



Alva, 15: Yoga ger mig kraft att orka dagen

Submitted by Mikael Nyberg1

on tis, 02/10/2015 - 13:15



"Nu i veckan är det min tur att leda idrotten i skolan, och då ska jag ha yoga med hela klassen", säger Alva Grundström. Foto: Privat

Yogan ger henne både lugn och kraft – och har hjälpt henne i kampen mot ätstörningar. Möt niondeklassaren Alva Grundström, som hoppas att fler tonåringar får upp ögonen för yoga. I början av 2014 testade 15-åriga Alva Grundström yoga för första gången, inspirerad av friskvårdsterapeuten och yogainstruktören Maria Cerboni, som arbetar mycket med att förhindra självskadebeteenden och ätstörningar. Knappt ett år senare beskriver Alva yogan som stommen i hennes liv.

– Maria skriver jättefina texter på Facebook och inspirerade mig till att börja. Sen åkte jag på ett yogaevent med Etel Hällgren i somras. Det var så himla, himla roligt, så sedan dess är jag verkligen frälst, säger Alva, som bor i Jörn i Västerbottens län och går sista året i grundskolan.

Hon berättar att hon drabbades av anorexia redan som 13-åring, men att hon nu – mycket tack vare yogan – är på väg att besegra sjukdomen.

– Idag mår jag jättebra, men det finns fortfarande delar som jag jobbar med. Jag har fortfarande tankar kring mat, kropp och ideal. Men jag kan behärska mig själv nu, och styra mina egna tankar. Det har yogan hjälpt till med.

Nu inleder och avslutar hon varje dag med ett yogapass, vilket ger henne kraft att orka med vardagen.

– På morgonen, innan frukost, tar jag mig tid och mediterar. På kvällen utövar jag oftast avslappnande yinyoga.

Hon berättar att yogan gör henne lugn och mindre stressad, vilket även underlättar skolarbetet.

– Lugnet är nästan det viktigaste. Eftersom jag har så höga krav på mig själv är det skönt att kunna varva ner och prioritera rätt. Jag känner också att jag blir mer medveten och närvarande under dagen, säger Alva, som tänker söka till gymnasiets naturvetenskapsprogram till hösten.

Det händer att hon går ett pass i studio, men eftersom hon bor ”mitt ute i skogen”, så yogar hon oftast på egen hand.

– Vi bor sex mil från närmsta yogastudio, så jag yogar mycket online. Jag sökte efter en närmare studio, men istället hittade jag Yogobe. Det är helt fantastiskt bra att kunna yoga hemma, och ändå ha en lärare.

Hon poängterar dock att hon har inspirerats mycket av de yogalärare som hon har eller har haft personlig kontakt med, inte minst Maria Cerboni, som själv har kämpat sig igenom svår anorexia.

Alva har dock inga jämnåriga kompisar som yogar, men önskar att fler får upp ögonen för vad det innebär att yoga.

– Nu i veckan är det min tur att leda idrotten i skolan, och då ska jag ha yoga med hela klassen. Det känns jätteroligt.

Hon tror att yoga kan vara extra nyttigt för just tonåringar – inte minst med tanke på all stress och utseendefixering.

– Jag har blivit tillfreds med kroppen på ett helt annat sätt sedan jag började yoga. Jag accepterar min kropp och kan koppla den till mitt inre. Och jag yogar just för mitt inre, för att det stärker mig så mycket som person. Nu vill jag fördjupa mig i alla yogans former, och i framtiden hoppas jag kunna hjälpa och inspirera andra som har det svårt.

Text: [Tomas Tirén](#)

Alva Grundström

- Ålder: 15 år
- Gör: Går i nian
- Bor: Jörn i Västerbotten
- Familj: Mamma, pappa och lillebror, samt en utflyttad storsyster
- Intressen: Yoga, hantverk och att vara ute i naturen, ofta med våra tre hundar.
- Senast lästa bok (som var bra): ”Jätten i spegeln” av Helene Arkhem.
- Förebild: Mamma, hon är alltid så glad och accepterar mig precis som jag är. Hon är världens bästa mamma.