



Yogan hjälper många

Under fibroyogapassen på Shanti Yogastudio i Kungsör är stämningen lugn. Alla har sin plats, med en liten madrass, kuddar att sitta på och en filt. Hela rummet går i vitt, och deltagarna är klädda i milda, vita och beige toner. På väggarna sitter dikter uppsatta. Dikter om livet och människan, och om den yttre och inre medvetenheten.

– Ong namo guru dev namo, ljuder plötsligt genom salen. Deltagarna tonar in med en speciell sång på yogaspråket gurmucki.

– Detta är för att deltagarna ska komma i kontakt med sina inre jag och för att de ska öppna den inre oändliga kraften och kunskapen, berättar Ulrica Gulz som leder passen, och som också utvecklat fibroyoga.

Därefter blir det avslappningsövningar och andningsövningar, följt av den mer fysiska delen i passet. Idag är det indianritualen som utövas. Deltagarna får fritt röra sig som det känns bra. Många har slutna, eller halvöppna ögon. Några lägger sig ner, bäddar om sig med filten, och medverkar bara med en arm eller en hand. Detta uppmuntras av Ulrica. Är man trött, har värk, eller känner sig matt så är det helt okej att lägga sig ner och ta en paus.

Just indianritualen är en symbol för att man ska lära sig att ta emot.

– De här människorna, som lider av stress, depression eller värk, är ofta människor som alltid bara gett och gett. För dem är det jättesvårt att ta emot. Det här kan öppna upp mycket starka känslor hos vissa, och det händer att någon börjar storgråta när deras kropp minns en känsla under ritualen, berättar Ulrica.

Eftersom Ulrica själv varit mycket hårt drabbad av fibromyalgi vet hon vad deltagarna går igenom. Själv fick hon diagnosen som sexton-åring.

– Jag var totalt funktionshindrad när jag

mådde som sämst, och det var då jag kom i kontakt med yoga. I kundaliniyoga hittade jag ett helhetstänkande som passade mig, och jag tog basrörelser och övningar ur denna och skapade en egen fibroyoga, berättar hon.

Idag har Ulrica fortfarande diagnosen fibromyalgi, men mår bra. För att sprida kunskapen om fibroyoga utbildar hon yogalärare kontinuerligt. Idag finns omkring 70 fibroyogalärare i Sverige.

Att intresset för hennes egenhändigt utarbetade yoga skulle bli så här stort hade hon aldrig kunnat tro.



”Låt spänningarna rinna ner i jorden och känn din kropp.”

Ulrica Gulz

– Men jag visste ju att det fanns ett stort behov. Många av de fibromyalgiska har struntat i sitt sjukdomstillstånd under lång tid, och vägrat att lyssna på kroppens signaler, därför klarar de inte av att gå på vanliga träningspass för trots att kroppen säger ifrån så kör de här människorna på tills de stupar, säger Ulrica.

Ulricas fibroyoga är anpassad för människor med värk. Här förekommer inga stora, höga armrörelser, och här är tempot lugnare.

Mot slutet av passet håller Ulrica i en lång, guidad vila. Alla lägger sig ner.

– Låt spänningarna rinna ner i jorden och känn din kropp, säger Ulrica med lugn röst.

Passet avslutas med meditationsövningar och en uttoning, med orden Sat nam.

– Uttoningen är för att påminna sig om att man är sann mot sig själv. Orden, som sägs två gånger, är en påminnelse om att man nu dragit ut kontakten och ska gå ut i ”det vanliga livet” igen, säger Ulrica.

Många av deltagarna på fibroyoga har varit med länge, ända sedan passen startade 2005.

– Yogan lär mig att slappna av, och jag har också fått en bättre kroppsuppfattning sedan jag började här, säger Lena Nilsson, som gått på fibroyoga i två terminer.

Lena har inte fibromyalgi, utan lider av en neuropatisk skada, samt av efterverkningarna av ett mycket stort sorgearbete.

Fibroyoga

➤ I Kungsör finns fibroyoga, en yoga speciellt anpassad för fibromyalgiska och de som lider av stressrelaterad värk, eller depression.

➤ Denna typ av yoga är utvecklad av kungsöraren Ulrica Gulz då hon själv hade så svår fibromyalgi att hon var helt funktionshindrad.

➤ Andningsövningar och meditationsövningar ur kundaliniyoga ligger som bas för fibroyoga

➤ Idag utbildar Ulrica yogalärare över hela Sverige till fibroyogainstruktörer. I dagsläget finns omkring 70 utbildade lärare. På Shanti Yogastudio i Kungsör, där Ulrica är verksam, går omkring 300 och utövar yoga i olika former.