



Brynjúlfur hefur kennt jóga í World Class í á tíunda ár og hefur iðkendum fjölgað mikið á þeim tíma. Það virðist kærkomið að geta stundað jóga í líkamsræktarstöð í bland við aðra hreyfingu.

Jógafróðleikur

Jóga gengur út á jafnvægi. Unnið er jafnt með báðar hliðar, bak og kvið.

Gott er að mæta í þægilegum og mjúkum fatnaði í jógatíma.

Látið líða meira en klukkutíma frá máltíð og þangað til farið er í tíma.

Í heitu tímunum er mikilvægt að drekka mikinn vökva og bæta sér upp steinefnatap sem verður þegar líkaminn svitnar með því að borða steinefnaríkan mat. Grænmeti og grænmetissafar eru tilvaldir.

Mælt er með því að skilja keppnissemi eftir fyrir utan tímamann. Það ættu allir að geta lagað æfingarnar að sér og ef einhverjir líkamshlutar eru viðkvæmir skyldi fara varlega, sleppa æfingum eða halda stöðunum skemur. Hver æfir á sínum hraða.

World Class er með níu stöðvar á höfuðborgarsvæðinu. Mesta jógatímaúrvalið er í Laugum og á Seltjarnarnesi en auk þess eru jógatímar í Ögurhvarfi, Spöng og Mosfellsbæ.



Jóga eykur líkamsvitund, sem smitast út í allar athafnir daglegs lífs.

Helsti ávinningurinn er aukin líkamsvitund

Jóгатímum í World Class hefur fjölgað ár frá ári enda er eftirspurnin sífellt meiri. Tímaúrvalið er fjölbreytt og iðkendur eru af báðum kynjum og með alls kyns bakgrunn.

Jógakennarinn Brynjúlfur Jónatansson hefur kennt jóga í World Class í á tíunda ár og merkir talsverðar breytingar á jógaíðkun landsmanna. „Þegar ég var að byrja vorum við með fimm tíma í viku og voru þátttakendur í hverjum tíma á bilinu tíu til þrjátíu. Í dag bjóðum við upp á tuttugu jógatíma í Laugum og yfir þrjátíu tíma í allt,“ segir Brynjúlfur eða Billi eins og hann er kallaður.

Hann segir aukna eftirspurn kalla á auknið framboð og að áhuginn sé mikill. „Ég held að þetta skýrist meðal annars af því að fólk kann

að meta það að geta farið í jóga inni á líkamsræktarstöð og margir stunda það samhliða hlaupum, lyftingum og öðrum tímum. Þegar ég var að byrja tengdi fólk jógaíðkun svolítið við sérstaka reykelsismettaða staði og fólk íð sem stundaði jóga var jafnvel álitnið skrytið. Það hefur breyst og með því að bjóða upp á það á líkamsræktarstöðvum opnast dyr fyrir alla.“

Billi segir sérstöðu World Class vera mikið úrval fjölbreyttra tíma. „Við erum með power jóga, hot jóga og flæðijóga, sem eru allir nokkuð krefjandi, en líka rólegri hádegis- og kvöldtíma. Þá erum við með sérstaka jógatíma fyrir hlaupara, svo dæmi séu nefnd, en þeir eru sérstaklega fyrir hlaupahóp í World Class.“ Billi segir konur meirihluta iðkenda en að karlarnir sækja sífellt í sig veðrið. „Ég hugsa að sjötíu prósent þeirra sem sækja tímana séu konur en ég er þó að fá karlmenn á öllum aldri. Margir

þeirra hafa verið í tækjunum og eru orðnir sterkir og stífir og veitir ekki af teygjunum. Ég fæ líka talsvert til mín af íþróttafólki innan um aðra.“ Billi segir nokkuð um að fólk með bakverki sækja jóga enda ganga margar stöðurnar út á að styrkja vöðvana í kringum hrygginn.

