



Söndagtestar: gettekul yoga!

Glöm trendiga tajts och prestationskomplex på yogan. Nu är det yoga med getter som gäller. **Söndag** har kastat ett getöga på den heta trenden.

Text och foto: **Karin Herou** →

GAMMAL I GEMET.
Veton Metay getyogar
för andra gången.



Fler annorlunda yogatrender:

- **YOGA I EN BAR** På Downtown camper i Stockholm kan man yoga till elektronisk musik i en bar. En DJ leder dig med van hand genom passet.
- **NEON-YOGA** Sveriges första "Blacklight yoga" i Dieselverkstaden i Sickla kanske ger ett bländande resultat. Klä dig i vitt eller neon och måla dig i UV-kroppsfärg och yoga i mörker.
- **SOV DIG IGENOM YOGAN** Sömnig? Ta ett yogapass. På yoga nidra är det helt ok att somna. Klassen utövas i savasana, död mans position, alltså liggande på rygg.

**HET TREND
– GAMMAL GET.**
Den nya trenden
getyoga har landat
i Sverige.



Om getyoga:

I Sverige utövas getyoga på tre olika ställen. Yogans positioner kommer i mångt och mycket från djurens värld, i yogan finns positionen "hunden", "katten" och "kon", till exempel. Rachel Brathen "Yoga girl" är en sann getyogis och förespråkar glatt träningsformen.

Träplankorna är täckta av halm, flugorna surrar och lukten av ladugård, gödsel och get är ofrånkomlig.

Känslan av avskalad yogastudio är minst sagt långt borta. Men här, i en röd gammal lada på Gälö utanför Stockholm, sker det absolut hetaste inom yoga just nu.

Ett bråkande hörs och snart syns ett par horn. Geten Alma, med en bjällra om halsen, tar täten.

Hon trippar självsäkert in bland yogamattor och vattenflaskor. Efter henne

följer ett tåg av getter. Vissa med lång vit ragg, andra skiftar i grått eller brunt.

Geten Alma sicksackar mellan dagens deltagare och skuttar glatt fram till yogaläraren Anneli Mahara.

Hon ställer sig bredvid läraren och blickar ut på deltagarna. Hon tar en tugga halm. Tuggar. Blinkar. Och tuggar igen. Sedan återupprepar hon proceduren. Geten Alma utgör själva sinnebilden av mindfulness.

”Trenden med getyoga startade, som så mycket annat, i USA. Ett gäng yogade i en hage när en skock getter kom skuttande. De gav sig snabbt in i passet och vips var idén född. Trenden

spreds snabbt över världen via sociala medier.

Nu har den alltså landat i Sverige och de svenska getterna tycks vara med på noterna. De flockas runt yogaläraren Anneli Mahara, som vant sätter sig i lotusställningen på yogamattan.

– Getter är nyfikna och sociala djur och de kommer snart att se



PUSS MIN GETABOCK!
Sara Karlsson gillar både
yoga och getter.



INSTAGRAM-MÄSSIG YOGA.
Hanna Hedin plåtar
geten Alma.



MINDFUL. Geten
Alma utgör själva
sinnebilden av
mindfulness.

er som sin nya flock. Var öppen för det som sker omkring dig, säger hon.

Flugornas surrande lägger sig som en jämn ljudmatta som då och då avbryts av ett bråkande.

Halmen prasslar under yogamattorna.

– Nu ställer vi oss i nedåtgående get, säger Anneli Mahara och deltagarna ställer sig i hundens position med rumporna mot taket.

Men visst är det lite svårt att koncentrera sig på yogan. Getterna börjar snart ta sig friheter. De tuggar på vattenflaskor, smakar på yogamattor och buffar i halmen.

Längst bak i salen hörs ett skvalande ljud. En get kissar.

– Vi yogar i dag helt på getternas villkor. Ta in dofterna, flugorna och

ljuden. Vi smälter samman med naturen, mässar Anneli Mahara. Sara Karlsson, 37, getyogar för första gången.

Är det bää...ttre än vanlig yoga?
– Det känns väldigt speciellt, men det var rätt svårt att fokusera.

Det märks att getterna är sociala djur, de gillar verkligen att vara med, säger hon efter passet.

Hanna Hedin, 31, är en sann getälskare och fick getyogan i present.

– Jag älskar verkligen getter, de är roliga, påhittiga djur. Jag har alltid haft en vurm för getter, säger hon och kliar ett djur mellan hornen.

Veton Metay, 28 var en av dem som blev tuggad på under passet.

– Det var faktiskt andra gången jag getyogade. Jag älskar djur och jag älskar yoga så för mig är det en grym kombi. Det kräver extremt

stor mental närvaro att kunna yoga samtidigt som en get nafsar på dig, säger han med ett leende.

Första gången yogaläraren Anneli Mahara hörde talas om yoga med getter trodde hon att det var ett skämt.

– Men sedan började jag gilla tanken. Djur har ju en erkänt avstressande effekt och de sprider glädje runt omkring sig. Folk skrattar mycket mer under yoga med getter än under vanliga pass, säger hon.

Vad tyckte då getterna om dagens träningspass?

Gettebra, får man hoppas. □

SÖNDAGS REPORTER TYCKTE:

Yoga kan ibland kännas lite exkluderande. Gör man inte en perfekt solhålsning får man inte vara med, typ. Getyoga bryr sig inte om snygga positioner, det är befriande. Getter känns också oväntat kul. Knäppa, påhittiga och ohämmade. Däremot kan det konstateras att lukten inte är helt angenäm. Jag gick direkt från ladan till duschen, om man säger så.

**Yoga med andra
gettegulliga djur**

Gillar du inte getter? Möjligheterna att yoga med djur är fler.

PAPEGOJYOGA

"Greyhaven exotic bird sanctuary" i Vancouver, Kanada, är en organisation som arbetar med och för exotiska fåglar. De driver ett räddningscentrum för papegojor och erbjuder yoga med 100 papegojor. Pengarna går till att driva verksamheten.



KATTYOGA

Tassen upp för alla som vill yoga med en pälsboll! Kattyoga är superpoppis världen över. Yogapass med katter hålls ofta av katthem som vill främja adoption av hemlösa katter.



HUNDYOGA

Voff, vilket pass! Till skillnad från kattyogan är hundarna ofta mer delaktiga i övningarna och hundyogan görs därför delvis också för hundarnas välbefinnande. Småhundar verkar passa bäst, men alla är välkomna.



ELEFANTYOGA

På Perth zoo i Australien använder man yoga för att ge elefanterna motion och samla in pengar för olika program som främjar djurens välbefinnande.



HÄSTYOGA

Hästyoga beskrivs som en intim yogaform som hjälper dig och din häst att finna balans. Övningarna utförs i närheten av eller på hästryggen.

