecklande som helst med samma poser dag efter dag. För vad är det vi blir trötta på egentligen?»

bikramyoga. Wow, kände jag på en indienresa när vi praktiserade yoga ute i hettan på ett tak, vilken skillnad! Jag borde hitta tillbaka till bikramyogan som jag provat några år innan tänkte jag då. Det blev extra tydligt när jag utövade annan yoga, då fick jag hålla igen för att inte få ont. I bikram går yogan djupare tack vare värmen och ger mer effekt också på inre organ och immunförsvaret.

Hos Mine visade det sig främst genom att ryggen som hon haft mycket ont i sedan barnsben med mycket ryggskott och molande värk i ländryggen, blev bra och i stort sett fri från livslång smärta.

– När du lär dig hantera ontet i yogarummet så lär du dig också till slut att hantera det utanför, till slut så släpper ontet på båda ställena, menar Mine.

Varför samma 26 poser varje gång? Mine förklarar att det är något visst med att det är just så. Det får oss att verkligen vara närvarande i stunden och se vad som händer just denna gång, varje gång är ny. När vi förstår det kan det vara hur spännande och utvecklande som helst med samma poser dag efter dag. För vad är det vi blir trötta på egentligen?

– Många medlemmar tränar omkring tre gånger i veckan, men ofta räcker inte det för att verkligen komma igång, förklarar Mine. Vi brukar därför utmana folk att anta trettiodagarsutmaningen

– yoga varje dag i 30 dagar. Det visar också en själv att man faktiskt har möjlighet. Trots mammroller, tentamen och resor i jobbet så visar vi oss själva att det faktiskt går. När vi efter de 30 dagarna inser att wow, jag har fixat det, jag har gjort det, så är det så mycket större än bara det fysiska att kunna hålla den disciplinen.

**S**TUDION HAR VARIT POPULÄR SEDAN starten för två år sedan. Den kom till helt enkelt för att det inte fanns något ställe att utöva bikramyoga på i Malmö. Eftersom yogan var så viktig för Mine så valde hon att själv starta upp en studio. Nuförtiden har hon support i form av flera andra lärare, inklusive maken Joshua. Så var det inte i början när hon drog igång sin undervisning i Malmö. Då kunde hon hålla 14–15 klasser i veckan samtidigt som hon skötte allt omkring på egen hand. Nu undervisar hon ungefär hälften så mycket och har också tid att själv utöva yogan som hon känner så varmt för på alla vis. Det blir mycket yoga med andra ord och det är passionen som styr.

En annan passion för Mine är att helt och hållet



## BIKRAMYOGA

Bikramyoga är en form av hathayoga och består av 26 olika asanas som görs i ett 40-gradigt rum under 90 minuter. Det speciella är urvalet av rörelserna tillsammans med sammansättningen, värmen och luftfuktigheten. Bikramyoga är utformad för att värma upp och stretcha muskler, leder och senor i en viss ordning för att få bästa effekt. Alla människor kan träna bikramyoga utifrån sin egen förmåga.





## BIKRAM CHOUDHURY

### Bikramyogans grundare

Bikram Choudhury valde aldrig att börja med yoga, utan satt plötsligt i en yogagurus knä och fick göra lite roliga poser som barn.

Vid 17 års ålder skadade Bikram sitt knä och en läkare sa att han aldrig skulle kunna gå igen. Bikram accepterade inte läkarens prognoser utan återvände istället till yogaguruns skola och skapade sin serie av 26 rörelser som kom att återställa hans hälsa. Bikram fulländade sedan serien genom forskning tillsammans med doktorer och vetenskapsmän från Tokyo Universitet. Serien är utvecklad utifrån den moderna människans krämpor och behov.

Idag driver Bikram sin studio i Los Angeles och undervisar årligen vid de två lärarutbildningarna.

verka i ekologisk anda. Hon har genomfört det omöjliga skulle man kunna säga – öppnat denna dyra studio utan vare sig ekonomiska tillgångar eller finansiärer – helt i miljövänlig linje. Hyresvärden gick med på att genomföra de omfattande renoveringar och förändringar som krävdes gentemot en rejält förhöjd månadsavgift.

Att värna om miljön har genomsyrat såväl valet av material i lokalen som vilka varor som säljs i studions butik. Mine valde till exempel att använda sig av fjärrvärme för att det var mest miljövänligt, även om temperaturen inte håller sig helt exakt hela tiden. I studion finns två värmesystem som återanvänder värmen, luften går hela tiden in och ut, så värmen återanvänds.

