

# Að tengja líkama, huga og sál

**Jógastöðin B Yoga við Net-hyl býður upp á jógaþjálfun með persónulegum for-merkjum. Leiðarljósið er að líkama, hugur og sál séu í jafnvægi, eins og Margrét Arna Arnardóttir, jóga-kennari og eigandi stöðvarinnar, segir frá.**

Ég og maðurinn minn veltum lengi fyrir okkur nafni á stöðina og okkur fannst þetta flott nafn þegar við duttum niður á það,“ segir Arna, eins og hún er kölluð, en stöðin var opnuð þann 1. mars á síðasta ári. Í nafninu er orðaleikur sem felur í sér hvatningu eða ákall til iðkenda „að vera jóga“ eins og hún útskýrir. Í stöðinni er hins vegar boðið upp á margvíslega heilsuþjálfun og þar er fjölmargt í boði meðfram jógatímum.

„Ég lagði upp með að opna stöð þar sem öll aðstaða og aðbúnaður miðar að því að láta gestum og viðskiptavinum líða vel. Ég lagði áherslu á að hafa hana fallega innréttaða og að andrúmsloftið væri notalegt og kósi. Þegar ég skipulagði stöðina var ég að hugsa um viðskiptavinum sem langar ekki að æfa inni á líkamsræktarstöð en vilja samt stunda fjölbreyttari þjálfun en jóga eingöngu. Þess vegna blanda ég saman líkamsrækt og jóga með allt það fólk í huga sem vill vera þarna einhvers staðar á milli. Þannig er mín hugsjón með þessa stöð, að hugsa um fólk sem vill koma í hlýlega andlegu iðkun en líka fá líkamsþjálfun. Ég býð upp á tíma í litlum hópum þar sem persónulegt andrúmsloft og umhyggja er í öndvegi.“

## Bland af öllu því besta

Eins og framfar greindi vildi Arna að útlitið á B Yoga og innréttingarnar bæru með sér yfirbragð slökunar og vellíðunar. „Þess vegna kaus ég að hafa útlitið meira í ætt við spa-stöðvar og heilsulindir, enda er stöðin frábrugðin því sem flestir eiga að venjast á jógastöðvum hér á landi. Sérstaða stöðvarinnar felst þó fyrst og fremst í framboði mismunandi þjálfunar, að sögn Örnú. Hún er menntaður íþróttarfræðingur og hefur unnið við margvíslega þjálfun um langt árabil, meðal annars sem einkaþjálfari, þöfímikennari og jógakennari. Reynslu sinni hefur hún safnað og sett saman í æfingakerfi fyrir konur sem heitir B Yoga, rétt eins og stöðin, og er meðal þess sem er að finna á stundatöflu stöðvarinnar.



Morgunblaðið/Ómar

**Velliðan „Mér finnst að við eigum að byrja á því að elska það sem okkur er gefið í vöggugjöf og sættast við það sem við höfum frá náttúrunnar hendi, bæði styrkleika og veikleika. Allt sem við gerum á að vera undirstrikað af umburðarlyndi og kærleika fyrir okkur sjálfum.“**



**Jóga „Það sem kundalini-jóga gerir fyrir mann virkar svo fljótt og það er um leið svolítið erfitt að útskýra hvernig það virkar, því er best að upplifa það.“ Þegar Arna kynntist kundalini var það ást við fyrstu sýn.**

„Þar er ég með samsafn af öllu því besta sem ég hef sankað að mér gegnum tíðina og má segja að sé bland í poka af jóga, pilatesæfingum, ballettæfingum, styrktarþjálfun og fleiru – þetta er svona „best af öllu“-kerfi. Rauði þráðurinn er samt sem áður andlegi þátturinn. Að fólk læri að gera æfingar á meðvitaðan hátt og tengi þannig líkama, huga og sál. Ég legg mikið upp úr því að fólk hlusti á lík-

ama sinn og virði þau skilaboð sem hann sendir. Hjá mér vil ég að fólk stígi út úr samkeppninni og hama-ganginum þar sem útlitsdýrkunin er allsráðandi. Heldur kys ég að hugsa þetta frá hinum endanum. Við erum að byggja upp líkamann en byrjum á þessu andlega, út frá umhyggju, kærleika, jákvæðni og væntumþykju.“

