
21 DAGAR YOGA KICKSTART

CORE STRENGTH VINYASA YOGA PÅ SVENSKA

med Karin Thyr Eriksson - RYT 500



Introduktion

Hej,

Jag skapade den här 21 dagars utmaningen med Dig i åtanke. Kanske behöver du en knuff i rätt riktning, hjälp att släppa taget om det som håller dig tillbaka? Många små steg leder till stora förändringar. Följ med på en inspirerande resa som utmanar dig att bli mer autentisk, leva i nuet och att vara närvarande. Förenkla din vardag, ge näring till det som är viktigt och släpp taget om det som stjälar energi i ditt liv.

Under de här 21 dagarna kommer du uppleva förändring både i kropp och sinne. Varje dag har ett tema, en kort yogavideo och ett recept jag hoppas kan inspirera dig att testa lite nya grepp i köket.

Du behöver en yogamatta, en dator/ipad/telefon för att titta på videon, 15 min/dag och ett öppet sinne.

HUR GÅR DET TILL?

Det första steget för att du skall kunna genomföra den här utmaningen är att avsätta tid för den. Sätt dig ner direkt med din kalender och planera in när under dagen du ska avsätta 15 min. Kanske passar det bäst för dig att gå upp lite tidigare på morgonen eller så passar det bättre på kvällen. Skriv in det i kalendern. Vips, en date med dig själv!

Börja med att läsa dagens rubrik och tema, gå vidare till dagens video. Alla dagar har en video utom dag ett. Du kan själv välja om du vill göra en längre yogasession, eller bara dagens video. Det också går också att kombinera flera dagars videos till en liten serie.

Några gånger kommer samma video tillbaka, det är gjort så med flit. Hjärnan och kroppen har svårt att ta in nytt hela tiden, med upprepning lär du dig rörelserna och kan ta ut rörelsen mer effektivt.

Ta det i din takt. Pausa om du behöver. Lyssna på din kropp - den vet vad du behöver.

Dessutom får du ett recept varje dag. Du väljer själv när/om du vill använda receptet samma dag. Recepten är inte en diet eller viktnedkningsprogram. Recepten är tänkta att inspirera till en grönare livsstil!

Yoga börjar nu - Every damn day!

Namaste
/Karin

Dag 1 - Andas

Andas - Lika lätt som det låter, lika svårt kan det vara i vår, ibland pressade, vardag att "hitta" sitt andetag. Att fokusera på ditt andetag 3-5 minuter om dagen både sänker ditt blodtryck och balanserar hela ditt energisystem. Vårt andetag sker helt naturligt, utan att vi tänker på hur vi gör men tyvärr kan livsstil påverka andetaget så att vi får en snabb, ytligt andning högt upp i bröstet.

Forskning visar att den ytliga andningen påverkar hela det kemiska systemet i kroppen, framför allt PH-värdet och att njurarna tvingas arbeta hårdare och blir överansträngda. I förlängning kan det leda till dåligt blodflöde till hjärnan, med migrän, ångest, glömska och trötthet som följd. Genom att lära sig andas på riktigt kan du påverka ditt mående på ett positivt sätt.

Idag får du ingen video. Dagens yoga är en yinposition. Läs instruktionerna först så går det lättare. Du kan också ställa en timer på mobilen på 3-5 min så du vet hur lång tid du varit i positionen.

Liggande Fjäril. (3-5 min)

Lägg dig på rygg på yogamattan (eller i sängen) böj på knäna och placera fötterna en bit bort från rumpan.

Sätt fotsulorna mot varandra och låt knäna falla isär. Om du behöver stöd under knäna för att kunna slappna av kan du lägga en kudde eller filt under vardera knä.

Vrid armarna så handflatan riktas upp mot taket och axlarna hamnar på sin rätta plats.

Slappna av i höfterna och bröstkorgen. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Fokusera på andetaget. Andas in i riktning uppifrån och ner (hela vägen ner till magen) och andas ut i riktning nerifrån och upp. Bröstkorgen är ganska stilla och höjer sig inte speciellt mycket. Magen är avslappnad och fylls på vid inandning.

Påminn dig om att verkligen slappna av i magen och höfterna varje gång du andas in. Det enda du behöver tänka på är "jag andas in och jag andas ut." Påminn dig om riktningen av andetaget. Uppifrån och ner - nerifrån och upp.

Stanna här i 3-5 min.

Kom ihop med knäna och för dem upp mot bröstet. Krama in knäna mot bröstet och gunga mjukt från sida till sida för att massera rygglutet. Avsluta med att sätta ner fötterna en bit bort från rumpan och låt knäna falla åt höger, vid huvudet åt vänster. Andas in och rör knäna uppåt, andas ut och låt knäna falla åt andra hållet.

Dag 2 - Meditera

Meditera, hur börjar man? Vad ska man tänka på? Ska man tänka alls? Eller ska man bara andas? Det finns många sätt att närma sig meditation och jag är långt ifrån någon expert på området.

