



PRÍÐJUDAGUR 6. ÁGÚST 2019

Heilsa

# Jóga styrkir innsæið og innri leiðsögn

Sigrún Halla Unnarsdóttir kynntist kundalini jóga árið 2011. Hún varð mjög hrifin af fræðunum og lauk námi sem kundalini jógakennari árið 2016. Síðan hefur hún reglulega haldið jóganámskeið og verið með útjoga fyrir aftan blokkina sína í Laugarneshverfi. ➔2



**Doktor.is**

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Sigrún segir að heilsufarslegur ávinningur af jóga sé gríðarlegur. Bæði andlegur og líkamlegur. MYND/ANKI GROTHE



Sigrún segir að jóga sé ekki bara líkamsrækt heldur hafsjór af fróðleik. Jóga er leiðbeiningabæklingur um hvernig á að lifa lífinu.

#### Framhald af forsiðu →

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Það var vinkona mín sem kom með hugmyndina að útíjöganu. Hún fór að tala um það fyrir svona tveimur árum hvað það væri nú gaman að geta bara tölt út í garð og farið í jóga undir berum himni, í staðinn fyrir að vera alltaf að keyra til að fara í jógatíma. Mér fannst þetta frábær hugmynd hjá henni," segir Sigrún Halla sem sló til og byrjaði með útíjoga síðasta sumar.

„Það var akkúrat verið að taka lítinn blett fyrir aftan blokkina mína í gegn. Það var orðið svolítið huggulegt þarna og tilvalið að kynna svæðið fyrir fólkinu í hverfinu með því að vera með jógatíma þar.“

Sigrún segir að þrátt fyrir leiðinlegt veður síðasta sumar hafi mæting í jógatímanum verið góð svo að hún ákvað að halda áfram með þá í sumar. „Reykjavík er með verkefni sem heitir Torg í biðstöðu. Markmiðið með verkefninu er að fá fólk til að nýta dauð svæði, bæði græn svæði og torg, í borginni okkar. Útíjogað er hluti af því.“

Að sögn Sigrúnar er tilgangurinn með útíjöganu að njóta útiveru en líka að opna aðeins á samfélagsvitundina og kynnst nágrönnunum. „Við erum svo mikið inni í okkar eigin kössum. Í okkar húsi, okkar bíl og vinnu. Útíjogað er tilvalið til að hitta nágrannana.“

#### Styrkir innsæið

Það sem heillar Sigrúnu við jóga er ekki bara að það styrkir líkamann, lungun og bætir liðleika heldur líka að það styrkir innsæið og innri leiðsögn.

„Við erum öll með það sem hægt er að kalla GPS-tæki innra með okkur. Við styrkjum það þegar við stundum jóga. Við hreinsum undirmeðvitund okkar þegar við hugleiðum, sem við gerum alltaf í lok jógatímans. Við erum að hreinsa aðeins til svo við getum hlustað á innsæi okkar, þetta GPS-tæki sem við erum öll með. Það er svo mikilvægt því annars erum við svolítið stefnulaus, eins og lauf í vindi,“ segir Sigrún.

Með hugleiðslunni er fólk betur í stakk búið til að taka rökstuddar ákvarðanir en bregðast ekki við í gegnum tilfinningarnar og láta þær stjórna sé, að sögn Sigrúnar. „Maður er bara betur kjarnaður og það hjálpar manni líka að forðast neikvæðni. Maður verður jákvæðari, kemst í tilfinningalegt jafnvægi, styrkir taugakerfið og kemur jafnvægi á innkirtlakerfið. Það er ótrúlega mikilvægt að koma jafnvægi á það. Hormónastarfsemin hefur mjög mikið að segja um hugarástand okkar.“

Sigrún segir að slökunin sé líka mjög heillandi. „Það er mjög gott að leyfa líkamanum að vinna sjálfum í vandamálunum og fá tækifæri til að laga það sem þarf að laga þegar við slökum á í jógatímum.“