En hver er helsti ávinningurinn af því að stunda jóga? Ég held að það sé aðallega aukin líkamsvitund. Tilfinningin í skrokknum verður betri og við beitungum okkur betur í daglegu lífi. Við njótum betur þess sem er þægilegt og gerum okkur frekar grein fyrir því þegar við festumst í vondri líkamsstöðu eins og fyrir framan tölvu. Þá held ég að mörgum þyki slökunin mikilvæg. Fólk æfir sig í að slaka á í amstri dagsins, sem smitar út í allt annað.“ Billi tekur fram að allir jógatímar í World Class séu í opinni stundaskrá og því hafi allir korthafar frjálsan aðgang.

FJÖLBREYTT JÓGA Í WORLD CLASS

Hot Yoga

Jóga

Hádegisjóga

Slökunarjóga

Hot Vinyasa

Kraftjóga

Rope Yoga

Jóga fyrir hlaupara





yoga shala

 reykjavík

VOR TILBOÐ

í Yogashala

4 mánuðir á verði 3

Með þriggja mánaðarkortum sem keypt eru í apríl fylgir aukalega einn mánuður

Byrjendanámskeið á Laugardag og sunnudag (9.-10.apríl) kl. 13.30-17.00

Yndisleg yogastöð með spennandi tímum og frábærum kennurum.

Stundarskráin er á netinu www.yogashala.is



Yoga shala

 Engjateig 5, 2. hæð, sími 553 0203

www.yogashala.is

www.elin.is/

Rope yoga

og TRX

Námskeið hefjast

5. og 6. apríl.



Elín Sigurðardóttir

www.elin.is elin@elin.is

 S: 696-4419

 Bæjarhrauni 2, Hafnarfirði



Viljum að öllum líði vel

Notalegt og gefandi andrúmsloft í fallegu hlýju umhverfi. Þannig er aðkomunni að jógastöðinni Yoga Shala, Engjateigi 5, einna best lýst. Ingibjörg Stefánsdóttir, jóga-kennari og leikari, segir ýmislegt spennandi á döfinni.

„Við erum farin af stað með alls konar ný og spennandi námskeið ofan á þau sem fyrir eru, svo sem meðgöngujóga, krakkajóga og jóga sem er styrkjandi fyrir bak og maga,“ tekur hún sem dæmi og þvertækur fyrir að jóga sé slæmt fyrir alla þá sem eru bakveikir þegar hún er spurð. „Alls ekki en það er meðal annars háð því að kennarinn sé með rétta menntun að baki,“ bætir hún við og tekur fram að allir kennarar á Yoga Shala stöðinni búi yfir áralangri reynslu af iðkun og kennslu jóga.

Mikill metnaður er lagður í starfið og til marks um það segir hún gjarnan sóst eftir hæfileikum erlendra gestakennara. Frá því í haust hefur hin sænsk-jamaíska Maria Lawino Johnson kennt á stöðinni og verður hún einmitt með byrjendanámskeið um næstu helgi. Ingibjörg gefur henni orðið.

„Ég ætlaði að vera stutt en í lengdist vegna þessu hversu frábært Ísland og íslenska þjóðin eru,“ segir Maria, sem hefur í starfi sínu sem jógakennari ferðast um hnöttinn þveran og endilangan og finnst landsmenn sérstaklega opnir fyrir jóga. „Þið eruð hreinskilin og tilbúin að horfast í augu við eigin kosti og galla,



Ingibjörg, Eva og Maria taka vel á móti viðskiptavinum Yoga Shala Reykjavík.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

sem er nauðsynlegt í jóga.“

Fleiri gestakennarar eru á leiðinni á stöðina á næstu mánuðum, alls staðar að úr heiminum og hver með sínar áherslur. „Einn leggur áherslu á ashtanga vinyasa, annar á forest yoga, heitt jógaflæði og innan um eru ýmis þekkt nöfn í geiranum. Andrúmsloftið er því stundum alþjóðlegt hér og allir velkomnir, enda þarf ekki að vera einhver sérstök jóga týpa eða vel að sér í þessum fræðum til að geta stundað jóga hjá okkur,“ útskýrir Ingibjörg og segist vilja að allir gangi út með bros á vör og sól í hjarta.

