



Yoga med eteriska oljor i fokus

Inom aromayogan har de eteriska oljorna huvudrollen tillsammans med rörelse, vila och ibland rösten. Magi skulle man kunna kalla det när en doft redan efter några sekunder påverkar våra sinnen och efter någon minut har terapeutiska egenskaper. Jenny Berg i Borlänge är aromayogainstruktör och har upplevt hur de eteriska oljorna påverkar på djupet.

Text och bild Åsa Larsson



I dofternas yoga spelar de eteriska oljorna stor roll. Med hjälp av dem och yogarörelser anpassade för varje chakra får man ytterligare en dimension av yogan.

- Aromayogan passar de flesta. Man väljer själv om man vill jobba med ett eller flera chakran och oavsett det så jobbar vi alltid på flera plan; det fysiska, det mentala och det själsliga, säger *Jenny Berg*, instruktör i aromayoga.

Jenny är en av de första i Sverige som utbildat sig till instruktör i aromayoga. Utbildningen har funnits i cirka tre år men aromayogan grundades i USA för cirka 20 år sedan av *Tracy Griffins*. Jenny gick utbildningen via internet och den pågick cirka tre månader med två webinar tillfällen i veckan då deltagare från hela

världen var uppkopplade mot varandra.

Jenny har sin praktik i Lindan en bit utanför Borlänge i Dalarna. Här jobbar hon med vanliga yogaklasser, ayurvedabehandlingar och vägledning inom ayurveda samt med klassisk massage. - Jag plockar liksom russinen ur kakan, och kakan i det här fallet är min hälsoveterbakgrund, säger Jenny.

Efter många år som anställd inom företagshälsovården tog hon steget och utbildade sig till yogalärare. Hon hade själv praktiserat yoga med gott resultat i minst tio år då, och längtade efter att jobba med friskvård och hälsa på ett mer holistiskt sätt. I samband med yogalärarytbildningen kom hon i kontakt med ayurveda, och ännu en pusselbit föll på plats. Ayurvedan ledde sedan vidare till aromayogan.

Yoga, ayurveda och aromayoga är en perfekt kombination när man vill ha ett helhetstänk inom hälsa enligt Jenny. Här får hon med kosten, kroppen och själen i alla dimensioner.

Företaget Nyckelpigan startade Jenny 2012. Namnet handlar egentligen inte om insekten nyckelpiga, utan mer om att vara den som betjänar andra med nycklar till det egna välbefinnandet. I Nyckelpigans lokaler hänger nycklar som dekorationer och en påminnelse om betydelsen av namnet.

I BÅDE GRUPPER OCH ENSKILDA konsultationer är Jennys ledord alltså att hjälpa andra att hitta sina egna nycklar - med hjälp av bland annat hennes verktyg. Varje individ måste själv känna efter och ta reda på vad man behöver för

”

”Målet med att stimulera olika chakran med oljor och rörelser är att skapa balans både psykiskt, mentalt och fysiskt.”

Några droppar av den eteriska oljan droppas i handflatan, smörjs in i huden och sedan doftar man i händerna.

att må bättre, oavsett om det gäller det fysiska eller det mentala planet.

- Man ska vara medveten om att livsstilsförändringar tar tid. Att hitta nya rutiner och förändra sig själv och sin situation sker i en process där det ibland går lite snabbare och ibland lite mer långsamt, säger hon.

Hon upplever ofta att människor som kommer till hennes praktik eller grupper och klasser är påverkade av stress. Den finns tyvärr överallt i vårt samhälle, både i tempot vi lever i men också till exempel i belastningar för kropp och själ i form av att ständigt vara nåbara, ett kraftigt ökande informationsflöde som kan vara svårt att värja sig emot och miljöpåverkan av olika slag både i luften, vattnet och i maten vi äter.

