



TEXT: Stina Johansson,
Magdalena Lagerström
FOTO: Linnéa Bengtsson
YOGI: Magdalena Lagerström

Magdalena vill få dig att glimra

Här visar **Magdalena Lagerström** en yogasekvens som ger dig lugn, läkning och en känsla av inre kraftfullhet.

Y

ogan måste inte ha en speciell form, menar Magdalena Lagerström från Alingsås.

– För mig handlar det om att välja yogarörelser utifrån vilket behov jag har i stunden. Jag inspireras av många olika yogaformer, fantastiska lärare och livet i stort när jag sätter ihop mina klasser. Om det jag delar med mig av kan få någon att glimra

till lite och förundras över tillvaron och magin i att vara människa med allt som kallas livet, så föds något vackert.

Årets yogalärare 2017

Magdalena jobbar även som professionell samtals- och andningsscoach, samt som barn- och ungdomsyogalärare, och varje vecka håller hon klasser för nästan 200 personer. Hon har även skrivit en barnyogabok och tagit fram inspirationsprodukter för barn samt Yogabuddisarna. 2017 utsågs hon till Årets yogalärare, och prisades på Yogagalan.

Yogaserien hon presenterar här är tänkt att i varje andetag ge lite extra kärlek till dina ben som tar dig ut på ständiga äventyr. När benen får kärlek blir höfterna glada och ryggen börjar småle, enligt Magdalena.

– Någon sa till mig att mina problem med värk i benen är ett tecken på att jag ska sluta springa, och det kanske finns en sanning i det. På en av yogaresorna till Rom fick jag till och med bli körd på en bagagevagn för att jag inte kunde gå, då gäller det att jobba med sina inre tankar och hitta tankar som ger näring. Det är verkligen tur att jag kan prata, och som yogalärare pratar vi ju mycket, så det finns nog en fortsatt framtid i yrket, säger Magdalena och skrattar.

Kärlek och närvaro

På följande sidor bjuder hon på en lugn serie som du kan göra som en yinyogaserie och stanna i positionerna i 3-5 minuter, eller kanske bjuda varje övning på fem andetag fyllda med omtanke, tacksamhet, kärlek och närvaro till ben, höft ryggs och hjärta.

21 steg mot lugn och läkning



1. Börja med en hand på magen och en på bröstet för att bara följa ditt naturliga andetag. Le lite och bjud dig själv på fem djupa medvetna andetag. Lägg båda händerna på hjärtat, följ hjärtats vackra rytm och fokusera på något du är tacksam över. Skicka lite kärlek till höger ben och sedan till vänster ben.



2. Ta bandet runt höger fot. Dra lite snällt i repdelarna, för hälen lite uppåt. Låt överarmar vara i marken, slappna av i axlar och käkar.



6. Krama om höger knä. Armen på insidan till halv "happy baby". Du kan hålla i fot, i smalben eller knäveck. Du kan självklart ha motsatt fotsula i mattan.



7. Placera höger fot på vänster lår. Håll om knä och häl så axlar slappnar av och pressa lätt med vänster ben in mot kroppen. Du kan också låta höger fot vila på låret och ha vänster fot kvar i mattan.



Se filmen med Magdalena på yogafordig.nu/filmer



3. För benet ut åt sidan.



4. Se om du kan få höfterna över varandra? Testa att lägga en kudde under foten. Du kan även hålla i bandet. Armarna som flygplansvingar.

5. Handen kan vila på din bröstkorg och vänta in att spänningar släpper. Landa på rygg efter övningen och sträck ut benen jämte varandra.



8. Korså benen. Håll om knä och för benen mot magen. Du kan också hålla i underben, hälar eller fötter. Andas.



9. Fäll benen åt vänster. Sedan upp till mitten.

21 steg mot lugn och läkning



10. Fäll åt höger. Sedan båda fotsulorna i mattan.

Gör andra sidan. Se bild 2-10



11. Liggande fjäril. Fotsulorna möts och knäna faller ut åt sidorna. Händerna på magen. Andas. När du andas ut, skicka andetaget till höger ben ända ner till foten med omtanke och kärlek, slappna av lite till. Nästa utandning till vänster ben och fot.



14. Höger fot bak. Hand i mattan eller på ben. Känslan av att höften på höger sida får bli tung. Styr andetaget ut mot vänster sida av bröstkorgen när du sträckt upp vänster arm.



12. Ligg på mage. Psoas-kärlek. Använd band eller håll om fot. Vila med pannan mot handryggen mellan de olika sidorna. Låt höfterna bli tunga när du andas ut.



13. Kom till sittande. Vänster fot in mot höger ben. Hitta längd i sidokropparna på inandning. Fäll från höften och fram på utandningen.



15. Landa i liggande vridning. Som jag förberett för. Fem minuter.



Se filmen med Magdalena på yogafordig.nu/filmer

16. Gör andra sidan, se bild nummer 12-15

Flytta över kudde eller minibolster och gör liggande vridning på andra sidan.

21 steg mot lugn och läkning



Avslutning sittande

17. Breathe love mudra. Kärlek till varenda liten cell, släpp taget om det som du inte mer behöver på din utandning. Ge näring till möjligheterna och omtanke till det som utmanar på din inandning. Fem andetag.



18. Garuda mudra – Garuda = örn. Ta höger hand över vänster och låt händerna landa som örnens vingar på bröstet. Denna mudra påminner mig om örnens fokus, kraftfullhet och klarhet/skärpa. Att segla lite från ovan och se vad mitt nästa steg blir, se på mina handlingar, se på det som pågår och hur jag kan vandra med en mer kärleksfull blick och ett skönare lugn inombords. Hjärtats längtan besvaras med lugna andetag.



20. Padma Mudra – handlovar möts, pressa tummar lätt mot varandra samt lillfingrarna och öppna upp de andra. Som en lotusblomma. Önska som ett litet barn, vad vill du ha mer av i livet för att må så bra som möjligt? Sänd ut önskan i universum. I stunden föds något nytt. Låt handflatorna mötas igen. Tacka dina ben för alla äventyr.

OMEGA 3

FRÅN VÄXTRIKET

NYHET!
Kallpressad



ALGOMEGA 3[®]

Algolja är den enda växtkällan till omega 3-fettsyran DHA.

MILJÖVÄNLIG OCH VEGETABILISK

Utvinns ur mikroalger – skonar världens ekosystem.

REN OCH FRI FRÅN JOD

Odlas i rent vatten i slutna tankar. Naturligt fri från jod.

BEHÅLL SKÄRPAN

Ett dagligt intag av 250 mg DHA bidrar till att bibehålla normal synförmåga och normal hjärnfunktion.



HELHETSHÄLSA

ett naturligt val[®]

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil

www.helhetshalsa.se

19



19. Namaste – det glimrande vackra strålar från mitt hjärta till ditt och från ditt hjärta till mitt. I stunden delar vi SHRI, det vackra, det fina, det som bara är.

21



21. Le, det är en ny stund. Ta vara på den, njut av att vara den du är och gläds över alla dina talanger och gåvor. Det är ett nytt år, låt oss tillsammans göra skillnad för fler leende hjärtan och för vår vackra moder jord.

Stora förmåner för dig som prenumererar, se mer på www.yogafordig.nu