Hún getur þess að stöðin verði opin í allt sumar. Frekari upplýsingar sé að finna á yogashala.is.



„Þetta eru öflugar æfingar þó að viss slökun sé í þeim líka,“ segir Elín um Rope Yoga sem hún kennir í fyrirtækinu elin.is í Bæjarhrauni 2.

MYND/STEFÁN

Hug-og heilsurækt

Rope Yoga er hug- og heilsurækt sem hentar báðum kynjum á hvaða aldri sem er. Elín Sigurðardóttir í fyrirtækinu elin.is hefur kennt Rope Yoga í sjö ár, nú í Bæjarhrauni 2 í Hafnarfirði.

„Rope Yoga byggist á æfingum sem gerðar eru með hjálp banda og ganga út að styrkja óvirkustu vöðva líkamans til móts við hina aflmeiri. Þær losa um spennu, laga meltinguna og öll úrvinnsla eykst, bæði líkamlega og tilfinningalega. Því fer fólk afslappað úr tímunum og endurnært.“ Þetta segir Elín Sigurðardóttir um Rope Yoga sem hún iðkar og kennir í eigin fyrirtæki. Hún er þar líka með lyftingaaðstöðu og hlaupabretti og býður upp á námskeið með blöndu af Rope Yoga og TRX hjálfun sem snýst um æfingar í böndum sem hanga í loftinu. „Þær æfingar líkjast lyftingum en þar er bara unnið með eigin líkamspunga,“ lýsir hún.

Elín telur Rope Yoga sérlega góða hjálfun fyrir fólk með verki í baki eða hnjám og segir marga

koma til hennar á námskeið að ábendingu lækna og sjúkráþjálfara. „Það er í raun alveg sama hvað hrjáir fólk, Rope Yoga er allra meina bót og eykur liðleika og styrk enda fáum við til okkar eldra fólk, íþróttafólk í keppnisformi og allt þar á milli. Þetta eru öflugar æfingar þó að í þeim sé viss slökun líka.“

Elín er íþróttafræðingur að mennt og tvöfaldur ólympíukeppandi í sundi. Fólk sækir til hennar í æfingar úr Vesturbæ Reykjavíkur, Grafarvogi og Álftanesi, auk nágrennanabyggðanna. Það hefur meira að segja keyrt frá Akranesi. Hún tekur fram að Rope Yoga sé ekki aðeins líkamsrækt heldur auki líka á andlegt jafnvægi. „Hugmyndafræðin um mátt viljans, sem Guðni Guðmundsson Rope Yoga-meistari er nýbúinn að skrifa bók um, er stórt atriði í þjálfuninni,“ segir hún. „Við beinum fólk inn á þá línu að auka heimild sína í lífinu til velsældar, gleði og kærleika.“



Upphaflega var jóga miklu víðfeðmara hugtak en í dag.

Að leita hins eilífa sannleika

Jóga er sagt eiga uppruna sinn á gullöld Indverja fyrir 26.000 árum og hafa á þeim tíma snert öll svið tilverunnar.

Orðið jóga er dregið af Yuj, sem á sanskrít þýðir að tengja eða sameina. Sameiningin sem orðið vísar til er á milli sjálfs einstaklingsins og alheimsvitundarinnar eða alheimsandans. Jóga gengur út á það að ná þessari sameiningu.