Flestir hugsa ef til vill bara um líkamsstöður og teygjuæfingar þegar þeir hugsa um jóga. En Sigrún segir að kundalini jóganu fylgi hafsjór af alls konar fróðleik. Til dæmis um barnauppleði, hjónabandið og mataruppskriftir. „Jógað er rosalega stór heimur. Það er hálfgerður leiðbeiningabæklingur um hvernig á að lifa góðu lífi. Jógað inniheldur tæki og töl til að standast álag samtíms, sem er ótrúlega mikið.“

„Það var akkúrat verið að taka í gegn lítinn blett fyrir aftan blokkina mína. Það var því tilvalið að kynna svæðið fyrir fólkinu í hverfinu og vera með jógatíma þar.“

#### Námskeið fyrir tættar mæður og þreytta pabba

Sigrún hefur haldið jóganámskeið fyrir foreldra sem hún kallar Tættar mæður og þreyttir pabbar. Námskeiðin voru hugsuð fyrir foreldra til að kúpla sig aðeins út úr öllu stressinu sem fylgir nútímamarkfélagi og komast í jafnvægi. „Ég var líka alltaf með smá fræðslu í tímum um hvernig jógafræðin nálgast barnauppleði. Það er í raun ótrúlega mikið í takt við það sem er nýjasta nýtt í barnauppleði í dag, þó að jógafræðin séu mörg þúsund ára gömul. Þetta snýst allt um að sýna börnunum okkar virðingu alveg frá fæðingu. Þau eru nefnilega heilsteypar manneskjur frá því þau koma í heiminn.“

Sigrún tók sér smá hlé frá að halda námskeiðin þar sem hún er sjálf með litlið barn, en hún stefnir á að byrja aftur með námskeið í haust. „Ég ætla að byrja með námskeið sem ég kalla Brunavarnir. Mér finnst maður alltaf vera að lesa um „burn out“ eða kulnun í starfi, svo ég er að setja saman námskeið þar sem ég legg áherslu á streitulosun. Því er ætlað að vera fyrirbyggjandi svo fólk lendi ekki í því að brenna út. Í jóga er svolítið

talað um kalt þunglyndi. Það er önnur hlið á „burn out“, þá er fólk alltaf að gera meira og meira en er aldrei sátt. Það upplifir aldrei gleði yfir verkum sínum,“ útskýrir Sigrún.

Á Brunavarnanámskeiðinu ætlar Sigrún að kenna fólki stuttar og laggóðar æfingar sem gott er að grípa í. Einnar mínútu æfingar sem fólk getur gert heima hjá sér. „Ég er mjög spennt fyrir að kynna þessar æfingar fyrir fólki,“ segir Sigrún.

#### Bali norðursins

Sigrún lætur þó ekki þar við sitja. Hún stefnir á að fara í jógaferð með þreyttum mæðrum til Póllands á næstunni. „Ég fór einu sinni í svona ferð í samstarfi við ferðaskrifstofuna Tripical. Við fórum á spa-hótel þar sem við stunduðum jóga og gerðum svo litlið annað en að slaka á og kannski lesa bókina sem við fundum aldrei tíma til að lesa áður. Þetta gekk svo vel að mig langar að endurtaka þetta. Það verður líklega ekki fyrr en í febrúar eða mars á næsta ári, en það kemur í ljós á næstu vikum.“

Auk Póllandsferðarinnar stefnir Sigrún á að vera með jógahegji á Borgarfirði eystri í október. „Þar er litil ferðaþjónusta með heitum potti og ótrúlega flottri aðstöðu. Ég ætla að vera með jógahegji þar. Fólk getur komið og stundað jóga, borðað góðan mat, farið í gönguferðir og notið náttúrufegurðarinnar á Borgarfirði, það er ótrúlega fallett þar. Þetta er svona Bali norðursins. Ég sé alveg fyrir mér að allir fari að fara þangað í jógaferðir,“ segir Sigrún að lokum.

Hægt er að fylgjast með Sigrúnu á Facebook-síðunni Kundalini Yoga með Sigrúnu Höllu.



