



Kvinnor i alla åldrar skyndar mot Folkets hus i Ringstorp på tisdagskvällar. Vad är det som händer?

**Inte behöver man** åka till Indien för att lära sig yoga. Det räcker gott med Folkets hus i Ringstorp en vanlig tisdagskväll.

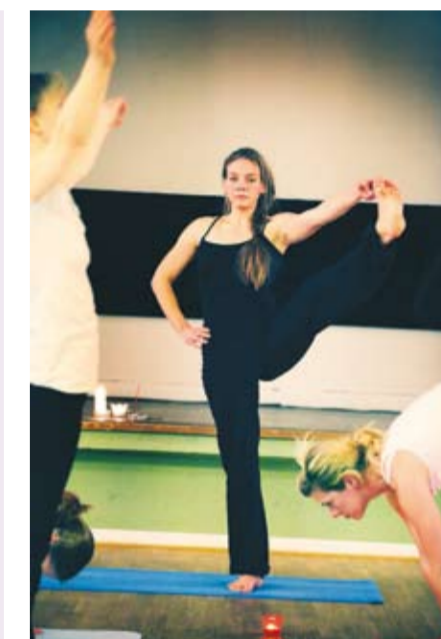


Jessica instruerar gruppen. Indiska fraser och ställningar blandas med uppmaningar på svenska vad man ska tänka på.

FOTO: PETER JIGERSTRÖM



**Jessica Lundqvist**  
**Verksamhet:** Jessi-Yoga, yogaklasser och personalyoga för företag. [www.jessiyoga.se](http://www.jessiyoga.se).  
**Upptäckte yogan:** 1999 i Thailand.  
**Om yoga:** Världens äldsta träningsform.  
**Om andningen:** En kraftfull andningsteknik som kallas Ujjayi.  
**Vad:** Poweryoga för alla åldrar i Ringstorps folkets hus.  
**Kostar:** 950 kronor för tio gånger.  
**Vem:** Kvinnor i Ringstorp med omnejd.



# Ringstorp. Tisdag kväll. En doft av Indien sprider sig.

**- I stället för ölimage har jag nu ett sexpack på magen, säger Pia Johansson, som till vardags jobbar på Carlsbergs bryggeri.**

Helt ovetenskapligt kan vi nog utse det lilla samhället nära Ekenäs slott på ungefär 25 familjer till det mest avslappnade och för all del vigaste i hela Östergötland. För här är det yoga som gäller för hela slanten. Paus åkte dit för att undersöka fenomenet.

Det är lätt att hitta till Folkets hus. Inte för att det ligger precis längs med vägen som leder in till samhället utan för att det är här det händer något i Ringstorp på tisdagskvällar. Inte en kotte syns till någonstans, men här är parkeringen full, och kvinnor skyndar från bilarna in i värmen, bärandes på mattor under armen.

I hallen tar Jessica Lundqvist emot. Det är hennes förtjänst att nästan hela Ringstorp med omnejd yogar. Själv

började hon yoga på allvar under en längre Thailandresa, hon insåg att hon mätte bra av det och fortsatte hemma i Sverige. I dag är hon utbildad instruktör och driver verksamheten JessiYoga. Under utbildningen behövde hon några frivilliga att öva på, två grannar ställde upp och sedan spred sig ryktet med hjälp av mun-till-munmetoden. I dag har hon två klasser, en nybörjargrupp på ungefär 14 kvinnor, och en lika stor men mer rutinerad grupp som har yogat i fem terminer.

**Passar landets lugna tempo**

– Yoga passar landet, vårt lugna tempo. Men att det skulle finnas intresse här ute att köra två grupper, det hade jag ändå inte förväntat mig. Självklart är jag väldigt glad för det, yoga är min passion, säger Jessica, som vid sidan av yogaverksamheten jobbar med något så väsensskilt som finansbranschen.

Man kan undra om de som byggt Folkets hus i Ringstorp hade kun-

**”Så fort jag känner mig stressad så andas jag yoga-andningen och går in i mig själv, landar och jordar. Det tror jag att vi gör alldeles för lite.”**

PIA JOHANSSON

nat föreställa sig det här. En doft av Indien i det svenska av svenska. I en rak linje, mitt i lokalen, har Jessica tänt ljus i små värmelyktor i olika färger. På var sin sida ligger yogamattor utrullade. Några kvinnor har redan tagit av sig sockarna och börjat värma upp. Kvinnorna ja, var är männen?

– De har tyvärr inte hittat hit än. Kanske har yogan en stämpel av husmorsgymnastik här ute på landet, funderar Jessica.

**Yoga var för det högsta kastet**

Annat var det i Indien förr. Då var det bara män av det högsta kastet, brahmanerna, som fick träna yoga.