Igår pratade vi om andetaget och hur du under 3-5 min kan försöka fokusera på det. Är du ovan och kanske lite rädd för stillheten och tystnaden kanske det kan vara en bra början att koppla samman andningen med någon form av rörelse som vi gjorde igår i liggande fjärl.

Meditation för mig är en stund (kort eller lång) när jag med hjälp av mitt andetag rensar hela mitt system.

Idag, hitta en plats där du kan sätta dig ner i lugn och ro, slappna av i käkarna, rulla bak axlarna och ta några fokuserade andetag. Det enda du behöver tänka är, "jag andas in" - när du andas in och "jag andas ut" - när du andas ut. Meditera i 1-5 minuter. Om det här är allt du gör idag, är det tillräckligt.

Video

1) mjuk uppvärmning sittande på golvet

Namaste

/Karin



Dag 3 - Hej (då) rädslor!

Kanske är du van att yoga varje dag, eller så är det en rejäl utmaning att frigöra 15 min om dagen för att hinna med att yoga. Dag tre - antingen känner du pepp eller så har du halvt gett upp eftersom du inte riktigt fick ihop dag två. Oavsett vilket har du börjat - du är på väg.

Nu börjar en ny tid. Så mycket av det vi gör sker på rutin, val vi gör för att vi tror att vi måste. Ofta reflekterar vi inte ens över varför? Vi äger alla förmågan intuition, om vi lyssnar hittar vi svaren inom oss. Börja en ny relation med din intuition, bryt gamla mönster och ifrågasätt de val du gör, tjänar de dina syften?

Stäng av autopiloten

Gör inte bara. Omvärdera dina måsten. Kanske kan du förändra något, ta bort något som stjälar energi och i stället göra plats för något som fyller på.

Stå inte i vägen för dig själv

Varför vi aldrig kommer till skott kan ha många anledningar men ofta är det vi själva som begränsar oss. Göm dig inte längre bakom ursäkter. Ingen tid är bättre än nu. Sök ett nytt jobb, börja en ny vana, ge dig själv mer tid. Håll inte tillbaka.

Lyssna på din intuition

Yogan ger oss verktyg och möjlighet att checka in och återknyt till det som händer nu. Våga lyssna på vad som är rätt för dig både på mattan och utanför. Intuition är en förmåga vi alla äger. Ofta är det omständigheter runt om som styr oss bort. Återknyt till dig. Kolla av - känns det rätt för dig? Gå med - inte emot och våga lita på att du vet vad som är bra för dig.

Video

1) CORE uppvärmning

Namaste

/Karin

Dag 4 - Upp och hoppa!

Rörelse och flöde. Är du en person som gillar att röra dig eller känner du direkt motstånd vid blotta tanken på fysiskt aktivitet? Kan du fundera över något du kan lägga till i din vardagsrutin?

Vi rekommenderas att gå minst 10 000 steg om dagen. Det kan vara ett högt berg att bestiga för dig som lever ett liv framför datorn, på kontor eller har ett annat stillasittande liv. Jag köpte en stegräknare. Ett ganska dyrt armband som har motiverat mig att röra på mig mer. Helt plötsligt är det inte lika jobbigt när jag måste gå ut med soporna - allt räknas, jag får extra steg! Du behöver inte köpa ett dyrt armband, de flesta mobiltelefoner har stegräknare eller så kan du ladda ner en gratis app till telefonen som håller koll på dina steg.

Gör ett litet experiment:

De närmsta tre dagarna, försök kolla av hur många steg du snittar på över 3 dagar. Fundera sen om du kan påverka resultatet? Ligger du på 5-6000 steg om dan? Hur kan du göra för att komma upp i 10 000 steg? 5000 steg kräver ungefär 30 min promenad. Det kanske känns övermäktigt men du kanske kan få till två 10 minuters promenader? En på lunchen och en på kvällen? Oavsett vad du gör - är det mer än innan.

Video

- 1) Solhälsningen
- 2) Solhälsningen på knä
- 3) Core Strength Vinyasa Basics

Namaste
/Karin

Dag 5 - En god gärning

Gör något snällt för någon du inte känner - Random Act of Kindness.

Du gör säkert saker hela tiden för andra. Du packar barnens ryggsäck, sätter på kaffebryggaren på jobbet, städar av bordet och passar grannens katt mm. Idag ligger utmaningen i att göra något för någon du inte känner. Hälsa på damen på bussen, köp en kaffe till någon som fryser eller skotta grannens uppfart.

Tänk att något så enkelt som att säga hej har blivit ovanligt. Vi fick ett brev från våra barns skola där vi blev uppmanade att prata med våra barn om vikten att säga hej till varandra när man kommer på morgonen och hej då när man går hem. Det kan tyckas självklart men faktum är att många av oss, inte bara barnen, knappt tittar upp när vi möter någon. Mobiltelefonen sitter som klistrad i handen, vi googlar, kollar Facebook, spelar spel och letar adresser.