Ég hef notað Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög ápreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr. - Þórunn Kristjónsdóttir

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Boas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

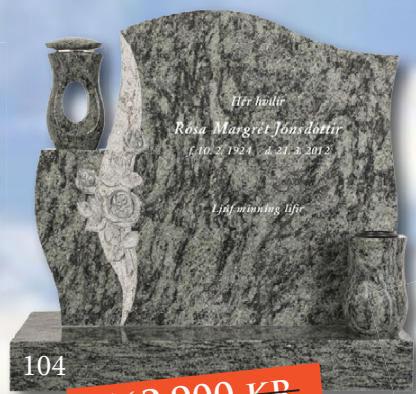
# ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



2042  
214.900 KR.  
161.175 KR.



2020  
287.900 KR.  
215.925 KR.



104  
462.900 KR.  
347.175 KR.



6080  
477.900 KR.  
358.425 KR.



115  
451.900 KR.  
338.925 KR.



113  
343.900 KR.  
257.925 KR.



117  
367.900 KR.  
275.925 KR.



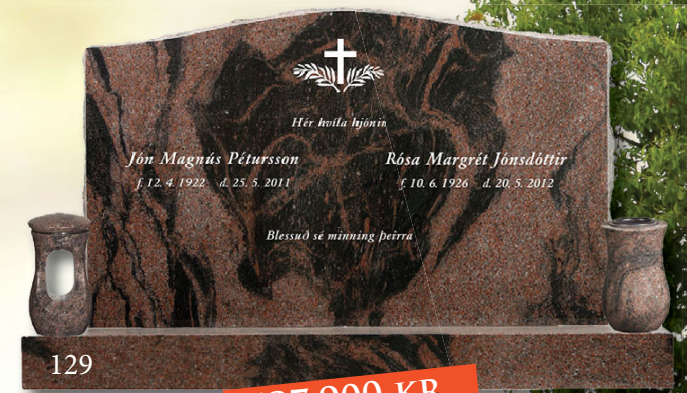
106  
355.900 KR.  
266.925 KR.



2006  
271.900 KR.  
203.925 KR.



114-1  
430.900 KR.  
323.175 KR.



129  
427.900 KR.  
320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ  
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU  
AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

**ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT  
ÚR MÖRKINNI 4,  
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK**

\*Fri up্পsetning miðast við up্পsetningu á höfuðborgarsvæðinu.  
Með fyrirvara um prentvillur og up্পsetningarvörur.

FOSSALEYNI 16  
112 REYKJAVÍK

**Graníthöllin**  
Legsteinar

SÍMI 555 3888  
GRANITHOLLIN.IS

## Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

**SUZUKI**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
Suzuki.is



### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

**Bilauppbod - Krókur**  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Þjónusta

## Pípulagnir

### ÞÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Uppýsingar í síma 868-2055

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikla. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Garðyrkja

### SMÁVÉLAVIDGERÐIR



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. [www.velaverkjs.is](http://www.velaverkjs.is)

## Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

## Húsviðhald

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Bólstrun

### Svampur.is

Þjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihsíð
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhísið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík  
Símar 567 9550 og 858 0321

## Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

## Spádómar



Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir,Fjarmál,Heilsa. Opið alla daga.

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

## Atvinna

### Atvinna í boði

### VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar óskar eftir að ráða vélvirkja, bifvélavirkja eða vanan mann í málmsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuástaða. Uppl. í s. 869 1122, [efnir@efnir.is](mailto:efnir@efnir.is) [www.alheimar.is](http://www.alheimar.is)

## Keypt & Selt

## Til sölu



### LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. [www.Heitipottar.is](http://www.Heitipottar.is) Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

## Til bygginga



### HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnslæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

[WWW.GEYMSLAEITT.IS](http://WWW.GEYMSLAEITT.IS)

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

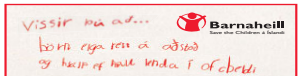
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)



# SUMAR-VIFTUR

## ERU BETRI EN AÐRAR

**Ný sending af borðviftum. Ekki missa af þessu! Þær klárast hratt.**

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA