



# Jóga eða hefðbundin líkamsrækt?

Fólk Foreldrar  
31. október, 2018 - 09:00

Kann að meta 0 Deil Tweet



Auglýsing

Hversu lengi er hægt að láta óskra sig áfram í ræktinni?

Kennararnir eru margir svo eituhressir að það er ógnvekjandi. Hvernig geta þeir verið svo yfirgengilega mótiveraðir? Er þetta svona heima hjá sér?

„Eru ekki allir í stuð! HA! ERU EKKI ALLIR Í STUÐ!!!!“. Og salurinn þorir auðvitað ekki öðru en að vera í stuði. „Jú!“ Auðvitað eru allir í stuði, annað gæti kostað fólk 30 armbeygjur.

Í mörg ár var ég þarna einhvers staðar aftast og gekk í gegnum þjáninguna. Á eftir var gjarnan farið á brettið eða í lóðin. Þegar heim var komið sturtaði ég í mig Nóa Kropp til að jafna mig eftir óskrin í kennaranum.

Auglýsing

Stundum þegar ég var á harðaspretti á brettinu sá ég jóga liðið læðast inn í sal með teppi og jafnvel púða meðferðis. Þetta var auðvitað voðalega krúttleg- en um leið heimskuleg sjón. Ekki ætlaði ég að sóa dýrmætum tíma mínum í einhverja kerlingaleikfimi með púða undir arminn.

Fór samt á endanum í jógatíma. Prófa þetta, fá kannski eitthvað áhugavert til að skrifa um í leiðinni.

Kennarinn valhoppaði inn og kveikti á kerti. Svo var bara setið og andað.

Tíminn byrjaði ekki fyrir alvöru fyrr en um tíu mínútum seinna og þá með léttum teygjum.

Tíminn endaði á því að allir fóru undir teppi að lúlla.

„Andskotakornið, talandi um tímasóun“ hugsaði ég undir teppinu.

Það var ekki fyrr en morguninn eftir, þegar ég vaknaði öll í strengjum, að ég áttaði mig á að það hafði eitthvað gerst í þessum jógatíma.

Ég fór í fleiri tíma og fann þá fyrir frelsinu sem fylgir jógaíðkun. Ég þurfti t.d. ekki að breyta mataræðinu, mig fór að langa í léttari mat. Ég þurfti ekki heldur að djöflast í ræktinni heldur aðeins að hlusta á líkamann, anda og gera léttar teygjuæfingar. Þannig léttist ég niður í kjörþyngd án áreynslu og óðlaðist hugarró.

Lóðin og brettið hafa ekkert haft af mér að segja síðan.

Næst ætla ég að fara í klukkutíma hvíldar jóga eða jóga nidra. Þar verður ekkert gert annað en að kúra undir teppinu. Við erum hvött til að mæta með bangsa.

