

## SPORT YOGA



Lena Särnfors och Yuri Glaser visar en yogastretch. "För mig är yoga och meditation ett mycket enkelt och effektivt sätt att hålla kroppen smidig och stark och att skapa harmoni i kropp och själ", säger Lena.

FOTO: CECILIA LINDBERG

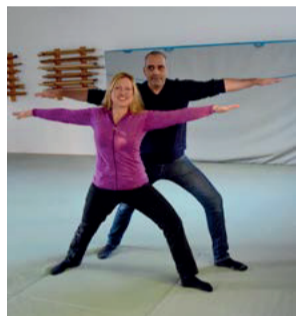


### Lena Särnfors

**Gör:** Yogalärare och grafisk formgivare som driver företaget The Living Room.

**Bor:** I Bjärred.

**Aktuell:** Håller i yogakurser på Lunds Aikidoklubb med start 23 januari. Leder lunchyoga/meditation på Kulturen under våren.



Yuri Glaser och Lena Särnfors i de nya lokalerna som tillhör Lunds Aikidoklubb.

# Yoga för pågar startar i Lund

Lena Särnfors har hållit i yogakurser i Bjärred under flera år. Nu tar hon konceptet "Pågar som yogar" till Lund, inleder ett samarbete med Kulturen och vill dessutom locka fler studenter att börja yoga.

**När Lena Särnfors** provade yoga för första gången kände hon direkt att det var något som passade henne. Det var 2001 och sedan dess har hon utbildat sig till yogalärare och huvudsakligen hållit i kurser i Bjärred.

– Men nu är det fokus på Lund, här finns en bred målgrupp och jag vill också nå studenterna där jag känner att behovet är stort, säger hon när vi möts i lokalerna i centrala Lund där hon hyr in sig hos Lunds Aikidoklubb.

Förutom kurserna som hålls på kvällstid blir det lunchyoga/meditation på Kulturen.

– Det blir några drop in-pass i Kulturens fantastiska

miljöer under våren, säger hon.

**Lokalen på Winstrupsgatan** 1 ligger på innergården mellan restaurang Ihsiri och Juridicum. Ute är det kyligt, men inomhus har Lena Särnfors tändt ljus, bryggt te. Hon ser fram emot kursstarten.

För ett par år sedan började Lena utöver de ordinarie kurserna hålla i yoga som riktar sig till killar. Initiativet kom från några manliga kursdeltagare som tyckte att det vore en bra idé att starta en grupp för män. Snart blev "Pågar som yogar" ett stående inslag. Lena tror att konceptet gör att män som inte annars skulle ha provat

yoga får upp ögonen för träningsformen.

– Yogan skiljer sig inte från de andra klasser som jag har, yogan är densamma, men det har visat sig att "Pågar som yogar" lockar många killar.

**En som ofta** deltar i "Pågar som yogar" är Lena Särnfors partner Yuri Glaser. Han började praktisera yoga för ett och ett halvt år sedan. Till vardags jobbar han med kompetens- och verksamhetsutveckling och yogan har blivit ett sätt att släppa pressen för en stund för att sedan kunna fokusera effektivare på det som är viktigt.

– Yogan får mig att sortera bort det som grusar sikten. Det är så många anrop från olika håll: i jobbet, i relationer, som förälder ... Förut upplevde jag att det kunde regna saker från alla håll och jag svarade på allt, vilket är oerhört energikrävande. Nu kan jag lättare identifiera vad som är viktigt, säger han.



Konceptet "Pågar som yogar" växte fram i Bjärred. Ny flyttar verksamheten till Lund.

FOTO: MATTIAS NEBORG

**Den form** av yoga som Lena lär ut utgår från hatha yoga. De fysiska övningarna sätter igång cirkulationen, ger styrka och smidighet, men förbereder också kroppen för den meditation och avslappning som avslutar klasserna.

Förutom kursen som rik-

tar sig till män kommer Lena Särnfors att hålla kurser som riktar sig till alla. Dessutom blir det särskild yoga för unga i åldern 15–25 år.

– Jag har själv tonåringar och är medveten om den stress och press som finns bland unga. Yogan är ett sätt

att hantera detta med egna verktyg. Jag vill förmedla enkla metoder som man kan använda i sin vardag.

**CECILIA LINDBERG**

✉ cecilia@tidningenhalla.se

📷 @halla\_lund