

Nå opplever hun at yoga ikke bare er for de «sære»

For 25 år siden opplevde Lea Loncar at mange mente yoga var for «sære folk som mediterte i fjellene i Himalaya». Slik er det ikke i dag.



Lea Lonclar opplevde at trønderne raskt ble nysgjerrige på yoga da hun hadde sine første timer i Trondheim på 90-tallet. FOTO: ANNE-MARIT DAHL

ANNE-MARIT DAHL

© Publisert: 27.10.2017 10:24

🔄 Sist oppdatert: 27.10.2017 10:24



Se bildeserie i vinduet ovenfor

Lea Loncar glir kattemykt inn i sentrale yogaposisjoner i lokalene til Zenit Yoga i Trondheim. Kunnskapen og interessen for yoga har vokst i Trondheim siden hun hadde sine første timer på et treningssenter i Trondheim Spektrum tidlig på 1990-tallet.

– De første timene var mer dynamisk tøying enn tradisjonell yoga, minnes hun.

[Monica \(42\) har uhelbredelig kreft. Nå er trening viktigere enn noensinne.](#)

Ble nysgjerrige

Men øvelsene, som ga deltakerne mulighet til å komme i kontakt med pusten, vekket en interesse blant trønderne for denne aktivitetsformen.

– Det var lite kunnskap om yoga. Yoga var noe ukjent og for «sære folk som mediterte i fjellene i Himalaya. Så opplevde jeg at folk satte veldig pris på timene og ettervirkningene av yoga. De ble nysgjerrige og ønsket mer, smiler yogainstruktøren som selv oppdaget yoga som 12-åring hjemme i Kroatia.



Mens yoga var ukjent for mange for 25 år siden, er det mange som utforsker bevegelsesmåter gjennom yoga i dag. Det handler ikke bare om styrke eller kondisjon, men om en helhetlig tilnærming til kropp og sinn. FOTO: ANNE-MARIT DAHL

– Det ga meg en dypere, indre berøring. En slags ny antenne for å navigere i verden, men også for å forstå og kjenne egen kropp, øke mykheten, bli sterk og samtidig elastisk, legger hun til.

Nå feirer Zenit Yoga 25 år og har fått en sentral posisjon i byens yogamiljø. Cirka 15 instruktører bidrar til en rikholdig kursplan og deltakerne er kvinner og menn i alle aldre, selv om flertallet er kvinner

SISTENYTT

13:20 **Fotografen slo til lille julaften – nå er bildet publisert i verdensledende magasin**

13:11 **Ti Netflix-grossere du må se på halloween** ➕

13:07 **TIL om Bakenga: – Større skade enn vi hadde håpet på**

12:58 **Kennedy-dokumenter avslører drapstrusler mot Oswald**

12:52 **Forslag om uavhengighet lagt fram i Catalonia**

SPREK



Nå opplever hun at yoga ikke bare er for de «sære»



Monica (42) har uhelbredelig kreft. Nå er trening viktigere enn noensinne. ➕

over 35 år.

Saken fortsetter etter annonsen.

Ellen Sofie (46) var inaktiv og ulykkelig. Så tok hun et enkelt grep.

Ekspertens råd: Disse tre tøyøvelsene er aller viktigst



Siri Ohren er daglig leder ved Zenit Yoga som feirer 25-årsjubileum i høst. FOTO: ANNE-MARIT DAHL

– Jeg opplever at det er raushet og stor takhøyde mellom de som tilbyr yoga i Trondheim. Vi ønsker å være et kompetansesenter og en møteplass for yogamiljøet i byen. Siden 2013 har vi også hatt vår egen yogalærerutdanning, sier Siri Ohren, daglig leder ved Zenit Yoga.

Verktøy mot stress

Både Ohren og Loncar opplever at flere prøver ut yoga fordi det kan være et godt verktøy mot stress.



Smågodtkriger kan føre til varig vektøkning, mener professor. Nå lover Coop aldri mer å starte priskrig på smågodt. +



Millioner bruker denne treningsappen: – Det er dette som er motivasjon +



Ildsjel-kandidat får kristiansanderne ut på tur

Tilbyr yoga spesielt for menn

– Yoga er en invitasjon til en annen livsstil. Vi tilrettelegger det ytre for å kunne fokusere på det indre. Vi ønsker å øke kunnskapen slik at man bruker både kropp og mental kapasitet på en smartere måte, sier damene.

– Yoga er en motvekt til å slite seg ut. Pusten og den indre roen skal også pleies, og kroppen brukes på en bevisst og balansert måte, mener Lea Loncar.

Fikk du med deg disse sportssakene?



Målet som kan ødelegge de tre neste landslagsårene



Warholm ble verdensstjerne over natta. Likevel bor han fortsatt i et kollektiv med tre kompiser.



Svensk OL-vinner ønsker å hjelpe dopingdømte Johaug: - De strør salt i de åpne sårene hennes



Ansatte i eventselskap kan bli permittert etter sykkel-VM

S

f

50

t

e