

PAUS

D

ENHÅRD MJUKIS

Jan Lunde bytte extremt hård träning mot yoga och fann att det var minst lika bra för kroppen. **6**

Redigering: Mikael Wiik Foto: Håkan Sjöström

3 **Magnus Samuelsson** reste till Indien för alla världens döttrars skull.

8 **Varför får jag inte** på mig dina blåjeans, sjöng Kent. Här är plaggen som passar.

10 **Asiatisk mat är** fräsch, salt, syrlig, het och söt samtidigt.

12 **Kryssning** blir allt mer populärt. Paus tipsar om fem höjdarresor.

Mitt i livet skaffade sig machokämpen Jan Lunde ett nytt innehåll i sin vardag. Ut med det tuffa och hårda. Numera undervisar han i yoga och trivs allra bäst på sin mjuka matta. De stenhårda fysiska utmaningarna är ett minne blott.

Yoga är mer än träning

Jan Lunde sitter på en mjuk fäll utbredd på golvet. Han sitter i skräddarställning, blundar och vilar underarmarna mot knäskålarna. Handflatorna är vända uppåt där tummarna och pekfingerarna nuddar vid varandra.

En bild av innerlig avkoppling, stillhet och kontemplation. Spetsar man öronen, hör man mjuk musik någonstans i bakgrunden. En bild av yoga, om man så vill.

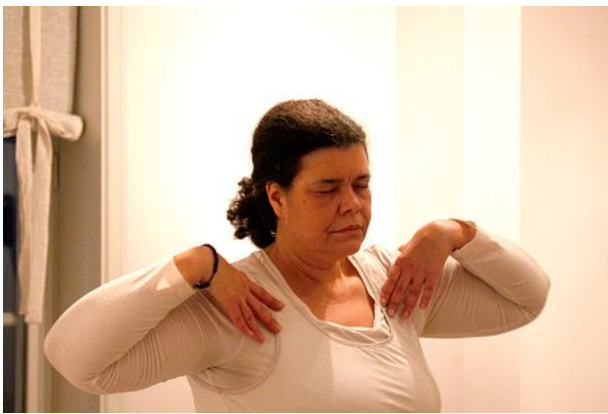
För tio år sedan hade bilden av Jan Lunde sett annorlunda ut. Raka motsatsen. Då satt aldrig Jan Lunde på några mjuka fällar och blundade. Då sprang, cyklade och svettades han hellre och närmast njöt av blodsmaken i munnen när kraftansträngningarna snuddade vid det outhärdliga. ”Macho” kunde ha varit hans andranamn och den forne kustjägaren och brandmannen lade stor energi på att framstå som den tuffaste av de tuffa.

Det är andra tider nu. En annan Jan Lunde. Upptäckten av yoga har förändrat hans liv och lagt ut en ny riktning för hur vägen mot fysiskt välbefinnande ska uppnås.

Han närmast skrattar åt det första mötet med yoga.

– Genom min hustru Kathleen hamnade jag på ett yogaretreat en helg för tio år sedan, berättar han. Jag hade inga planer på att åka dit men ett återbud gav en lucka. Stel som en grästen lyckades jag komma ner på mattan och upptäckte någonting jag aldrig hade trott.

– Effekten av yogapassen var densamma som mina tuffa träningspass. Trots att jag inte blev trött, andfådd eller svettig. Det gick helt emot allt jag tidigare trott på. Då var enda vägen till välmående att bli ordentligt svettig. Nu öppnade sig en ny värld.



Vi träffas på Hud och hälsocenter i centrala Norrköping där Jan Lunde leder grupper i yoga varje vecka. Han har lämnat machostilen bakom sig, utbildat sig till yogalärare och vänt sig inåt, mot den egna själen, i stället.

– Förr var jag enbart utåtagerande, säger han en stund innan kvällens session ska börja. Du vet, halvgalna saker. Jag cyklade från Norrköping till Motåla. Körde Vätternrundan och cyklade direkt hem till Norrköping igen. Och varje dag cyklade jag till och från jobbet. Även i Finspång. Var det för mycket snö tog jag cykeln på axeln och sprang.