Inventera - hur stor plats tar telefonen i ditt liv? Har du telefonen i fickan, handväskan eller sitter den fastklistrad i handen och du agerar på var enda pling? Hemma hos oss har vi en mobilstation där telefonen ska ställas för att vi här hemma ska få en paus. Gärna på ljudlöst. Den bästa funktionen är att du kan ställa in telefontid. Min telefon "låter" bara mellan kl 08 och 20.30 där innan, eller efter är det bara mina favoriter (familj och nära vänner) som kommer fram.

Dagens utmaning är att göra något för någon okänd. Kanske något så enkelt som att säga hej? Titta upp, möt någons blick och säg hej.

Jag tror vi bygger ett mjukare samhälle där vi ser varandra med något så enkelt som ett hej. Vad tror du?

Video

1) Pigeon stretch

Vill du yoga mer idag? Kombinera dag 4 (solhälsning)- dag 5 (pigeon stretch)

Namaste

/Karin

Dag 6 - Moder jord

Är du medveten eller lat?

Sen jag började sortera all mjukplast har vi i princip inga sopor i vår familj. Kartong, Papper, Metall och Glas hade vi redan sedan länge rutiner kring men jag erkänner, jag var lat när det kom till plast. Kladdiga, äckliga plastpåsar och förpackningar slank lätt ner i vanliga soporna istället för att gå i återvinning. Vi bor på landet och när vi tog beslutet att sortera all plast och dra igång komposten innebar det att vi helt plötsligt knappt hade något i soptunnan när det var dags för tömning så vi bytte till ett mindre kärl och sparade några 100 lappar per år på det.

Nyckeln till sortering är att faktiskt ordna/organisera den. Annars blir man galen. Det behövs avsedda kärl för varje sort och kanske en "mellanstation" som man slipper ha inne i huset. Man behöver bokstavligen få undan skiten och sen göra det lätt när det kommer till att få med sig grejerna till återvinningsstationen. Jag har löst det med två stora plastbackar med rejäla lock. De går lätt att lyfta i och ur bilen. I köket har vi en klassisk sopsorteringslösning från IKEA och det finns både bra och billiga alternativ på både Clas Olson och Julia tex.

Se över hur du sorterar, kan du förenkla för dig och din familj?

Organisera och styra upp så motståndet minskar och det går med lätthet. Kanske rentav känns roligt och engagerar alla i familjen?

Och nu när vi håller på, kliv upp på mattan!

Video

- 1) Grundad med fötterna på jorden (tempel)
- 2) Vill du yoga mer? Kombinera dag 4 - dag 6 - dag 5

Namaste

/Karin

Dag 7 - Låt kreativiteten flöda

Många av oss är kanske för kreativa, vi har för många idéer och för mycket vi vill hinna med så vi kanske istället hamnar i ett läge där vi inte får något alls gjort. Kanske är det hög tid att fundera kring hur vi kan utvinna tid att göra det vi helst vill.

Vad är din mest kreativa idé för att utvinna tid? Berätta!

Jag blev serverad kaffe i en kopp med texten "Du har lika många timmar om du som Beyonce" Jag brukar själv säga att det är det enda som är rättvist här i världen. Dygnets 24 timmar. Vi har alla samma tillgång till dem. Hur vi utnyttjar dem är individuellt. Var hittar du tid?

Här kommer 21 tips för att hålla kreativiteten och inspirationen flödande:

- 1) Lyssna på musik
- 2) Umgås/Lek med barnen
- 3) Sätt dig på ett café och spana in andra människor, tjuvlyssna:)
- 4) Läs
- 5) Ta en promenad
- 6) Skriv dagbok
- 7) Träna
- 8) Res
- 10) Yoga
- 11) Ta en paus
- 12) Ta en dusch
- 12) Ring en kompis
- 13) Gå ut i trädgården
- 14) Tänk om!
- 15) Gå till ett bibliotek
- 16) Sov
- 17) Städa
- 18) Ha ett öppet sinne
- 19) Måla/Rita
- 20) Fråga varför?
- 21) Stäng av Tv:n

Video

- 1) Miniflow
- 2) Vill du yoga mer? Kombinera dag 2 - 3 - 4 - 7 - 5

Namaste
/Karin

Dag 8 - Öppna ditt hjärta

Vi är nu en vecka in i utmaningen och det är nu det gäller att hålla i. Man brukar säga att det tar 21 dagar att befästa en ny vana eller ny rutin så nu är vi två veckor ifrån att kunna säga " - jag brukar yoga lite varje dag, det är en del av min rutin." BRA JOBBAT.

Även om du inte hunnit med alla dagar, eller alla videos så spelar det ingen roll - nu fortsätter vi, det är det viktiga. Det handlar inte om målet utan vägen dit.

Idag kommer du få en längre video. Om känner för att öka på din träning denna vecka kan du alltid göra "dagens video" och sen köra några solhålsningar - eller värma upp med videon från dag 2 - köra en solhålsning (dag 4) och dagens video.

Kom i ihåg att du kan ladda ner alla videos och alla recept till din dator/ipad/telefon. De är dina för alltid.

Innan du börjar med dagens video, sätt dig ner en liten stund och fokusera på andetaget.

Sätt händerna framför hjärtat

Vänd blicken inåt

Tacka dig själv för att du tar den här möjligheten att visa dig själv kärlek och omsorg.