Auglýsing

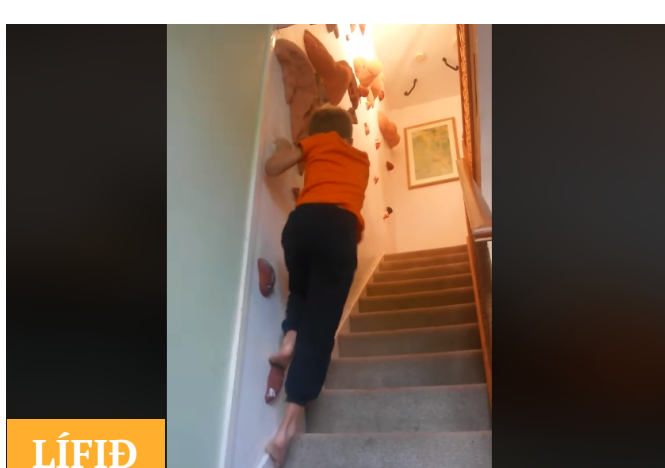
Kann að meta 0 Deil Tweet

TÖGG Jóga líkamsrækt

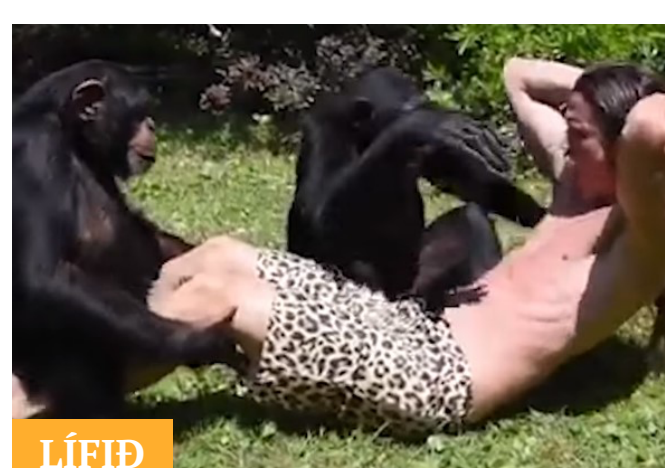
## Tengt efni



**LÍFID**  
9 þör óþekktanleg eftir lífstílsbreytingar – sjáðu fyrir og eftir myndirnar



**LÍFID**  
Börn föst inni í Covid og hreyfðu sig ekkert svo pabbinn umbreytti húsinu – myndband



**LÍFID**  
Stundar líkamsrækt með ÖPUM – náttúruleg leið til að komast í form! – MYNDBAND

## Annað áhugavert efni



**FÓLK**  
Hlustum á þetta klassiska Tvihöfðagrin: „Ég er alltaf kallaður Þáskar“



**FÓLK**  
Gleðileg jól frá Nútímanum!



**FÓLK**  
Fimm jólaög sem við heyrum allt of sjaldan



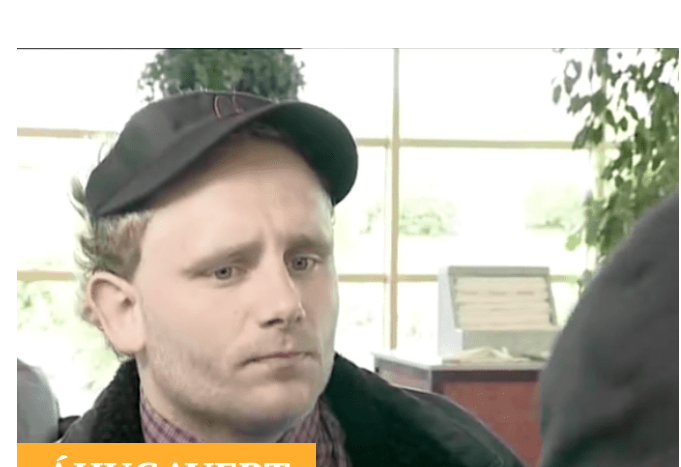
**FORELDRAR**  
Hefur þú knúsað unglínginn þinn í dag? Þörf fyrir snertingu og nánd minnkar ekkert með aldrinum



**FÓLK**  
Hér eru 11 geggjaðir sketsar úr Stelpunum



**FÓLK**  
Þetta eru 17 bestu sketsar Fóstbræðra: „Kannski í næsta lífi, aumingi!“



**ÁHUGAVERT**  
Þetta eru 13 bestu sketsar Svinasúppunnar: „Hringir ekki frændi minn hann Valur í Buttercup“



**ÁHUGAVERT**  
Alls fá 325 listamenn listamannalaun



**FRÉTTIR**  
Fellibylurinn Dorian nálgast Bandaríkinn



**FRÉTTIR**  
Fellibylurinn Dorian gengur yfir Bahamaeyjar



**FÓLK**  
Tvitugur og gefur út plötu á morgun um allan heim – Slökkviliðsmenn höfðu áhrif á lag sem fengið hefur 700.000 spilarir á Spotify



**FÓLK**  
H&M opnar á Akureyri: „Erum virkilega ánægð með veru okkar hér á landi“

## Instagram

Myndirnar á Instagram: „Húrra fyrir hlaupársbarninu sem á afmæli ekki í dag og ekki á morgun“

Irina Shayk skellti sér til Íslands eftir skilnaðinn við Bradley Cooper

Myndirnar slegið hafa í gegn á Instagram síðustu daga: „Ég má alveg freta, bara ekki í sófann“

Myndirnar á Instagram: „Langaði bara að deila með ykkur myndunstu mynd alheimsins“

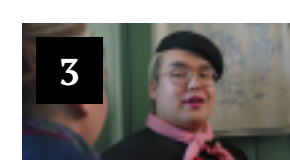
## Vinsælast þessa stundina



Uppáhalds sósan fyrir pastaréttinn



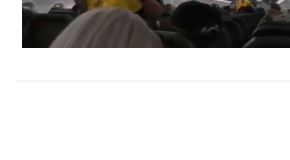
Vinningshafinn er fjölskylduafáttur á fertugsaldri! Tæpum 1,3 milljarði ríkari!



Patti, Binni Glee og Bassi Maraj koma okkur í Þjóðhátíðarskap



Viðar vill að Heilbrigðiseftirlitið LOKI Hagaskóla - „Þetta er langt yfir heilsuverndarmörkum“



Farþegar SPRUNGU úr hlátri út af flugþjóninum - Ætti að vinna sem uppistandari! - MYNDBAND

Auglýsing

## Mest lesið á Nútímanum



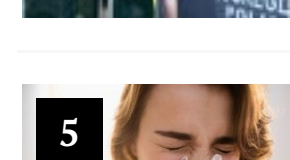
Kettlingarnir í Keeping up with the Kattarshians kynntir til sögunnar



Emma festi hjálpartæki ástarlífsins á versta stað og endaði á spítala - sagan er aðeins fyrir fulloröna



12 skrítnar ástæður fyrir því þú nærð ekki góðum nætursvefni!



HÁRSBREIDD FRÁ HANDTÖKU - ENDA BULLANDI SEKUR UM AÐ REYNA AÐ HAFNA GAMAN!



Eldgamalt FLENSURÁÐ sem svínvirkar - Ert þú búin/-n að prófa þetta?

Auglýsing

## Ummmmmm...



Uppáhalds sósan fyrir pastaréttinn

Nútíminn - 11. júní, 2021 - 10:59



Ostakaka með snickers og karamellusósu

Aldis Óladóttir - 10. júní, 2021 - 21:02

Auglýsing