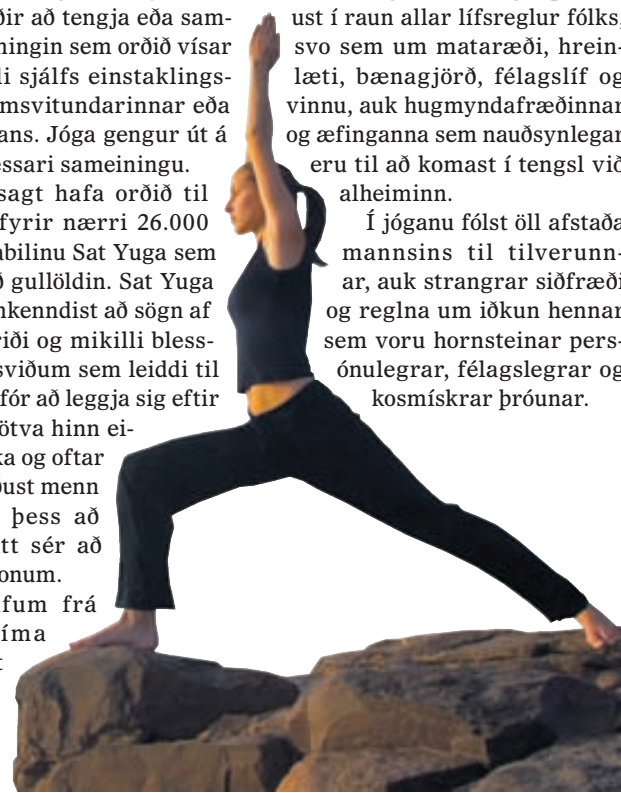
Jóga er sagt hafa orðið til á Indlandi fyrir nærri 26.000 árum á tímabilinu Sat Yuga sem oft er kallað gullöldin. Sat Yuga tímabilið einkenndist að sögn af algjörum friði og mikilli blessun á öllum sviðum sem leiddi til þess að fólk fór að leggja sig eftir því að uppgötva hinn eilífa sannleika og oftast en ekki gerðust menn einbúar til þess að geta einbeitt sér að leitinni að honum.

Í fornleifum frá þessum tíma hafa fundist óyggjandi merki um ástundun

jóga; margar myndir af mönnum í jógastillingum hafa fundist grafnar í steina auk annars sem rennir stoðum undir þær hugmyndir sem fólk gerði sér um uppruna jókans.

Upphaflega var jóga miklu víðfeðmara hugtak en í dag. Í því fólust í raun allar lífsreglur fólks, svo sem um mataræði, hreinlæti, bænagjörð, félagslíf og vinnu, auk hugmyndafræðinnar og æfinganna sem nauðsynlegar eru til að komast í tengsl við alheiminn.

Í jóganu fólust öll afstaða mannsins til tilverunnar, auk strangrar siðfræði og reglna um iðkun hennar sem voru hornsteinar persónulegrar, félagslegrar og kosmískrar þróunar.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is s. 512 5462 og Sigríður Hallgrímsdóttir sigridurh@365.is s. 512 5432.

Ný námskeið að hefjast

Hot power yoga – hefst þriðjudaginn 12. apríl.

Byrjendanámskeið – hefst mánudaginn 11. apríl.

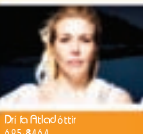


Hatha jóga
Hot power yoga
Hot jóga
Slökunarjóga

Chakradans
Hugleiðsla
Heilun



Pósthra Kolbrún Jónsdóttir
778 1025



Dís í Ríðstöð
695 8464

Seljavegur 2 - 101 Reykjavík
www.jogastudio.is - jogastudio@hotmail.com



Anna segir iðkendur heits jóga koma endurnærða úr hverjum tíma.

Tónaður líkami & TÍGULEGT FAS

Heitt jóga og heitt djúpvöðva fitness eru á meðal vinsælla námskeiða í boði hjá Hreyfingu.

Hreyfing í Glæsibæ býður fjölbreytt úrval af æfingartímum til að koma til móts við þarfir viðskiptavina sinna. Þeir sem leggja upp úr vellíðan, svokallaðir „wellness“ tímar, njóta nú vaxandi vinsælda að sögn Önnu Eiríksdóttur, deildarstjóra þolfimi hjá Hreyfingu.

„Þessir tímar hafa hreinlega slegið í gegn eftir að við hjá Hreyfingu tókum í notkun nýjan og glæsilegan sal sem er hægt að hita upp í 40 gráður,“ segir Anna og tekur heitt jóga sem dæmi um æfingar sem hafa átt miklum vinsældum að

fagna. „Í heitu jóga er markvisst unnið að því að styrkja og liðka líkamann með eigin líkamsþyngd í jógastöðum í 39 til 40 gráða hita. Hitinn gerir fólki kleift að komast dýpra í stöðurnar og þannig næst þessi góði árangur. Það kemur hreinlega endurnært úr hverjum tíma,“ bendir hún á og bætir við að í boði séu bæði opnir tíma og lokuð námskeið.