Densortens Jan Lunde är svår att föreställa sig för en utomstående när han nu sitter på sin matta och med slutna ögon uppmanar gruppen framför sig att andas med djupa och lugna andetag. Mycket riktigt medger han själv bredvilligt att han förändrats.

– Så är det, säger han. Jag är mycket lugnare nu och har fått bort gammal ilska och rädsla. Känner mer självförtroende och stressar inte. Inte heller har jag ont i kroppen längre. En gammal knäskada från fotbollen har jag opererat sex gånger genom åren. ”Ett grustag”,

”Jag var inställd på att yoga var min egen grej, någonting som jag skulle vara ensam om. Men det är förstås jätteroligt med ett gemensamt intresse.”

Jan Lundes hustru **Kathleen Ginyard** om makens yogaintresse

sa läkarna om knät. Nu känner jag inte ens av det.

– Det här trodde jag aldrig om mig själv. Yogan kom sent in i mitt liv och innebar någonting som jag aldrig ens tänkt om mig själv. Nu är jag lika hängiven yogan som jag någonsin var min träning. Från början hade jag tänkt ha yogan som komplement till min vanliga träning. Men nu känner jag inget behov av någon annan träning.

Tillsammans med hustrun Kathleen Ginyard leder Jan Lunde pass i kundaliniyoga i Norrköping och Söderköping flera gånger i veckan. I sin presentation beskriver de kundaliniyogan som ”dynamisk och kraftfull”.

– Det är yoga för medvetenhet, säger han. En kombination av rörelser, positioner, andning och meditation som passar alla.

I det här fallet är dock ”alla” mest kvinnor. När alla deltagarna tagit plats på sina mattor i den mjukt nedsäckta lokalen är Jan Lunde själv den ende herren i sällskapet. Tio olika positioner ska genomföras under det en och en halv timme långa passet som rundas av med en stunds meditation. Jan Lunde poängterar att alla i gruppen ska jobba utifrån sina egna förutsättningar och att det inte är någon tävling det handlar om. Det sistnämnda hade han sannolikt aldrig ens funderat på att yttra i sitt ”gamla” liv.

Däremot önskar han att fler män upptäckte yogan, ungefär på samma sätt som han själv gjort.

– Jag rekommenderar alla att åtminstone prova, säger han efter passet. Men det är svårt. Jag bjöd in ett gäng jag känner i höstas. Jag trodde att det skulle kännas lättare om det bara var män i gruppen. Men det blev ingen succé. Jag vet inte, kanske tar det

emot för män att göra någonting som de tycker är svårt inför kvinnor.

– Annars tror jag att många skulle gilla det. Jag märker ju hur bra jag mår själv och vill gärna dela med mig av den känslan. Yoga är accepterat som friskvård.

För Kathleen Ginyard har makens hängivna intresse för yoga kommit som en klar överraskning.