I AROMAYOGAN ÄR DE eteriska oljornas kraft nyckeln och står för den terapeutiska förmågan. Olika färdiga aromaoljeblandningar med namn som Joy, Peace & Calming och Harmony används för allmänt välbefinnande eller i terapeutiskt syfte, och olika för olika chakran. I kombination med yogaövningarna blir det en djupare dimension av yogan. De eteriska oljorna är utvunna ur örterna med ånga och Jenny kallar



JENNY BERG

Är 42 år och bor i Lindan utanför Borlänge i Dalarna. Hon driver det egna företaget Nyckelpigan, med klassisk massage, yoga- och aromayogainstruktör och rådgivning och behandlingar inom ayurveda. Jobbar extra som personlig assistent och ibland på en restaurang.

dem växternas blod. Det är viktigt att ha respekt för de eteriska oljornas kraftiga effekter, något att tänka på om man vill testa på egen hand.

- Efter bara någon minut påverkar de eteriska oljorna våra sinnen och efter någon minut har de terapeutiska egenskaper. Efter trettio minuter jobbar de på cellnivå, och mest effekt har de förstås när man stryker dem på huden. Självt använder jag eteriska oljor även i matlagningen, i juicer och även i en diffuser, en slags ångmaskin men med kallt vatten för att inte förstöra de terapeutiska egenskaperna hos oljorna, berättar Jenny.

EN DIMENSION AV aromayogan är också själva dofterna, som kan aktivera minnen och känslor från tidigare upplevelser. Det här är något som många känner igen - att man minns en doft från exempelvis en upplevelse eller en person - och direkt vaknar starka minnen av händelsen eller personen.

Jenny lever verkligen som hon lär och använder båda yoga, eteriska oljor och ayurvedan i sin vardag.

- Jag tar aldrig en värktabletten när jag har ont i huvudet till exempel, utan använder oljorna, dricker vatten och funderar över vart värken kommer ifrån. Likadant vid en förkylning till exempel, och om man lyssnar på kroppen känner man ofta ett behov av vila, något som det kanske inte finns så mycket tid för idag.

AROMAYOGAN HAR BLIVIT ytterligare en källa till allmänt välbefinnande för Jenny och hon njuter av sina aromayogaklasser där deltagarna oftast är mer närvarande än i en "vanlig" yogaklass. I lokalen som hon oftast jobbar i, en bystuga ute på landet, är det lätt att hitta lugn och ro - det är inte så mycket som stör här. Men

Jenny håller även yogaklasser i Stockholm.

- Jag har upplevt så många positiva effekter av aromayogan - från att någon fått upplevelser från ett tidigare liv till att många upplever sig avstressade och mjuka i kroppen, berättar Jenny.

- Mycket händer på det känslomässiga planet, och visst kan det vara så att processer startas igång utan en aromayogaövning, säger hon.

- Många upplever sig stressade idag, och då kan det till exempel vara en bra idé att jobba med att jorda sig. I sådana fall använder jag oljor med exempelvis cederträ och cypress, och gör övningar med fokus på fötterna och kanske en trädposition under aromayogan, berättar Jenny.

MÅLET MED ATT STIMULERA olika chakran med oljor och rörelser är att skapa balans både psykiskt, mentalt och fysiskt. Det är så Jenny helst av allt jobbar med all sin behandling och rådgivning.

Under ett aromayogapass används mellan fem och åtta olika oljor, beroende på tema för klassen och omfattning. Övningarna börjar nerifrån och går upp mot huvudet och man jobbar med ett chakra i taget genom att dofta på oljorna, massera in dem på handleden och kanske andra ställen på kroppen, och sedan göra två till tre rörelser per chakra.

- Man är förstås helt fri att stå över ett chakra om man vill - kanske för att det är en doft man ogillar eller för att man upplever ett välbehag i den doft och rörelse man redan jobbar med som man vill stanna kvar i en stund till, säger Jenny.

Jenny använder ofta ett tema på sin aromayogaklass för att förstärka effekten. Vi var med på ett pass i bystugan i Lindan där temat var att jobba med sin självbild, att träna på att vara tydlig mot sig själv och sin omgivning och därmed bli trygg i sig själv.

De nio deltagarna hade lite olika erfarenheter av aromayoga. Några hade varit med tidigare och längtade tillbaka, medan det för andra var första gången. Alla ville dock vara med på alla övningar och använda alla aromablandningar och det blev många dofter och mycket energi i rummet.