Bjargey Aðalsteinsdóttir og Þóra Hlín Friðriksdóttir hafa umsjón með lokuðu námskeiðunum, sem fara fram tvisvar í viku í sex vikur í senn. Það veitir aðgang að heilsulindinni, tækjasalnum, öllum opnum tímum, heitum pottum og gufuböðum. Einnig fylgir vatnsbrúsi og baðhandklæði í upphafi hvers tíma.

Heilbrigð sál í hraustum líkama

„Þetta hentar þeim sem vilja endurmóta líkama sinn og styrkja vöðvana í leiðinni,“ segir Anna Eiríksdóttir um námskeiðið Body Control Pilates, sem Hreyfing býður upp á.

Námskeiðið byggir á styrktaræfingum, liðleikaæfingum og hreyfingu sem miða að því að styrkja bak, mitti og kvið og endurbyggja jafnvægi líkamans. Anna segir námskeiðið henta þeim sem vilja þjálfa granna og langa vöðva.

„Þetta æfingakerfi hentar bæði konum og körlum, byrjendum og lengra komnum,“ bendir hún á og bætir við að æfingarnar hafi sálrænan ávinning í för með sér. „Fólk hefur haft orð á því að þær dragi úr streitu jafnt og stífleika og verkjum.“

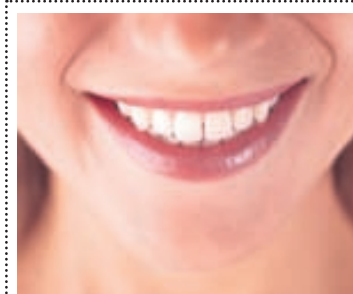


Body Control Pilates hentar þeim sem vilja styrkja og endurmóta vöðvana.

HEITT DJÚPVÖÐVA FITNESS

Þá býður Hreyfing upp á glænýtt æfingakerfi í sömu línu sem er sérsníðið fyrir konur. „Það kallast heitt djúpvöðva „fitness“ eða „HD fitness“ og er ætlað þeim sem þykir tónaður líkami og tígulegt fas eftirsóknarvert,“ segir Anna, en kerfið byggir á rólegum styrktaræfingum og djúpum teygjuæfingum sem fara fram í heitum sal.

„Áherslan er að styrkja djúpvöðva í kvið og baki og lengja og styrkja alla helstu vöðva líkamans með djúpum teygjuæfingum, en eingöngu er unnið með eigin líkamsþyngd,“ segir hún og getur þess að stjörnur á borð við Jennifer Aniston og Gwyneth Paltrow hafi iðkað þær með góðum árangri.



● **Á HREYFING.IS** hefur fjöldi viðskiptavina látið ánægju sína í ljós með HD fitness námskeiðin. „Hef aldrei farið á námskeið sem gjörsamlega nær mér alveg. Yfirleitt þegar ég hef skráð mig á námskeið þá er ég farin að bíða eftir að það klárast þegar það er rétt hálfnað! En núna bíð ég eftir æfingadögum. Anna og Ágústa eru frábærir kennarar og það er mjög gott að vera í tíma hjá þeim. Tónlistin er góð og æfingarnar krefjandi. Ég varð strax betri í bakinu eftir 3 tíma sem er frábært! Takk fyrir mig, ég kem aftur á svona námskeið ef það er í boði.“



Hot Yoga 38-40°

Þú styrkir og liðkar allan líkamann. Líkaminn hitnar sérstaklega vel í heitum salnum og gerir þér kleift að komast dýpra í stöðurnar og ná auknum liðleika og styrk. Þú svitnar mjög vel og hver tími endurnærir og fyllir þig orku og vellíðan.

Fyrir konur og karla!