Det räcker med att se några av de inledande rörelserna som gruppen utför, och lyssna till andningen (det låter väldigt mycket, ungefär som Darth Vader) för att inse att det inte handlar om någon husmorsgymnastik här inte. Det är klart avancerade rörelser som kräver hög koncentration. Och svettigt blir det snabbt. ”Man blir görvarm

i hela kroppen” som en av deltagarna uttrycker det.

Och att svettas ihop leder som bekant till närhet.

– Ja, man lär känna grannarna på ett annorlunda sätt när man står här och svettas. Man kommer varandra väldigt nära, säger Pia Johansson.

Jessica kör för nybörjarna i Ringstorp en yogaform som kallas för poweryoga som är en något förenklad form av ashtangayogan som den mer rutinerade gruppen tränar.

– Det här är en träningsform som passar alla, oavsett ålder, kön och förkunskaper. Var och en tränar efter sina egna förutsättningar. Den yngsta som tränar för mig är strax under 30 år och den äldsta är över 60 år.

**Alla kan vara med**

Och det roliga, alla kan vara med. Bredvid Pia Johansson står gruppens äldsta medlem, som också hon heter Pia Johansson. Hon har dessutom ett gips på ena handen.

– Ja, jag kör min egen variant på armbågarna och det häftiga är att det ger precis lika mycket, säger Pia med gipset.

Pia är gammal gympaledare och är otroligt fascinerad över vad yogan har lärt henne:

– Det är så fascinerande med andningen. Den använder jag mig av i min vardag. Till exempel så har jag tandläkarskräck men när jag var där sist så slappnade jag av genom att djupandas och då gick det bra. Det fick mig att slappna av. Så fort jag känner mig stressad så andas jag yoga-andningen och går in i mig själv, landar och jordar. Det tror jag att vi gör alldeles för lite.

**Ger styrka och vighet**

Pia som har löpträning mycket, framhåller även den fysiska biten med yogan, som stretchning.

– Det är svårt att förklara för någon som inte har varit med, men yogan ger sådan styrka och vighet. Ibland tänker jag ”hur ska det gå i dag” och så

kommer man till Jessica och gör några solhålsningar och så plötsligt står man där på huvudet. Så häftigt. Jag är så otroligt tacksam för allt som yogan gett mig.

Den andra Pia Johansson, hon utan gips, är också hon minst lika yogagerad.

– Jag kör mycket bil i jobbet och var tidigare väldigt stel i rygg och nacke, det är helt borta. Och en annan krämpa som jag också är botad ifrån är att jag fört hade kramper i benen som gjorde att jag kunde vakna på nätterna. Dessutom har jag fått tillbaka axlarna, och så känner jag kavajen spänner!

– Jag har provat många träningsformer men ingen som gör så stor skillnad i vardagen som det här. Och mentalt påverkar det, jag blir lugnare hela dagen när jag har yogat, får mer tålmod med barnen till exempel. Tänk, för tio år sedan tyckte jag att yoga var flummigt.

**Och nu tränar du tre gånger i veckan?**

**”I dag är vi som vandrande huvuden som går omkring utan att leva i samklang med kroppen. Med yoga får man den kopplingen mellan huvud och kropp.”**

JESSICA LUNDQVIST

– Ja, men det är det som är grejen med yoga, jag ser det inte som att jag tränar.

Mer tålmod, färre stress-symptom, bättre sömn, smidigare kroppar och mindre ont, det är de vanligaste ”biverkningarna” som Jessica får höra av lyriska yogautövare (fast ALLA blir förstas inte frälsta, några avhopp har hon haft sen starten, men inte många).

**Bättre självförtroende**

Jessica menar att yoga handlar mer om att vara mer i nuet, att börja lyssna på sig själv, få ett jämnare humör och orka mer i vardagen. Fysiskt sätt handlar det även ett starkt självförtroende när det gäller kroppen.

– Jag är bra mycket starkare nu vid 37 år än jag var vid 25. Jag är ingen sportig typ och hatar att springa, men nu har jag fått rutar på magen och blivit bredaxlad.

Allt låter fantastiskt av lite ”arm och benstretchningar och djupandning”. Men för en oinvigd låter det nog rätt

otroligt, och flummigt. Och var är ört-tet som man måste söpla hela dagarna och måste man inte sitta i lotusställning och säga ”OM” för att vara en riktigt yogautövare? Jessica skakar skratande på huvudet. Yoga är inte tänkt att bygga hinder i ditt liv, snarare underlätta, säger hon.

– Det finns inga pekpinnar om hur man ska leva sitt liv, det handlar om att bygga sig sin egen livsfilosofi. Det är inte prestationsinriktat utan man tar till sig de bitar som man vill. Det är individuellt vad man får ut av yogan. Men det går inte att komma ifrån att det finns något i det här, att börja andas, att börja lyssna på sig själv. I dag är vi som vandrande huvuden som går omkring utan att leva i samklang med kroppen. Med yoga får man den kopplingen mellan huvud och kropp, kanske just därför är yoga beroendeframkallande.

MARIA SOOMRO  
013-28 0217  
maria.soomro@corren.se