Tacka dig själv för att du vågar sätta dina behov i första rummet.

Tacka dig själv för att du lyssnar på din kropp ger den vad den behöver

Nu yogar vi!

Video 1) Lounge twist och waterfall warrior

/Karin



Dag 9 - Gamla surdegär

Jag blir ofta kallad en "doer" en som får saker gjort. - Ge mig ett uppdrag och jag genomför. Ibland är det överväldigande speciellt när listan med saker som måste prioriteras är lång. Känslan av att man har målat in sig i ett hörn och tagit på sig för många uppgifter tränger sig på.

Ingen kan göra allt men framförallt ingen kan göra allt på en gång. Hela den här resan handlar om små förändringar. Små justeringar, prioriteringar som på sikt leder till att vi kan andas med lätthet, att vi får tid till sådant som är viktigt och att vi kan känna kärlek till oss själva.

Fundera en liten stund på vad du har för saker som pressar på. Skriv en lista med 3 saker som du skjuter upp och gör sen en plan för hur och när du ska ta tag i dem. Gör en realistisk plan, håll dig till den och bocka av en sak i taget.

Lättnad.

Video

- 1) Sidoplankor
- 2) Vill du yoga mer? Värm upp med en solhälsning (dag 4) och fortsätt med dagens video.

Namaste

/Karin

Dag 10 - Gå modig

För ett par år sen läste jag citatet "success is on the other side of fear" på min yogalärares Facebooksida och jag kan ärligt säga att det förändrade mitt förhållningssätt på flera plan. Jag tror tex inte att jag hade undervisat i yoga, startat upp min youtube kanal eller gjort den här kursen om jag inte hade valt att "gå modig".

Många gånger har jag väntat. Jag ska bara gå ner 5 kg först, jag ska bara läsa klart, jag ska bara komma igång med... Nu har jag valt att "gå modig". Jag är på en resa och du får följa med på den.

Räds mindre. Var mindre rädd för förändringar, utmaningar och motstånd. Var också mindre rädd för att säga nej, att tacka nej. När du säger nej, väljer bort något eller något tas bort finns det plats för något annat, något nytt, något som till och med är bättre.

Var inte heller rädd för att säga JA. Övrraska dig själv med att säga ja istället för att, av vana, tacka nej.

Ta emot hjälp. Säg JA TACK istället för att försöka klara allt själv.

BE om hjälp. Jag har överraskande upptäckt att det faktist finns massor av hjälp att få och att både vänner och bekanta faktiskt VILL hjälpa i både stort och smått.

Bara för att man är modig är man inte orädd. Att vara modig betyder att du är STARK nog att möta de utmaningar du har framför dig.

Video

1) Chair

2) Vill du yoga mer? Kombinera dagarna 4 - 7 -10 - 5

Namaste

/Karin

Dag 11- Tack

Hitta några minuter av lugn och stillhet, bara det kan vara en utmaning i sig.

Slut ögonen och vänd blicken inåt.

Tacka dig själv för att du ger dig själv tid och möjlighet att yoga varje dag.

Tacka dig själv för att du har ett öppet sinne och prövar nya saker.

Se dig omkring, vad är du tacksam för i ditt liv? Kanske vill du starta en tacksamhetsdagbok? Ta en skrivbok och lägg bredvid sängen och skriv ner 3 saker du är tacksam för varje kväll innan du somnar. Tag tillfället i akt och tala om för en vän idag att du uppskattar er vänskap.

Tack.

Video

1) Sittande skön stretch

Dag 12 - Starta en ny vana

Tag några minuter när du ligger på mattan och fundera över hur du kan förändra och ändra på ett beteende som du inte längre vill uppehålla. Min yoga lärare har lärt mig att ett knep kan vara att fråga sig själv: "does this serve me?" Behöver jag det här? Gör det här mig gott?

Jag har kommit på mig själv med att ställa den frågan till mig själv ganska ofta i vissa perioder. Ibland stoppar det mig från att gå det där extra varvet via köket och öppna kylskåpet till exempel. Jag svarar dock inte alltid nej, ibland hör jag mig svara: "Ja - jag behöver det här!" och så trycker jag in en extra chokladbit när jag ändå håller på... för ibland behöver jag choklad:)

Att ställa mig frågan "Behöver jag det här" har fått mig att vara mera medveten om de val jag gör. Vilka relationer jag investerar i, vilken riktning jag ska gå i och vilka val jag behöver göra för att röra mig åt rätt håll.

Testa under resten av den här 21 dagars utmaningen att fråga dig själv samma fråga. Behöver jag det här? Gör det här mig gott? Vill jag det här?

Video

1) Vi jobbar på golvet

Namaste

/Karin

Dag 13 - Slutför

Om du har kommit hela vägen hit - till dag 13 på den här yogautmaningen är du på god väg, du har yogat över halva perioden. Kommer du att slutföra detta?

