

VIKAN

16. tbl. 70. árg. 17. apríl 2008 Aðeins 659 kr.

NÝTT PILATES

HEILSUMEISTARASKÓLINN

NÝTT JÓGASETUR Á REYKHÓLUM

MEÐGANGA OG VELLÍÐAN

TEKIST Á VIÐ BREYTINGAR LIKAMANS

STEWART SWERDLOW
UMDEILDUR LEIÐBEINANDI

TÍÐNI SORTUÆXLA HEFUR STÓRAUKIST Á ÍSLANDI

LAUFY ÓLAFSDÓTTIR

„Samkynhneigð er ekki smitandi“

- Ólst upp hjá samkynhneigðri móður og kærustu hennar
- Fór í dansnám en þótti of feit, var 170 cm á hæð og 54 kíló
- Mesta sorgin að missa barn sitt nýfætt
- Berst fyrir betri kjörum einstæðra foreldra

HVER ER
GRUNNPERSÓNULEIKI
ÞINN?

**KJARNI
LÍKAMANS**

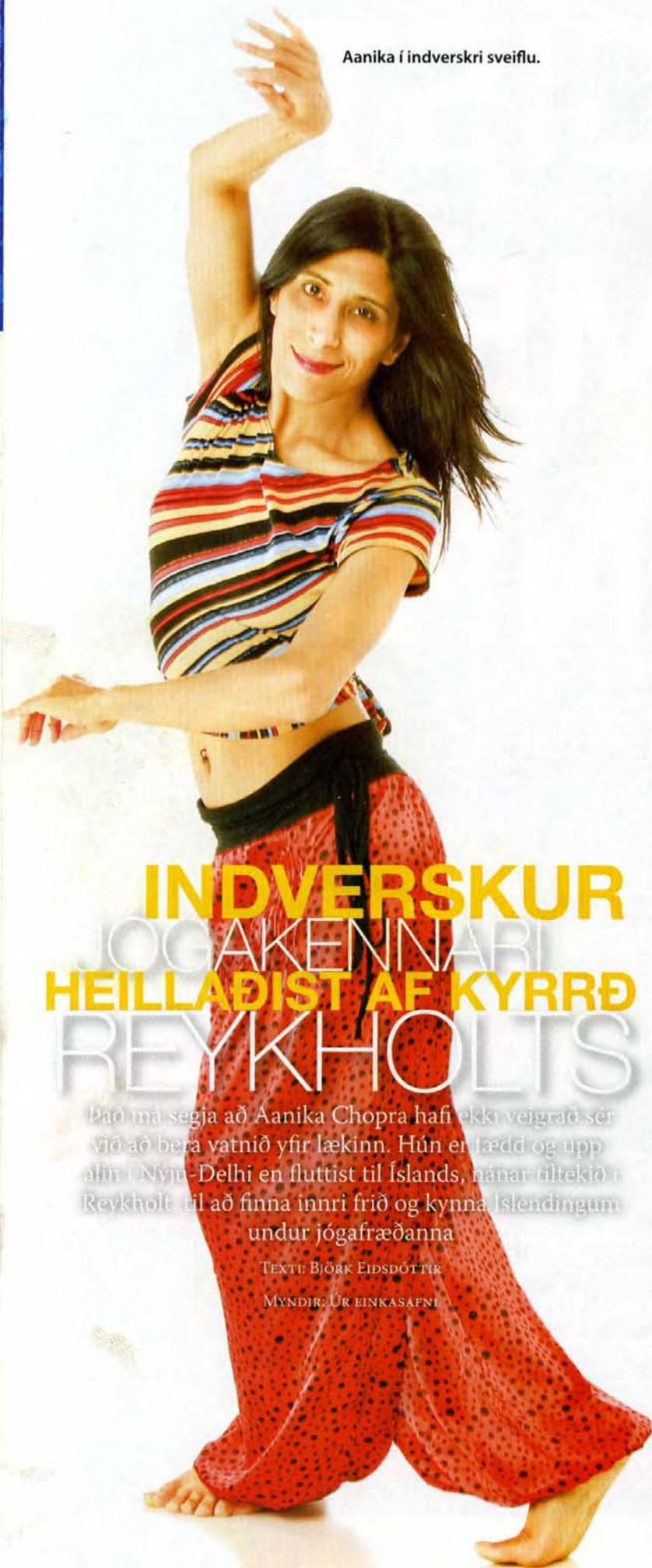
GIRNILEGAR HRÁFÆÐISUPPSKRIFTIR

**ÁHRIF VAKTAVINNU
Á HEILSU OG LÍÐAN FÓLKS**



Galdrahornið • Lífsreynslusögur • Fræga fólkíð • Krossgátur • Kitschfríður
Danski kúrin • Matgæðingur • Heilsa – Sólveig Eiríksdóttir

Aanika í indverskri sveiflu.



INDVERSKUR JÓGAKENNARI HEILLADIST AF KYRRÐ REYKHOLTS

Það má segja að Aanika Chopra hafi ekki veigrað sér við að bera vatnið yfir lækinn. Hún er lædd og upp alin í Nýju-Delhi en fluttist til Íslands, nánar tiltekið í Reykholt, til að finna innri frið og kynna Íslendingum undur jógafræðanna

TEXTI: BJÖRK EIDSDÓTTIR

MYNDIR: ÚR EINKASAFNI

Þegar Aanika er spurð hvers vegna hún hefði valið Ísland stendur ekki á svarinu: „Hvers vegna ekki? Mig hafði lengi langað að þróa eins konar jógaathvarf og Reykholt var tilvalinn staður. Jóga gengur út á að finna innri frið og að tengja sína eigin orku við öflin allt umlykjandi. Hvaða staður hentar betur til þess en einmitt Reykholt? Fallegur dalurinn minnir mann á að hægja á ferðinni og finna innra jafnvægi. Þetta er friðsæll staður fjarri skarkala nútímasamfélagsins sem einhverra hluta vegna hefur ekki tapað þessum eiginleikum sínum.“

Býður upp á jóga, Bollywood-hreyfingar, nudd o.fl.