ÖVNINGARNA TILL VARJE chakra var ömsom lite mjukare och lugnare och ömsom mycket kraftfulla. Sju minuters övning per chakra kunde betyda att ryta som ett lejon och träna bukstöd i magen genom att ljuda på olika sätt. Flera av övningarna gjordes också stående i olika positioner. Det kändes som en fysisk yogaklass där balansen mellan dofter, vila och rörelse blev väldigt tydlig. När det var dags för sista chakrat masserades oljeblandningen också in i tinningarna och på fontaneln för ökad effekt.

Efter passet blev det en stund för vila och reflektion och avslutningsvis en samtalsrunda kring dagens övning. Deltagarna berättade om många positiva och behagliga känslor, och en och annan hade också fått en omtumlande, men positiv, erfarenhet. Alla i gruppen fick samma oljor och gjorde samma rörelser, men ändå kunde känslan hos var och en bli väldigt olika.

FÖR TINA HAGBERG, som är en van yogautövare, var det första gången med aromayoga i Lindans bystuga hos Nyckelpigan. Hon gillade yogaklassen mycket och var mer än nöjd efteråt.

- Jag tyckte speciellt mycket om Jennys sätt att leda övningarna, både hennes röst och tydligheten när hon instruerade oss, och så gillade jag enkelheten i rörelserna.

- För mig blev det lite för många dofter, jag gillar ju oljorna väldigt mycket men jag hade



En utvald eterisk olja per chakra används och kombineras med lämpliga yogapositioner.



Yoga, ayurveda och aromayoga är en perfekt kombination när man vill ha ett helhetstänk inom hälsa.

gärna hoppat över någon för att få ut mer av de andra, säger hon vidare.

Yogan fyllde verkligen syftet att bli avslappnad för Tina, och de enkla rörelserna gjorde att hon kom ihåg att andas rätt istället för att tänka på kroppens rörelser. Att det var ett tema för övningen var bara positivt.

Hon skulle absolut vilja göra aromayogan

igen, och då tänka på att stanna kvar lite extra länge i någon doft i något chakra som känns behagligt och avstå från en annan.

- Jag tyckte om alla dofterna, och jag tyckte att temat var tydligt i övningen. Jag uppskattade att övningen hade fokus på både det fysiska och det mentala. Det blev extra tydligt i aromayogan, avslutar Tina. 😊

Aromayoga

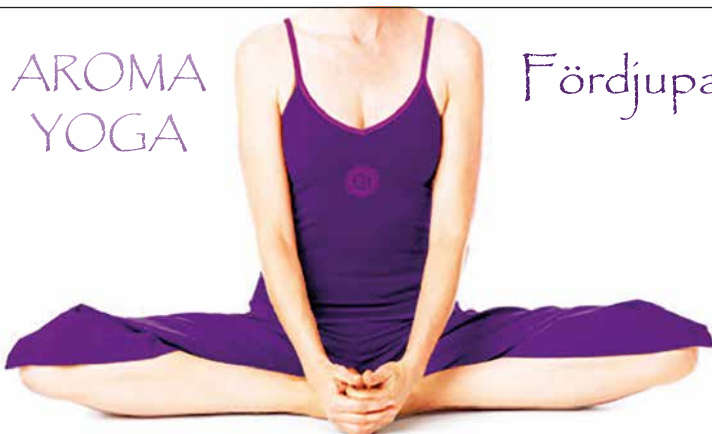
Grundades i USA av Tracy Griffins för cirka 20 år sedan. Är en metod där man kombinerar yogaövningar med eteriska oljor som stimulerar och balanserar chakrana. Utbildningen till aromayogainstruktör har funnits i cirka 3 år och arrangeras över internet.

Plus mer

www.nyckelpiganjenny.se
www.aromayogaguide.com



AROMA
YOGA



Fördjupa din yogapraktik med eteriska oljor

För beställning: www.mydoterra.com/se
För mer information: www.endroppehalsa.se
eller kontakta: info@endroppehalsa.se

dōTERRA
CP™TG Certified Pure Therapeutic Grade