Tillhör du dem som är bra på att starta upp projekt men sen går det lite si och så med att slutföra? Har du massor av bra idéer eller tankar om vad du vill göra men så blir det aldrig av? Eller är du en sån som tar dig an en uppgift och gör allt som krävs för att slutföra?

Fundera på om du har några undanstopgade projekt eller idéer som faktiskt vore kul att ta tag i? Kanske har du och en kompis planerat en resa, men den blir aldrig bokad eller har du något projekt hemma som aldrig blir av? Du har kanske tänkt tapetsera eller måla om? Gå

en kurs? Börja yoga (check på den!) Har du något som du VERKLIGEN velat göra men inte kommit dig för så är det hög tid nu.

Ibland måste man bara bestämma sig. Hur gärna vill jag det här? Här är några handfasta knep för att faktiskt genomföra och slutföra.

Planera bättre

Ett bra knep är att skriva in i kalendern. Står det i kalendern är möjligheten att det blir av mycket större än om du inte skriver in det. Trust me! Det är som när man säger till en kompis - vi borde verkligen ses och ta en kaffe. Hur troligt är det att det blir av om ni inte tar fram kalendern och faktiskt bokar ett datum?

När det kommer till att genomföra ett projekt är de flesta av oss är tidsoptimister - gör en tidsplan som håller.

Ta fram din envishet

När orken sviktar eller du knappt kommer ihåg varför du började. Gå tillbaka till ögonblicket då du bestämde dig. Vad var det som gjorde att det kändes viktigt/roligt/spännande/kul/utmanande. Hitta känslan igen! Vare sig det gäller ett träningsmål, en vägg som ska tapetseras, en roman som ska skrivas eller ett förråd som ska röjas är ett visst mått av envishet bra att ha.

Ha tillit till processen.

Tro på att det kommer att gå. Fokus - fortsatt framåt - jobba på.

”Gört bara gört!

Som jag har skrattat åt min kompis Charlotte när hon sagt detta uttryck men faktum är att det funkar. Det funkar dessutom 100 ggr bättre om man lägger på lite Örebrodialekt. Ibland måste man bara göra - annars blir det aldrig av. Jag har många vänner som anammat detta uttryck och det har spritt sig i deras familjer. När det kommer till läxläsning, att hoppa från 5:an i hoptornet, ta sig iväg till gymmet, anmäla sig till en utbildning eller skriva en låt. Vi bara gört!

Fokusera

Stäng av mobil och sociala media. Det går dubbelt så fort om du inte ständigt blir avbruten. Vår förmåga att jobba fokuserat är väldigt begränsad. Jobba i korta pass och ta pauser mellan varje pass.

Motivation

Att vänta på motivation är samma sak som att det aldrig kommer att blir av för det flesta av oss. Motivationen kommer när du börjar se resultat - för att se resultat måste du göra jobbet.

Så för att summera det hela. Gört!

Video

- 1) Sittande stretch
- 2) Vill du yoga mer? Kombinera video 4 - 7 - 5 - 13

Dag 14 - Svettas

Vi är nu två veckor in i 21 dagars utmaningen. Kanske känner du att det är dags att öka på den fysiska delen av utmaningen. Idag får du en lite längre träningsvideo. Om du vill, linka video 2, 3 och dagens video och kör så det ryker! Försök att hinna med en kort promenad på 15 min.
Svettas!

Video

1) Halvmåneflöde med solhälsning som uppvärmning

Namaste

/Karin

Dag 15 - Rensa

Läste boken Rensa i röran av Karen Kingston för många år sen. Wow vilken fart jag fick. Sedan dess försöker jag rensa en gång om året. Men vilken tid det tar. Tid som jag inte har. Igen handlar det om små steg. En låda i köket, ett hylla i garaget och en del av garderoben. Engagera barnen och hela familjen. Lätta på trycket, bokstavligen. Att rensa är en form av reningsprocess. Enligt Karens principer börjar processen med att rensa runt oss och sen följer insidan med. På ett sätt håller jag med. Det blir lättare att andas, allt flödar bättre och sinnet känns lugnt och lätt när vi får ordning omkring oss.
Välj ut ett område idag, kom ihåg inget stort projekt. Något så litet som strumplådan, eller skräplådan i köket räcker. Ett steg i taget.

Video

1) Lizzard och Triangle flow

Namaste

/Karin

Dag 16 - Dröm

Vad drömmer du om? Kanske är det dags att göra verklighet av dina drömmar? Har du behövt lägga dina drömmar och visioner åt sidan och i så fall varför? Kanske står du inför en jätteutmaning att våga lyssna till och släppa fram dina innersta önskningar.
Att våga ta de steg du behöver ta för att kunna skapa det liv du vill leva?

Lyssna på din inre GPS den visar vad som är rätt väg för dig bara du vågar LYSSNA.

Video

- 1) Balans - stående pigeon
- 2) mer yoga kombinera dagens video med dag 4 - 9 - 15 - 13

Namaste

/Karin

Day 17 - Förlåt

"Forgiveness is unlocking the door to set someone free and realizing you were the prisoner!"

Max Lucado

Förlåt.

