

# Akrobatik i hetta

Hon blev handlost förälskad under första klassen och kan inte tänka sig att leva utan det. För Linda Andersson är bikramyoga en självklar del av livet.



## FAKTA

### Bikramyoga

**Vad?** Yogan utövas i ett rum som är uppvärmt till 40 grader.  
**Varför?** Värmen möjliggör en djupare stretch och maximerar resultat genom ökad syresättning, utrensning och cirkulation.

## HALLÅ DÄR, LINDA ANDERSSON...

...Instruktör i bikramyoga på Hot Yoga Malmö.

## Varför började du med bikramyoga?

– Jag sökte en träningsform som skulle göra mig riktigt varm, där jag fick stretcha ut min kropp ordentligt och samtidigt få mer stabilitet i knän och ryggrad. Då, under 2008, var jag spinning- och gyminstruktör men frös ofta under och efter passet, vilket inte kändes bra för kroppen.

– Så fort jag fick höra vad bikramyoga var för något, och att det fanns en studio i Malmö, visste jag direkt att det var för mig!



meras skaderisken på grund av värmen.

– Du tränar även ditt psyk. Andningen är central och det handlar mycket om att släppa alla tankar på att det är jobbigt, gör lite ont i kroppen eller att du störs av värmen. Att lära sig andas igenom svårigheterna under ett yogapass och skingra negativa tankar har du nytta av i alla delar av livet där svårigheter uppstår.

### Hur var din första upplevelse?

– Jag minns det som en otrolig häftig upplevelse och att jag sprutade av endorfiner efteråt.

## FAKTA

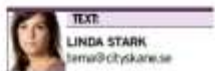
### Linda Andersson

**Ålder:** 38 år.

**Bort:** i Malmö.

**Jobbar:** På ett byggföretag i Arlöva.

**Har tränat bikramyoga sedan:** 2008. Blev instruktör 2010 i Las Vegas.



## TEXT

LINDA STARK  
tema@citysknese

I bikramyogalokalen är det 40 grader varmt. "Din kropp stretchas ut ordentligt och blir stabil och mjuk", säger Linda Andersson, instruktör och hängiven utövare. FOTO: DANIEL BÄCKSTRÖM

## Sugen på att testa?

- 1. Avfärda inte bikramyoga efter ett pass.** Gå på flera pass så att din kropp har en chans att vänja sig vid värmen och positionerna.
- 2. Ät inget tre timmar före passet och drick inte för mycket under passet.** Allt gå djupt in i positionerna försvåras om du har magen full av mat och det finns risk att du mår illa.
- 3. Du kommer att svettas.** Vilket är bra, det är kroppens naturliga air condition. Torkar du bort den blir du ännu varmare. Ha gärna på dig några tätta, knälånga tights och en tätt topp, då ser du lättare om du gör övningarna rätt.

3  
TIPS



## 2-5: Smarta Alpveckor

Bättre ytor, färre människor, mindre köer, grymma priser. 1 500 kr rabatt på alla resor till franska Alperna med boende på valfritt Langley hotell.

En vecka fr. 7 900 kr inkl. liftkort och halvpension. Uppge kampanjkod "Smart" vid bokning.

langley.eu | 0771 - 12 12 12

## Hjälp oss i kampen mot cancer

Cancerforskningen gör stora framsteg, men det finns mycket kvar att göra.

Allmänna Sjukhusets i Malmö Stiftelse för Bekämpande av Cancer delar varje år ut bidrag till lokala cancerforskare som utvecklar nya metoder för att bota eller lindra cancer. Allt stöd åt denna viktiga forskning är värdefullt i kampen mot cancer. Varje bidrag är betydelsefullt.

Läs mer på [www.mascancerstiftelse.se](http://www.mascancerstiftelse.se) Plusgirokonto: 90 02 94-0



Allmänna Sjukhusets i Malmö  
Stiftelse för bekämpande av cancer

90 SVENSK  
KORT INSAMLINGS  
KONTROLL