

KIL: Utomhusyoga ny trend

Sommaryoga under bar himmel

Yoga utomhus är hett i sommar. Vid Fryksta i Kil erbjuder Yogaakademien gratis sommaryoga nära vattnet.

■ Utejympa har länge varit en populär sommaraktivitet. Nu är det dags för uteyoga.

– Den här tiden vill människor vara ute så mycket som möjligt, säger yogaläraren Helena Karlsson.

Att känna gräset under fötterna, en svag vind från Fryken och sommarens alla dofter under en bar himmel är – yoga.

– Yoga är framför allt att kunna vara här och nu. Att jobba mjukt med kroppen och andetaget för att finna fokus och inre lugn.

Yoga passar alla

Helena Karlsson möter ibland missuppfattningar om yoga.

– Många säger att ”jag kan inte göra yoga för att jag är så stel,” men det spelar ingen roll. Man anpassar yogan efter deltagarna. Många tror också att man måste sitta i lotusställning och att man sitter och hummar, men det stämmer inte heller.

Enligt Helena Karlsson kan alla göra yoga. Ung eller gammal spelar ingen roll. Den som inte kan gå eller stå kan göra sina rörelser sittande.

– I sommar kommer vi mest att göra rörelser för att mjuka



Sommarens vanliga utejympa har fått sällskap av uteyogan. Vid Fryksta i Kil erbjuds gratis yoga i gröngräset.

FOTO: HELENA KARLSSON

upp och stärka kroppen. Vi jobbar stående, sittande och liggande.

Det enda deltagarna behöver ta med sig är en egen yogamatta eller ett liggunderlag och en filt till avslappningen.

– Om man inte är bekväm med att sitta på marken kan man även ta med en stol.

Hämta kraft

Förra sommarens premiär för yoga i Museiparken i Karlstad, som

arrangerades av Yogaskolan och Karlstads kommun, blev en stor succé.

– Det var jätteroligt att vara med där. När det var som mest folk var det 160 personer, säger Helena Karlsson.

FAKTA

Sommaryoga

Sommaryoga vid Fryksta i Kil: måndagar klockan 18.30-19.30 vecka 25-27 och 32-33.

Sommaryoga i Museiparken i Karlstad: tisdagar klockan 18.30-19.30 vecka 25-27 och 31-33.

■ Gratis, ta med egen yogamatta eller liggunderlag och filt.

Vid regn håller man till i SJ:s fritidslokal (Kil) eller i Yogaskolans lokaler (Karlstad). Inomhus är antalet platser begränsade.

Det blir yoga i Museiparken i år också.

Helena Karlsson ser själv fram emot att göra yoga vid vattnet i sommar.

– Fryksta är en underbart vacker plats och det är kul att kunna erbjuda sommaryoga i Kil.

Alla är välkomna, det krävs varken förkunskaper eller förämälän.

– Jag tycker man ska ta chansen att ge sig själv en stund där man inte måste prestera utan bara kan stanna upp och hämta kraft.

Text
LINDA LUNGSTRÖM
054-19 90 00
linda.lungstrom@nwt.se