Att förlåta, att lägga allt bakom sig och gå vidare är inte så lätt alla gånger. Kanske är det så att jag måste förlåta, inte för att den person som sårat mig behöver eller kanske ens förtjänar förlåtelse utan för att JAG förtjänar lugn. Lugn att gå vidare, släppa taget om ilska och besvikelse. Kanske är det så att jag upptäcker när jag släpper taget om dessa känslor att det finns plats för något annat.

Förlåtelse.

Att lära från sina misstag och förlåta sig själv. Att kunna tänka, "jag gjorde vad jag trodde var rätt då, nu vet jag bättre och kan göra annorlunda". Det är ett av mina favorit citat som jag hela tiden återvänder till och påminns om:

"I did then what I knew how to do. Now that I know better, I do better."

Maya Angelou

Video

- 1) Yin fjärril

Namaste

/Karin

Dag 18 - Vänlighetsbingo

Jag tror att du, precis som jag, vill hjälpa till för att vi ska få ett mjukare klimat i samhället. Jag vill vara positiv och tror att vi kommer nå dit om vi alla hjälps åt. Jag tror att med en god handling i taget kommer vi bygga broar mellan människor, vi kommer se på varandra med nya ögon och framför allt lära känna varandra.

Det är lätt att man blir missmodig när man ser allt negativt i pressen, man blir frustrerad på politikerna, nedstämd av all sorg och lidande. Då är det viktigt att inte glömma bort all godhet som också finns i världen om vi bara ger oss tid att se de små sakerna. Jag vill tro att kärlek är den starkaste känslan i våra hjärtan och att goda handlingar är motgift mot allt ont.

Jag engagerade barnen och tillsammans gjorde vi ett vänlighetsbingo. Vi fick en vecka på oss att klara av uppgifterna. Det var otroligt roligt när vi delade våra berättelser runt middagsbordet.

Så gå ut och gör gott för en medmänniska!

Video

- 1) Tempel challenge
- 2) Yoga mer? var kreativ och kombinerar dagens video med några av de du gjort tidigare
Namaste
- 3) /Karin

Dag 19 - Jag älskar Dig

Jag älskar dig

"...något av det vi längtar mest efter att höra. Tänk vad människor gör för att få höra någon säga jag älskar dig. Vi älskar tanken på att vi är tillräckliga att vi är någons allt. Vi älskar att känna oss älskade.

Men kärleken är komplicerad. Varför tar äktenskap slut? Varför är kärleksånger sorgsna? Varför kan ett hjärta brista? Hur kan en person som var ditt allt förvandlas till en främling eller till och med en fiende?

Är det för att kärleken i grund och botten är något dåligt? Eller är det bara få förunnat att få uppleva "för evigt"?

Jag tror på kärleken. Jag tror att den är stark, överlever allt och har stor betydelse i våra relationer. Men jag har också förstått att kärlek inte alltid är tillräckligt. Vi behöver mer för att få ett förhållande att fungera. Kärlek ligger till grund för många stora romanser, men enbart kärlek kan inte få ett förhållande att vara för evigt.

Det finns 6 fraser som jag tror är minst lika viktiga, kanske till och med viktigare än "Jag älskar dig" Meningar som vi alla bör få höra från dem vi har närmast. Ord som borde vara lika viktiga för oss när vi visar att vi älskar någon.

1. **"Jag förlåter dig."** Jag förlåter dig för allt du gjort, eller kommer göra, som kanske kommer att såra mig. Jag förlåter dig för ditt usla humör när du är hungrig eller trött efter en lång dag. Jag förlåter dig när du inte ens förstår att du gjort mig ledsen eller upprörd. Jag förlåter stora och små misstag. Jag förlåter dig för att du inte förstod vad jag behövde, när jag förväntade mig att du skulle veta. Jag förlåter dina tillkortakommanden för jag ser hur mycket du försöker. Jag förlåter dig på samma sätt som du förlåter mig, för ingen av oss är perfekt.

2. **" Jag kommer offra mig. "** Jag ska offra min tid för dig. Jag ska vara osjälvisk för dig. Jag ska vaka med dig när våra barn inte kan sova, även om jag ska upp till jobbet nästa morgon. Jag ska hålla om dig när du är sjuk. När du är svag, kommer jag att vara din styrka . Jag kommer att vara där när ingen annan är, och jag kommer att vara där 100 % . I nöd och lust. Min vilja att finnas där för dig kommer inte att förändras . Det är ingen svår uppoffring jag gör, jag gör det för att du finns och du är någon värd att offra för .

3. **"Jag respekterar dig."** Jag respekterar dig för den du är. Jag respekterar dig för att du förtjänar min respekt, inte för att du förtjänat den. Jag respekterar dina åsikter och visar hänsyn för dina känslor. Jag behandlar dig som en egen person med egna tankar, drömmar och förväntningar för att allt du drömmer, hoppas och tänker har också betydelse för mig.

4. **"Jag stöttar dig"** Jag stöttar dina drömmar och visioner. Jag finns här för dig, alltid. Du kan lita på mig. Jag lyfter upp dig och kommer alldrig bryta ner dig. Jag kommer ge dig det du behöver fysiskt, känslomässigt, spirituellt och mentalt. Jag lyfter upp dig när du faller.