## Kolféll fyrir kundalini-jóga

Arna hefur ýmislegt lært um sína daga þegar kemur að þjálfun og uppbyggingu líkamans en kolféll fyrir kundalini-jóga þegar hún kynntist þeirri grein jógafræðanna. „Ég lærði hjá Auði Bjarnardóttur í Jógasetrinu og þó ég hefði þá þegar verið búin að kynna mér jóga að einhverju leyti og að sama skapi búin að prófa ótalmargar leiðir til líkamsþjálfunar, þá var einhvern veginn þannig að þegar ég kynntist kundalini-jóga var það ást við fyrstu sýn,“ rifjar Arna upp. „Ég var í meðgöngujóga í Jógasetrinu og ákvað í framhaldinu að taka kennsluréttindi, ég var alveg heilluð. Strax og ég byrjaði í kundalini fannst mér eins og ég væri komin heim. Kundalini jóga er kraftmikil, fer beint inn í hjartað og er hraðvirkasta leiðin til að ná jafnvægi á milli líkama, hugar og sálar. Það er þó erfitt að útskýra hvernig þetta virkar og best að upplifa það á eigin skinni. Þegar fólk byrjar í kundalini þá dettur það inn í það og þá verður ekki aftur snúið. Kundalini hjálpar okkur að fara beint inn í ljósið okkar og er eiginlega hraðvirkasta leiðin fyrir fólk til að



**Nýjung „Ég er viss um að þetta á eftir að gera mjög mörgum gott af því rólán virkar þannig að þegar fólk er komið í hana fer líkaminn ósjálfrátt í þann farveg að leiðrétta sig sjálfur,“ segir Arna um Aerial Yoga.**

tengjast við sálina og ljósið sitt.“

## Alls konar æfingar í rólu

Arna útskýrir að þó hún sjálf hreinlega elski kundalini þá sé það engu að síður svo að það sé ekki endilega fyrir alla. Þess vegna býður stöðin upp á fleiri tegundir líkamsþjálfunar svo eitthvað sé í boði fyrir sem flesta. Þannig sé B Yoga-kerfið gerólíkt kundalini-jóga. „Sumir viðskiptavinir stunda hvort tveggja og aðrir halda sig við annað hvort,“ útskýrir Arna. Nú í janúar bætist svo við framboðið á jógatímum þegar B Yoga byrjar að bjóða upp á nýtt og býsna áhuga-vert kerfi sem nefnist aerial-yoga. „Ég er með svona rólu heima hjá mér og hef sjálf verið að prófa, og þetta er alveg fánlega skemmtilegt. Ég fór svo út í síðasta mánuði til að læra að kenna þetta og hlakka mikið til að bjóða viðskiptavinum upp á þessa tegund jóga, en eftir því sem ég best veit hefur engin önnur stöð boðið upp á aerial-jóga enn sem komið er. Þetta er aftur á móti orðið gríðarlega vinsælt erlendis,“ segir Arna. „Hugsunin á bak við aerial-jóga er að gera æfingar með viðvarandi stuðning við líkamann, þar eð maður styðst við róluna, og um leið er hægt að fara dýpra inn í stöður án þess að auka álagið á líkamann af því maður hefur stuðninginn frá rólunni. Það minnkar til mikilla muna álag á hryggjarliði og liðamót. Það er líka svo skemmtilegt að það er hægt að fara í allar ófugsnúnu stöðurnar og baksveigjurnar með stuðning. Þá er til dæm-

is hægt að hanga á hvolfi og það er nokkuð sem allir geta gert; fólk sem aldrei gæti staðið á höndum eða á haus getur þetta með rólunni,“ bætir Arna við. „Ég er viss um að þetta á eftir að gera mjög mörgum gott af því rólán virkar þannig að þegar fólk er komið í hana fer líkaminn ósjálfrátt í þann farveg að leiðrétta sig sjálfur. Það má liggja í henni eins og hengirúmi og þá er þyngdaraflið að toga og teygja líkamann til, þegar hann þarf ekki að halda sjálfum sér uppi. Hann leitast sjálfur við að smella allur á réttan stað. Þetta er ótrúlega spennandi viðbót og með þessa þrjá ólíku valkosti – B jóga, kundalini og aerial – vonast ég til að geta veitt sem breiðustum hópi viðskiptavina þjónustu á nýju ári.“

## Að allir séu sáttir í eigin skinni

Að lokum má benda áhugasömum á Fésbókarsíðu B Yoga og heimasíðu stöðvarinnar, [www.byoga.is](http://www.byoga.is), þar sem lesa má margs konar hugleiðingar um heilbrigðan huga og hraustan líkama. Rauði þráðurinn í skrifum Örnú er að allir séu sáttir í eigin skinni. „Fyrir mér snýst þetta um að við getum endalaust verið að borða hollt og hamast en erum samt ekki endilega ánægð. Mér finnst að við eigum að byrja á því að elska það sem okkur er gefið í vöggugjöf og sættast við það sem við höfum frá náttúrunnar hendi, bæði styrkleika og veikleika. Allt sem við gerum á að vera undirstrikað af umburðarlyndi og kærleika fyrir okkur sjálfum.“

jonagnar@mbl.is

## LISTERINE ZERO™

**ÁN ALKÓHÓLS**

- Mildara og minna bragð
- Fyrir alla fjölskylduna
- Fyrir börn frá 6 ára aldri
- Tvöfalt flúormagn 0,05%
- Fyrirbyggir tanskemmdir
- Minnkar tanssýklu
- Dregur úr andremmu



Fæst í apótekum

Listerine Zero inniheldur sömu virku efni og annað Listerine en án alkóhóls