Aanika starfar við jóga- og heilsusetur Fosshótelu í Reykholti og sameinar þar menntun sína og hæfileika í jóga klassískum indverskum dansi og nuddi. Hjá henni er m.a. hægt að læra indverskar Bollywood-hreyfingar (sveiflukenndar mjaðma- og handahreyfingar sem lýsa

m i s m u n a n d i hugarástandi), eða njóta slökunnar í „ayurvedic-nuddi“ en það er ævaform indversk lækninga meðferð sem Aanika hefur sérhæft sig í. „Ég býð upp á áhrifaríka yngjandi meðferð með þessu nuddi og olíum auk þess sem Heilsusetrið býr yfir hugleiðsluherbergi með kristallslömpum, lofnarblóma-ilmorkulind, dagsbirtustofu, slökunarstofu, nuddstofu og heilsupottum svo tilvalið er að nýta sér frábæra aðstöðuna um leið og jógaleiðsögnina.“ Aanika hefur komið víða við en í Nýju-Delhi menntaði hún sig í klassískum söng, heimilisfræðum og heimspeki svo augljóst er að áhugasviðið er víðfeðmt. Eftir útskrift í áður nefndum greinum stefndi hugurinn þó á frekara nám í andlegum fræðum og hélt hún til fylkisins Kerala í Suður-Indlandi til að leggja stund á jógafræðin en þaðan lá leiðin til borgarinnar Mysore í þeim tilgangi að bæta við sig menntun í svokölluðu Ion-jóga. Auk þessa hefur hún sótt ýmis námskeið víðs vegar um heiminn til að kynna sér nýjustu strauma og stefnur í fræðunum. Undanfarin ár hefur Aanika haldið námskeið víða um heim, m.a. í Bretlandi, Japan og Kanada, en auk þess á Indlandi og Spáni og nú á Íslandi.

Lífsstíll fremur en líkamsrækt

Aanika sérhæfir sig í hinu

svokallaða Hatha-jóga og þá bæði slökunar- og kraftaþbrigðum þess og leggur hún ríka áherslu á samþættingu hins líkamlega og andlega. „Í jóga notum við öndunina til að koma líkamanum í ákveðnar stellingar, þannig opnum við fyrir orkustöðvarnar og hugurinn er þannig vel vakandi og árvakur en það er nauðsynlegt til að koma jafnvægi á hugann og lifa fyllra og meira gefandi andlegu lífi.“ Aanika er 44 ára en segist sjálf yngjast með hverjum deginum með aðstoð jóga sem sé lífsstíll fremur en líkamsrækt. „Ég passa upp á hvað ég borða en er þó ekki öfgakennd í þeim efnum, ég er aðallega grænmetisæta þó að ég leyfi mér að borða fisk á u.p.b. 10 daga fresti. Ég held mig þó mestmegnis við það græna: Því grænni að innan – þeim mun hreinni að innan,“ segir Aanika í léttum tón. „Markmið mitt er að snerta líf fólks á jákvæðan hátt, ég er bæði ógift og barnlaus og er sennilega það sem mætti kalla frjáls andi. Ég var alin upp við mikið óttaleysi og jákvæðni og hef tileinkað mér þá eiginleika öðrum fremur. Mér hefur verið vel tekið hér á landi en það hefur tekið svólitinn tíma að koma jóganu að í huga fólks.“

Helgarnámskeið í jóga

„Ég hef þegar tekið þrjá hópa á helgarnámskeið sem þá samanstendur af jóga, sérstöku mataræði, hvíld o.s.frv. auk þess sem hver og einn getur bætt við nuddi o.fl. að eigin vali. Þessar helgar meðferðir hafa gengið mjög vel og allir viðskiptavinir mínir hafa sagst staðráðnir í að snúa aftur síðar. Þessi námskeið ganga ekki einungis út á kennslu í jógastellingunum heldur heildarnálgunina að lífinu. Ég kenni nemendum mínum það sem kemur að sálfræðilega, hugræna og tilfinningalega þættinum en einnig hinar dulrænu eða trúarlegu hliðar jóga. Um leið og ég fer í jógaæfingarnar með nemendum mínum reyni ég að kynna þeim hugleiðslu og jógaöndun (pranayama) og hvernig þetta getur allt haft áhrif á líðan okkar. Innifalið í þessum námskeiðum er einnig hreinsandi fæði, te og drykkir og mikið af hugleiðslu með hlátri. Jóga er nefnilega ekki bara æfingar heldur 5000 ára gömul fræði sem geta gjörbreytt lífi þínu og hjálpað þér að viðhalda góðri heilsu út alla ævina.“ útskýrir Aanika að lokum.

Nánari upplýsingar varðandi námskeið Aaniku er að finna á vefsíðunni: www.icelandyoga.com

„Fallegur dalurinn minn-ir mann á að hægja á ferðinni og finna innra jafnvægi. Þetta er friðsæll staður fjarri skarkála nútímasamfélagsins sem einhverra hluta vegna hefur ekki tapað þessum eiginleikum sínum.“

Þetta er ekki jafnaðvelt og það gæti litið út fyrir að vera.



Aanika gerir jógaæfingarnar undir berum himni þegar veður leyfir.



Endilega reynið þetta heima ...

Í Reykholti má bæði finna gamaldags laugar eins og Snorralaug ...



... og heita potta búna nýjustu tækni.



Náttúran umhverfis Reykholt hefur róandi áhrif, að sögn Aaniku.