5. "Jag skyddar dig." Jag skyddar dig från allt ont. Jag skyddar ditt hjärta från smärta, Jag skyddar tanken om oss. Jag kommer inte att förnedra dig. Jag kommer att bära dig och skydda dig från allt ont, dåligt och fult. Jag kommer inte att låta andra förminska dig. Du kommer att vara trygg i mina armar, trygg i mina händer och säker i mitt hjärta. Jag vill vara din fristad, ditt skyddsnät, och någon du kan alltid lita på.

6. "Jag är engagerad i dig." Jag kommer inte att lämna dig. Jag kommer att vara här för dig igen och igen. Jag prioriterar dig. Jag ser tillbaka på vår början, jag arbetar på vårt nu och jag ser fram emot vår framtid eftersom vi är något som jag vill ska vara för evigt. Vissa hävdar att om du älskar någon, kommer allt detta vara en del av den kärleken. Att någon som älskar dig automatiskt offrar sig för dig, respekterar dig, förlåter dig, stöttar dig och skyddar dig.

I en perfekt värld, tror jag att allt ovan kommer tillsammans och uttrycks genom ren och ovillkorlig kärlek. Det är en egenskap som vi alla bör sträva efter att utveckla. Men min erfarenhet säger, vi är människor, och vi når inte denna perfektion - även mot dem vi älskar. Om sann kärlek var allt som vi behövde, skulle kärlek inte vara så svårt och relationer skulle inte falla sönder så lätt.

Sanningen är att det finns många människor som du kan älska, men väldigt få relationer varar för evigt. Det är därför en person är kapabel att älska någon mer än livet, men att veta djupt inne att det aldrig skulle fungera. Det är därför människor är kapabla att gå ifrån dem de älskar. Det är därför någon kan ge upp ett liv fyllt av kärlek till ett ögonblick av självisk njutning. Det är därför människor ljuger, sårar och förstör för dem de älskar. Jag har älskat en hel del människor, men jag är inte med någon av dessa. Jag är med den som gav mig mer än kärlek. Jag är med den som såg förbi mina misstag. Jag är med den som offrade för mig. Jag är med den som hedrar och respekterar mig. Jag är med en den som tar hand om mig på mer än ett sätt. Jag är med någon som gör mig trygg och säker. Jag är med någon som jag vet kommer att älska mig genom allt, som inte har lämnat eller kommer att lämna mig när tiden är tuff." Jag är med mannen som var mer än "jag älskar dig."

Originaltext Natasha Craig Fritt översatt och kortat. Karin Thyr

Video

1) Mjuk uppvärmning och core

Namaste

/Karin

Dag 20 - Något nytt

Något nytt... Tänk tillbaka på de senaste 20 dagarna. Vänd blicken inåt.

Tacka dig själv för att du har valt att yoga idag och de senaste 20 dagarna, eller om det bara blev 3 dagar, so what, tacka dig själv för det också!

Tacka dig själv för att du har haft ett öppet sinne, testat nya saker och utmanat dig själv.

Tacka dig själv för att du har varit modig och vågat. Att du har tagit en chans, sett möjligheter där du förut tvekat.

Hur känns din kropp?

Jag fick en fin komplimang här om dagen. "Du ser stark ut!" Jag känner mig stark, inifrån och ut, var mitt svar och faktum är att det är precis så jag känner.

Jag har inte ont någonstans(förutom lite träningsvärk till och från). Jag känner mig stark på riktigt. Både fysiskt och mentalt.

Du bestämmer själv om den här yogautmaningen är början på något nytt.

Jag hoppas du känner så. Kanske inte nödvändigtvis för att det gamla var dåligt utan för att det finns så mycket mer att upptäcka, så många fler utmaningar och möjligheter som du kanske tidigare inte antagit av olika anledningar.

I de banalaste texter kan man ibland hitta sanningar och jag kommer att tänka på de här textraderna skrivna av Mauro Scocco.

"Känner du som jag att det här är början på nått nytt, vi lämnar det som varit men minns vad det betytt"

Vi är dom vi är och vi gör de val vi gör delvis pga det vi upplevt, pga de människor vi mött, och det som format oss. Men jag är själv chef över mitt liv och kan välja annorlunda om jag inte trivs med mitt tidigare val. Jag kan välja smartare och visa större kärlek mot mig själv och andra genom att göra så.

Video

1) Sidoplanka flow

Dag 21 - Älska Dig själv

Sista dagen på den här utmaningen och kanske står du nu inför en ännu större utmaning. Att älska dig själv, att sluta kritisera dig själv, straffa dig själv och att istället börja tänka snälla tankar om dig själv.

I mitt yrke hör jag dagligen hur folk både lyfts till skyarna och sågas vid fotknölarna. Den största kritikern av mig själv är oftast jag.

I slutet av mina yogaklasser eller när jag är ensam på mattan brukar jag avsluta med att högt uttala.

