



”Där tankar får landa inom oss eller sväva iväg för att lämna oss för gott.”

KRÖNIKA
Tina Persson

Gympa och YAPS

höstens nya hälsokonton

Tiden går fort och det är 10 år sedan jag slutade leda gympass av olika slag.

Jag hade under ett antal år kört olika pass, men kände att nämen nu är jag färdig och la det på hyllan och där har det fått ligga fram tills nu.

Men sedan i våras har känslorna och längtan kommit tillbaka så nu är det helt enkelt dags igen.

Allt tar tid och jag brukar säga att meningen med livet är livet vi lever och att jag lär mig hela tiden nya saker och upplever nya möjligheter. Vissa saker vill komma tillbaka och vissa saker kommer enbart vara minnen blott, fyllda med tack-samhet och kärlek för dom har gjort mig till den jag idag är.

Livet är ett äventyr med många magiska möjligheter och det är upp till mig att våga hitta modet att följa med eller sitta kvar och vänta på nästa tåg.

Jo, då jag har varit rejält mätt på både sommar och sol vid ett flertal tillfällen, men ändå så har jag varje dag ställt in min mentala hörapparat på ”Å vad det här är underbart”. Nu ska jag göra mitt bästa med även den här dagen! Jag är ingen sommar, sol och badmänniska men vad kan jag göra åt naturens krafter som i år har bestämt att nu ska ni få, och det med råge t.o.m.

Det är häftigt vad både kropp, knopp och själ kan tala om, att nu är de dags och då är det ju bara att lyssna eller hur?

Det är 20 år sedan jag insåg och förstod att livet var mitt, möjligheterna var mina, men också ansvaret. Så under dom här åren har jag lärt mig mer och mer vem är jag, vad vill jag och vad behöver jag både till kropp, knopp och själ. Jag har fått vara med om många olika resor i mitt liv och jag kan nog säga att dom senaste 20 åren har helt klart varit rejält händelserika. En viktig del i mitt liv är musiken och jag började dansa för 7 år sedan och hittat en riktigt magisk värld som den erbjuder, men gympan fanns där innan. En musikaktivitet där jag fick leva ut min glädje till musiken och där jag fick inspirera deltagarna framför mig.

Den gympan jag erbjöd var på den tiden inte den traditionella och gympa idag är fortfarande sig väldigt lik så allt jag tänker göra är att återvinna.

För mig ska gympa vara enkelt, men riktigt rolig och till härlig musik. För musiken är den viktiga kryddan och jag har för egen del tänkt att musiken ska hjälpa både mig och deltagarna att ta oss från en medlefas till en intensivfas under hösten, men ändå väldigt individuellt.

För det viktiga är att lära känna sin kropp, knopp och själ och se till att den blir både rörligare, smidigare och starkare för att ta vara på vår vardag.

Min plan är att gympan ska få både kropp, knopp och själ att jubla till bl.a. Calypso, Kom och sjung halleluja och Äppelknyckarjazz

YAPS då? Vadå YAPS? Det är ju ingen som kört innan eller vad? Jo, egentligen finns YAPS både lite här och var.

Men när jag fick frågan om jag kunde köra yoga sa jag att jo på sätt och vis, men jag gör det gärna på mitt sätt där jag tar lite från olika saker som är viktiga för mig.

Så YAPS är lite av varje Yoga – Avslappning – Pilates – Stretch för lite av varje av detta kan jag en hel del och har använt för egen

”Detta pass vill jag erbjuda dig som kommer att landa här och nu att enbart fokusera på dig själv, din kropp, knopp och själ.

del under många år.

Detta pass vill jag erbjuda dig som kommer att landa här och nu att enbart fokusera på dig själv, din kropp, knopp och själ. Här bryr sig ingen om den andre utan enbart njuter av stunden tillsammans med sig själv och med mig som instruktör.

Jag tänker enkla kanske igenkännande övningar kombinerade med små enkla saker, som jag gärna vill lägga till för att erbjuda deltagarna nya tankar i den vanliga vardagen. Där tankar får landa inom oss eller sväva iväg för att lämna oss för gott.

Jag ser passet som en stunds meditation och en stunds mental massage som vi så lätt glömmar bort att ge oss i livet idag.

Vem är det som erbjuder vanliga härliga gympapass idag då tro? Det är ju inte så vanligt numera eller? Jo, då känner du ordentligt in när du går på vissa pass så kan du känna igen den gamla hederliga gympan fast i nya kläder, men det är hos Lulegymnasterna jag tänker husera i höst.

Mer information hittar du på www.lulegymnasterna.com och vi startar i början av september.

Hälsainspiratören
Tina Persson