

YogaBrus

- nystartad yogaverksamhet

Anna Brus



Yoga är mer än bara träning för kroppen. "Det är en livsstil, ett sätt att ta hand om sig själv och bli mer välmå-

ende och lycklig", säger Anna Brus som brinner för att föra ut yoga till alla människor.



Yoga, med ursprung i Indien, har utvecklats kontinuerligt under sin flertusenåriga historia. Ordet yoga är sanskrit (ett fornindiskt språk) och brukar översättas som "förening" eller "disciplin".

Yoga kan i sitt ursprungliga filosofiska sammanhang förstås som en metod för att förena kropp och medvetande eller individ och omvärld.

Yogan förgrenas i många olika traditioner, varav hatha yoga är en av dem som utvecklades på 1400-talet med fokus på fysiska övningar.

Hatha yogan har exploderat i västvärlden som tagit till sig yogan som en kroppslig träning med balans, smidighet och styrka i fokus.

Anna Brus mötte yogan för några år sedan och fastnade för yogaformen Virya yoga, som hon nu lär ut. Den har sin grund i hatha yogan och utvecklades av Josephine Se-

lander i samarbete med en naprapat i syfte att skapa en yogaform som är inspirerande, stärkande och skadefri.

Virya yoga beskrivs som en dynamisk yogaform med fokus på biomekanik (rörelselära) och filosofi.

En av grundidéerna är att man efter en klass ska känna sig glad och upplyft. Anna menar att "alla kan göra den och man utgår ifrån sig själv, där man är idag". Hon berättar vidare att en av hennes elever beskrev en känsla av inre lycka efter ett pass, och det är just den känslan som Anna vill förmedla till dem som inte tidigare provat yoga.

För henne är yoga en väg till välmående och hälsa, en livsstil. "Är man välmående inuti mår också den fysiska kroppen bra" säger hon på sitt lugna sätt. Genom yogan har hon funnit ett sätt att balansera sin energiska och drivande personlighet, berättar hon.

Innan hon startade sitt företag i somras jobbade Anna med många olika saker inom olikaområden. Erfarenheterna från tiden som projektledare, informatör, undersköterska, arbete i hälsokostbranschen och med journalistik har gett henne kunskap och trygghet i det hon gör nu som yogainstruktör.

Målet är att nå ut till så många människor som möjligt.

”Alla ska kunna göra yoga. Alla ska kunna hitta välmående och lycka, alla ska må bra. Alla ska våga prova det oavsett ålder och storlek” säger hon.

”Många tror att man måste vara vig och kunna stå på huvudet, men det är inte så. Ibland undervisar jag yoga i stol, man behöver inte ens kunna sitta på golvet” fortsätter hon. Virya yogan är inriktad just på att passa västerländska kroppar som ofta är väldigt stela. Dessutom tar man upp filosofiska teman som lockar till eftertanke. De filosofiska inslagen ger ”insikter för livet, så man inte bara rusar på” menar Anna.

Anna undervisar också i yin yoga som ett komplement till Virya yogan. Yin yoga är en passiv yogaform där man håller positionerna under flera minuter. Då stretchas bindväv runt muskler och leder vilket

ökar rörlighet samtidigt som kroppens energikanaler påverkas.

Där Virya yogan är dynamisk och fysiskt jobbig är yin yogan lugn och avslappnande.

”Vi har väldigt svårt för att slappna av idag” säger Anna, ”kommer man över det steget är yin yogan ett fantastiskt komplement som är läkande för kropp och själ.”

Yoga har utan tvekan kommit till väst för att stanna. Nya yogaformer dyker ständigt upp och varenda gym idag har yogaklasser på schemat. Yoga som träning på gym kan kännas avlägset från den ursprungliga indiska filosofin som hatha yoga grundas på och det finns ju en risk att grundtankar försvinner helt ju mer folkligt och populärt yoga blir. Men enligt Anna har Virya yogan behållit yogans essens och grundbegrepp.

”Det är viktigt att bevara yogans tankesätt om man förändrar yogan för att den ska passa alla, att bevara och respektera det filosofiska, historiska, disciplinen och kärleken till sig själv och alla andra, att man behåller hjärtat.”

Att yoga är mer än träning för kroppen återkommer Anna till flera gånger.

”Yogan är inte bara det som är på mattan, det är viktigt för



På Harmonigården SPA i Höllviken kan man träna Virya yoga i en atmosfär med värme och harmoni.



mig. Det är en livsstil, men det är ju något som kommer efterhand.”

Anna Brus fortsätter att vidareutveckla sig själv.

”Framtiden kan man aldrig veta. Det kommer till en vad man ska göra, om man bara öppnar sina sinnen som yogan handlar om så tror jag att det blir som det är meningen” säger hon.

”Just nu vill jag att yogan ska

komma ut till så många som möjligt för att de ska må bra, helt enkelt.”

Anna Brus har Virya yoga och yin yoga i Vellinge, Höllviken, Trelleborg och i Malmö.

Se vart du kan träna på www.yogabrus.com

Text: **Kim Löfqvist**
Foto: **RAJ**