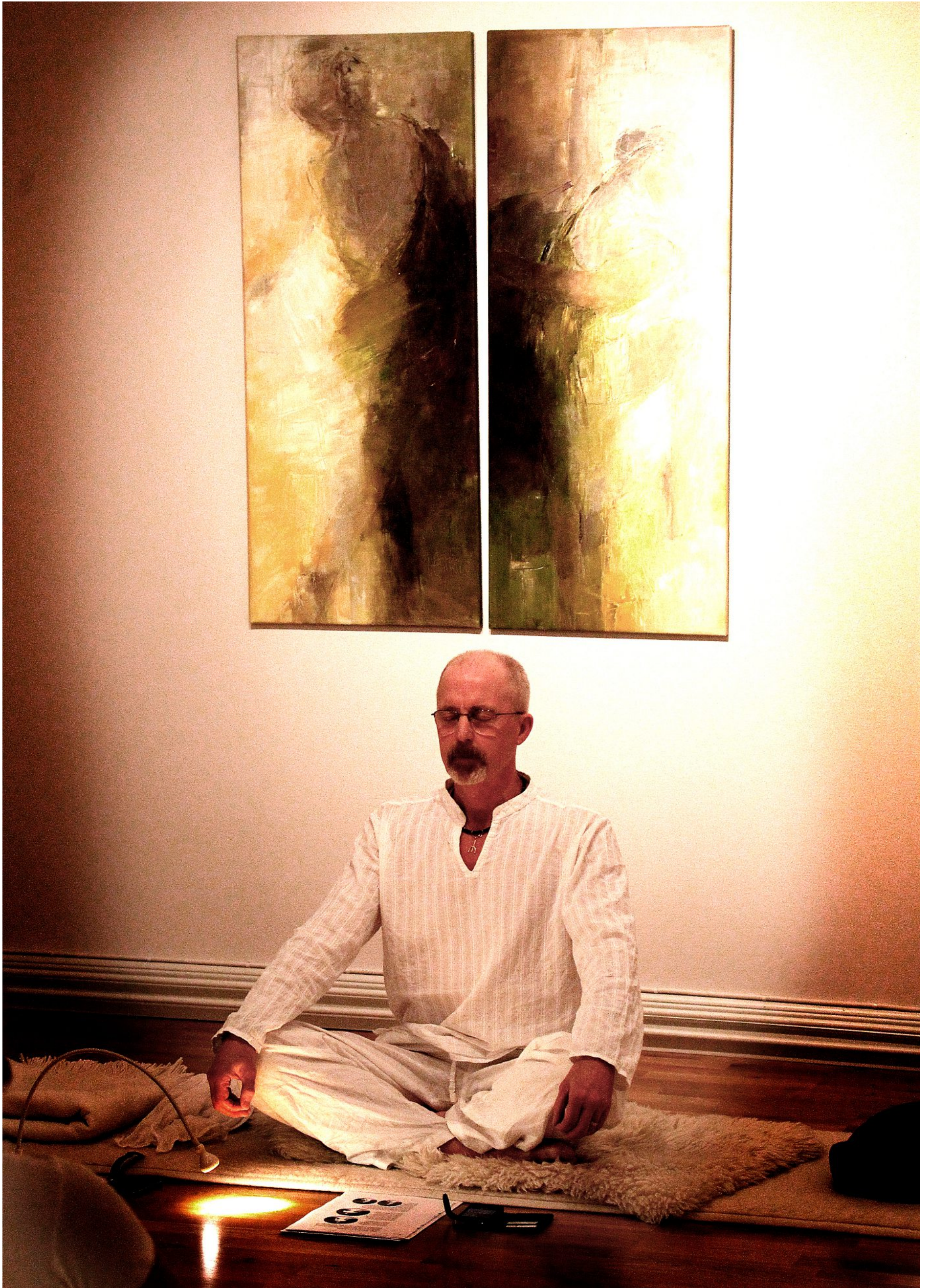
– Nej, det trodde jag aldrig, säger hon med ett leende. Jag var nog inställd på att yoga var min egen grej, någonting som jag skulle vara ensam om. Men det är förstås jätteroligt med ett gemensamt intresse. Båda gör det här fullt ut och vi pratar nästan alltid yoga med varandra.

Jan Lunde fyller i med fraser som ”en ny värld som öppnat sig” och ”aldrig för sent att förändra sitt liv” och menar att yogan är någonting han ska hålla på med för gott. Av den forne träningsgalningen återstår inte mycket. Numera sitter Jan Lunde på sin mjuka matta och han är sååå lycklig.

GUNNAR HAGBERG
011-200 328
gunnar.hagberg@nt.se

Jan Lunde

- **Ålder:** 59 år.
- **Bor:** Vid Göta kanal mellan Norrköping och Söderköping.
- **Yrke:** Arbetskonsulent på Norrköpings kommun.
- **Aktuell:** Lärare i yoga som håller i yogapass flera dagar i veckan på Hud och hälsocenter, Hälsoteamet, Norrköpings konstmuseum och House of Zen i Söderköping. Arrangerar konst-yogafestival på Norrköpings konstmuseum den 19-21 april.
- **Hemsidor:** www.ginyardproduction.se och www.konstyoga.se



Jan Lunde lämnade sitt gamla macholiv bakom sig och blev lärare i yoga. Numera trivs han bäst med att sitta med slutna ögon på sin yogamatta och leda en grupp.

FOTO: HÅKAN SJÖSTRÖM