



” Så varför inte ge oss själva en ny möjlighet i vår? Varför inte börja YAPSa med hälsoinspiratören Tina?

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# YAPS-Löfte!

Det är årets sista vecka och nu tänker vi nyårslöften! För vissa är nyårslöften ett konstigt påhitt och något vi mest skrattar åt, men varför?

**V**arför inte ge oss själva ett löfte om ett mer omtänksam och kärleksfullt 2020? Varför inte börja med oss själva det nya året? Varför inte ge oss själva en härlig present som gäller hela våren?

Idag finns det många varianter att prova och på något sätt har vi förmågan att köpa ett träningskort, men att köpa ett kort är väl inte det egentliga syftet eller? Att köpa ett kort och låta det ligga i börsen gör inga under eller? Att enbart köpa ett kort med många möjligheter, kan göra att jag istället inget gör. För kanske jag blir helt förvirrad av alla möjligheter och istället för att ta vara på dom, ingenting gör känner du igen dig?

Så varför inte göra något nytt och något kanske helt galet! Varför inte välja ett ställe som endast erbjuder ett eller kanske två pass om dagen? Lulegymnasterna och Gymmix en förening som funnits i 50 år och som erbjuder pass för dig som vill starta om och hitta dig själv igen. Det är aldrig för sent att börja träna och du är aldrig för fel för att börja träna. Vi finns till för dig ung som äldre, liten som stor!

**Det viktiga är att utgå från oss själva precis här och nu!**

En gång orkade jag studsa runt och köra intensivgympa, men nu när jag återvände till gymkans värld så insåg jag och förstod att min kropp tyckte inte alls om det jag först hade tänkt. Så efter ett par terminer insåg och förstod jag att jag måste hitta mina koncept, för den träning jag behöver själv, men som jag också vill erbjuda andra.

Det jag har insett själv är att jag behöver stärka upp min bål, jag behöver stärka upp min balans, jag behöver ta hand om min rörlighet och jag behöver ta hand om dom små musklerna, men jag vill också ha roligt. Därför har styrke/fyspasset blivit just ett pass fylld med övningar för att stärka upp dom små musklerna, men varje vecka ber jag även deltagarna ta fram något dom är irriterade och tjuriga över och så sätter vi fart med boxning. Att få boxas där jag slå ur mig ilska, irritation och stress som har gnagt i mitt inre under dagen oj, så skönt det är.

Passet funkar för dom flesta, för vi utgår från oss själva och så utmanar vi oss lite till varje vecka. För varje vecka blir vi starkare och starkare och efter en hel termin kan mycket ha hänt med oss kanske inte synligt utåt, men för oss själva!

**För det är för oss själva vi tränar inte för någon annan!**

Det andra passet som jag verkligen älskar att köra det är en kombination av Yoga-Avslappning-Pilates-Stretch. Jag vill kalla passet för en härlig massage för både kropp, knopp och själ! Den här timmen ska erbjuda en stund för oss själva, där varje andetag fyller oss med ny glädje och tacksamhet, ord som jag gärna använder mig av i passet. Glädje och tacksamhet ord som vi tar med oss i våra övningar och som gör att vi lättare kan hålla ett fokus på här och nu och inte på vad vi ska göra sen.

Passet är fyllt med Yinyoga, Kundaliniyoga, Pilates, stretch, meditations och avslappningsövningar i några variationer och efteråt finns det alltid en kopp yogite som också erbjuder ett ord för dagen. Varje pass börjar med att vi landar här och nu och vi avslutar alltid med en längre meditation eller avslappning.

Passet erbjuder stretch för våra muskler och flera övningar som får oss att släppa stressen, men även övningar som stärker dom små musklerna. För varje pass upptäcker vi hur vår kropp, knopp och själ blir allt mjukare och rörligare än förut. För varje tillfälle kommer vi längre i våra övningar och när terminen är slut så har vi fyllt på oss själva på många olika sätt.

Många kan säga att tiden är tidig, men många har upptäckt att det är en otroligt bra start på helgen och att tack vare passet, så finns ny underbar energi som ger oss mer än vad vi skulle haft om vi inte hade deltagit.

Så varför inte ge oss själva en ny möjlighet i vår? Varför inte börja YAPSa med hälsoinspiratören Tina?

**God jul och Gott nytt år!**

*Få fortsatt tankesnurr med Tinas Tankar 89,3. /Hälsoinspiratören Tina Persson*