

Jan-Olof sover gott med yoga

Det började som rehabträning –

och visade sig ha god effekt på sömnen.

Jan-Olof Sandgren, 62, i Göteborg sover gott med yoga.

– Det har en lugnande effekt som får mig att komma ner i varv på kvällen, säger Jan-Olof.

Yogainstruktören Jan-Olof Sandgren sitter i salen på träningscentret Sats i Göteborg, där han snart ska hålla i kvällens yogaklass. Blicken är stilla och benen korslagda i skraddarställning. En grundposition inom yogan, som får honom att varva ner.

– Att bara sitta i stillhet, vara i ögonblicket och fokusera på andningen är väldigt lugnande. Därför är det skönt att utföra yoga på kvällen. Man kopplar ner tempot och förbereder kroppen för vila och tystnad innan man lägger sig, säger Jan-Olof.

Han började med yoga för tolv år sedan, för att träna kroppen som rehabilitering efter en arbetsskada. De positiva effekterna kom snabbt – förutom att värken försvann fick han också ett lugnare sinne. Kombinationen av de fysiskt utmanande positionerna och den mentala här-och-nu filosofin har fått tillvaron i balans. Goda sömnvanor kom på köpet.

– Jag har alltid sovit hyfsat bra, men med yogan har sömnen blivit bättre. Jag har lärt mig att jag behöver tid att varva ner innan jag kan somna, så jag försöker stänga av datorn och tv:n i tid och ha en stunds tystnad på kvällen. Då gör jag ingenting eller sitter och mediterar, säger Jan-Olof.

Allra bäst sover han när han följer sitt dagliga schema från morgon till kväll, med rutiner och regelbundna måltider.

– Om jag äter och sover vid ungefär samma klockslag mår jag som bäst. Med yogan har jag blivit medveten om att kroppen har cykler, energierna kommer och går. Om jag inte somnar innan klockan 23 blir jag pigg igen och kan inte somna förrän tvåtiden på natten. Då gäller det att följa det.

Vilket är ditt bästa tips för den som ligger och grubblar om natten och har svårt att somna?

– Tänk dig att du sitter på en biosalong och tittar på dina tankar, som en föreställning på bioduken. Du är bara åskådaren och inte dina tankar. Fokusera istället på din andning, och så småningom kommer tankarna att lämna dig ifred.