Du är tillräcklig, Du räcker till. Du behöver inte göra mer, bara återvänd till mattan gång på gång och utöva DIN yoga.

Jag har i perioder hatat mig själv, varit elak mot mig själv, klankat ner på mig själv och dragit ner mig själv i avgrunden för att jag jämfört mig med andra och känt mig missnöjd med vem jag är, känt mig misslyckad för att jag inte är lika framgångsrik, ser lika bra ut, väger mindre eller tjänar lika mycket pengar.

För att kunna älska sig själv, den man är med fel och brister måste man ha en relation med sig själv - för att ha det måste man lära känna sig själv. Jag måste visa mig själv omsorg och respektera mig själv på samma sätt som andra gör.

Hur lär man känna sig själv? Man behöver tid. Man måste investera i den här relationen på samma sätt som man investerar i en relation med en vän.

Sluta försöka vara perfekt. Sluta kritisera dig själv. Gör ditt bästa men, so what om det inte är perfekt. Låt inte andras förväntningar sätta press på dig. Kom ihåg att du räcker till precis som du är. Du är tillräcklig.

Sluta jämföra dig själv med andra. Du är unik, du har dina egna gåvor och talanger. Fokusera på din egen styrka. Fokusera på dina suveräna egenskaper och var tacksam för dessa. Var tacksam för allt du har. Tacksamhet håller ditt hjärta öppet för kärlek.

Var dig själv. Lär dig tycka om den du är. Håll inte upp en fasad eller spela spel. Var dig själv och lär dig älska dig själv precis som du är.

Vänd negativt till positivt - Låt det negativa stärka dig, inte bryta ner dig. Se inte längre på dina motgångar som misslyckande utan se på det som prövningar som finns där för att du ska lära dig någonting. Kom ur - och igenom dessa, stärkt av ny kunskap och nya klokheter. Släpp taget. Du förtjänar en ny start. Ge dig själv tillstånd att släppa taget om det du inte längre behöver. Släpp besvikelser och rädslor. Ja, du har dem och det är okay men arbeta aktivt för att lägga dem bakom dig. Förlåt dem som gjort dig besviken eller sårat dig. Förlåt dig själv. Sluta straffa dig själv för gamla misstag och se dem som en lärorik erfarenhet.

Sluta snacka skit om dig själv. Skulle du säga det du säger till dig själv till en vän? Nej det skulle du inte! Sluta vara din egen mobbare! Hur behandlar din allra bästa vän? Brukar du behandla honom / henne med kärlek, vänlighet, förtroende, uppskattning, acceptans och respekt? Om du kan ge det till din vän, varför kan inte du ge det till dig själv? Börja varje dag med att säga några vänliga ord till dig själv, ge dig själv komplimanger.

Ta hand om dig själv. Gör något som fyller på dig, något som du mår bra av där du känner glädje. Ta hand om dig själv fysiskt genom att äta hälsosam mat, röra på dig och vila.

En vän och yogalärare skrev på sin Facebooksida att hon ibland kände sig frustrerad över bristen på tid. Att hon ibland när hon försökte kliva upp på mattan blev omkullvält av både

barn och katt och hur hon kände sig störd och irriterad när allt hon ville var att vara ifred med SIN yoga. Hennes lärare hade sagt följande kloka ord. "Lugn, det här är DIN yoga NU". Jag brukar tänka så, när jag känner mig besviken på mig själv, att jag inte hunnit med det jag förutsatt mig att göra. Livet runt omkring mig som pågår är min yoga nu. Vill jag ha det på något annat sätt besitter jag själv makten att förändra det som måste förändras. Jag kan jobba mindre, jag kan facebooka mindre, jag kan plocka bort saker, relationer och åtaganden som står i vägen för det liv jag vill leva. Bara jag kan förändra det. Jag tror att det börjar med att älska sig själv, förstå sitt värde och att just JAG är värd ett liv som är gott och där jag känner att jag trivs. Skriv ner 5 komplimanger till dig själv. Skriv dem precis som om du skulle säga det till din bästa vän.

YOGA börjar NU

Karin

Video:

1) Funflow



Tack

Tack för förtroendet att få yoga tillsammans med dig de här veckorna. Jag valde att bjuda in dig på en resa jag själv ville och behövde göra. Jag hoppas att du fått med dig något på vägen - framför allt hoppas jag att du fått upp ögonen för yoga och vill fortsätta.

Tack till min familj som stått ut med min frustration över tekniken den här tiden:) Jag har lärt mig mycket och nästa gång kommer själva inspelningsprocessen gå lättare. Mindre av "gör om och gör rätt" hoppas vi på:)

Tack till min lärare Sadie Nardini som inspirerar mig och låter mig utvecklas i min takt. Pushar mig, stöttar mig, lyfter och peppar mig. Tack för din generositet.

Vill du yoga mer med mig så har jag en youtube kanal och erbjuder workshops och retreats och utbildningar runt om i Sverige. Kontakta mig gärna om du har frågor eller kommentarer kring den här kursen. Jag vill veta vad du tycker så jag kan skapa en ännu bättre kurs nästa gång.

Allt gott!
/Karin