– Jag har varit väldigt petig i valet av material och har undvikit alla kemiska saker som oftast används vid bygge. Så nu kan vi ta emot folk som är allergiska mot sådana ämnen. Vi har också använt bivax och naturliga oljor. Byggarna här fick öppna upp för ett nytt sätt att jobba med material som tog längre tid att torka, skrattar Mine.

Det gröna tänket genomsyrar även produkterna hon säljer där hon föredragit hållbarare hampa före bomull, som ändå inte är lämpligt att köra bikramyoga i när man svettas så det skvätter.

Var kan man mer träna bikramyoga? Förutom studion i Malmö, finns det två ställen i Stockholm som kör bikramyoga i Sverige. Jag berättar att jag har hört om ett alternativ ställe någonstans i Göteborg där någon undervisar på heltäckningsmatta. »Typiskt för bikramyoga!«, säger Mine till min förvåning. Hon berättar att det kommer från när bikramyogagrundaren Bikram Choudhury öppnade sin första studio på Hawaii. Då bestämde han att det skulle vara heltäckningsmattor i alla studior på grund av halkrisken, så på de flesta ställen i världen är det så. Men i Sverige är det inte lagligt, utan golvet måste vara avtorkningsbart. Det är jag glad för.

### VISIONER FÖR FRAMTIDEN DÅ?

Just nu håller vi på att leta efter ytterligare en lokal här i Malmö för att kunna öppna en studio till. Målet med en ny studio är att kunna vidga verksamheten och bjuda in till fler aktiviteter och andra målgrupper. Nästa steg är att vända sig till skolor, sjukvården, föreningar och fängelser.

– Vi har nu fått förstärkning i form av fler utbildade bikramyogalärare och tillsammans vill vi skapa något hållbart som gör att vi som brinner för denna yogaform ska kunna jobba med den på olika sätt. Vi vill attrahera alla möjliga klienter och nå ut till dem som kanske inte självklart hittar hit, säger Mine. En annan idé är att öppna en restaurang för levande föda vägg i vägg med nya stället. Jag och min man Joshua åter levande föda sedan i januari och vi märker hur otroligt bra vi mår av det, så nu vill vi inspirera och förenkla för andra att äta det också.



Mine Tylan, Bikramyoga Malmö. Certifierad av Bikram Choudhury, Bikram Yoga College of India, USA 2004. Recertifierad av Rajashree Choudhury i Prag 2008. Mine har praktiserat olika yoga stilar som ashtanga vinyasa, kundalini, sivananda, vini, yin och anusara sedan 1999.

www.bym.se



JEANINA DHARA MILEHAG

När jag efter passet kliver ut på gatan färdig-duschad och klar, är jag rödrosig, lätt och lycklig. Tvivlet och känslan av svimfärdighet som jag kände emellanåt under passets gång är som bortblåsta och jag tänker att jag vill ta mig hit igen, kanske redan imorgon. Jag kan faktiskt förnimma en smula av den glöd som verkar vakna hos många under bikramyogaträningen. Den glöd som hos vissa utvecklas till en passion som gör att de vill komma till träningen – dag efter dag. Om man så liksom Mine måste starta en egen studio för att kunna göra det.



## Mine Tylans 4 bästa råd för ökat välbefinnande

1

### TÄNK ATT »ALLT ÄR SÅ SOM DET SKA VARA«

Vi kan bli provocerade av att höra detta – men det är så otroligt frigörande. Vi kan ha det som affirmation eller sanning, att inse och acceptera att allt är så som det ska vara.

2

### LÅT SINNET LYSSNA MER TILL KROPPEN

Ofta kan och vill vår kropp men vårt sinne stretar emot. Kroppen orkar – men orkar du? Vi avbryter för att vi tror att det inte är bra för oss. Börja lyssna mer till vad din kropp vill.

3

### LÅT ANDNINGEN GUIDA

Låt din andning vara din bästa vän och din guide. Använd andningen både som en termostat och termometer. Så fort ditt hjärta slår av en fysisk ansträngning så kan du alltid lugna det med ditt andetag.

4

### INRE BALANS

Vi letar ofta efter balans i det yttre – vad vi äger, vad vi köper, i vårt jobb och i våra relationer. Finn istället balansen i att lära känna din kropp, ditt sinne, ditt tal och ditt andetag.