Allar nánari upplýsingar á www.hreyfing.is



HD fitness

Heitt djúpvöðva fitness er glænýtt æfingakerfi sem hefur slegið í gegn. HD fitness fer fram í 32-35° heitum sal og byggist á rólegum styrktaræfingum ásamt djúpum teygjum. Eingöngu er unnið með eigin líkamsþyngd. Sérstakar áherslur eru á styrkingu djúpvöðva í kvið og baki og djúpar teygjuæfingar sem lengja og styrkja alla helstu vöðva líkamans. **Fyrir konur.**

Allar nánari upplýsingar á www.hreyfing.is



Body Control Pilates

Body Control Pilates sameinar líkama og sál í áhrifaríkri þjálfun sem stuðlar að því að þú styrkir alla helstu vöðva líkamans án þess að stækka vöðva. Body Control Pilates er fullkomin blanda af styrktar- og liðleikaæfingum með áherslu á að endurbyggja jafnvægi líkamans. Hámark 12 í hóp.

Fyrir konur og karla.

Allar nánari upplýsingar á www.hreyfing.is

HREYFING
HEILSULIND

BLUE LAGOON
ICELAND



● LEIK- OG SÖNGKONAN

MADONNA hefur sjaldan eða aldrei verið í betra formi. Það þakkar hún ötulli líkamsrækt og jógaíðkun en Madonna stundar Asthangajóga daglega. Æfingin varir í minnst einn og hálfan tíma og er líkamlega mjög erfið.

● **MEIRA EN KYNLÍF** Íslendingar tengja tantra gjarnan við kynlíf vegna sjónvarpsþátta sem nutu hér fádæma vinsælda fyrir nokkrum árum, þar sem nokkur þör tjáðu sig á opinskáan hátt um samlífi sitt og reynslu af tantra-æfingum. Reyndin er hins vegar sú að tantra nær yfir allsherjar æfingakerfi sem samstendur af gagnlegum jógaæfingum, hugleiðslu og sérstöku mataræði ásamt fleiru eins og frá er greint á vefsíðu Ananda Marga á Íslandi, ananda-marga.is. Tilgangurinn er að öðlast hamingjuríkt vitundarástand.



● ÆFINGAR Á MEÐGÖNGU

Hreyfing er holl á meðgöngu og margar konur nýta sér jóga til að halda líkamanum í góðu formi meðan gengið er með barn. Regluleg ástundun jóga er meðal annars talin geta hjálpað til við að losa vökva úr líkamanum og lina krampa. Æfingarnar geta hjálpað til við að halda meltingunni gangandi og minnka morgunögleði. Þá má finna æfingar til að losa um spennu kringum fæðingarveginn og undirbúa komandi fæðingu.

Eftir fæðinguna geta jógaæfingar einnig hjálpað líkamanum að ganga saman og öðlast fyrri styrk. Sjá www.healthandyoga.com



● UNGBARNAJÓGA

nýtur vaxandi vinsælda í Bandaríkjunum þar sem margir heilsugúrur fullyrða að það styrki böndin milli foreldris og barns, auk þess að róa börnin og hjálpa þeim að sofa betur. Algengt er að ungbarnanudd fylgi jóganu auk þess sem foreldrarnir eru látnir tala við barnið á meðan með lágrí sefandi rödd.

Jógakennarar sem lagt hafa fyrir sig kenngslu í ungbarnajóga halda því fram að hreyfingar í jóganu örvi bæði hreyfingu og heilastarfsemi barnsins meira en aðrar æfingar sem börn eru látin gera. Snerting foreldrisins auki þess utan framleiðslu vellíðunarhormónsins oxytokins bæði hjá foreldri og barni og veiti þeim báðum djúpa ró og vellíðan.

Sýndu lit í sumar

Vorum að taka upp nýja sendingu í verslun okkar í Austurhrauni. Litríkt úrval af flottum bolum frá Casall svo þú getir notið þín við æfingar eða úti í góða veðrinu.

Casall-drykkjarbrúsi fylgir í kaupbæti ef þú kaupir fyrir meira en 5.000 krónur.

casall®

*Tilboðin gildir bara í Austurhrauni

