

## CECILIA GUSTAFSSON

**ÅLDER:** 36 år. **YRKE:** Fitness- och wellnesskonsult, driver egen träningsstudio i Järvsö. **BOR:** I Järvsö, Hälsingland.  
**AKTUELL:** Med nya succétrningarna Powerhour, Afropowerdance, Freepowerdance och Release.

# ”Träna med tanke och känsla”

Efter lång tid i träningsvärlden kände instruktören Cecilia Gustafsson att något fattades. Trots alla nya body-and-mind-träningar märkte hon att många fortfarande hade svårt att hitta en träning som gav möjlighet till medveten närvaro. Att inte bara göra och prestera utan också få tänka, känna och bara vara. Nu har hon skapat flera nya träningsformer som är på väg att slå igenom. Sturebadet i Stockholm har till exempel Afro- och Freepowerdance på schemat.

### Berätta om dina träningar – hur funkar de?

– Powerhour var först, det är en blandning av yoga och asiatiska kampsporter, en kombination av explosivitet och långsamhet. Afropowerdance är en skönt sensuell blandning av dans och träning som ger rörelseglädje och flow. Freepowerdance är en dansklass med rörelse i fokus i stället för krånglig koreografi, och med inspiration från bland annat frigörande dans. Och min splittrerna träning Release är en lugn avspänningsklass, enklare än yoga och mer poetisk än pilates.

### Men behöver vi verkligen ännu fler kropp-och-själ-träningar?

– Ja, jag tycker förstås det. Jag har märkt att en hel del sådana träningar upplevs som antingen för krångliga eller för tillbakadragna och inåtvända. Många

väljer också bort dansklasser för att stegkombinationerna är för svåra och det krävs så mycket koncentration att göra rätt att rörelseglädjen går förlorad.

**Vad tycker du om dagens trend där många shoppar runt bland olika träningar i stället för att hålla sig till en? Bra eller dåligt?**

– Jag tycker att det är helt okej, så länge du trivs och har kul när du tränar. Det behövs massor av olika träningsformer just för att många vill testa flera och inte bara köra en grej. Dessutom är det bra för kroppen att träna allsidigt – såväl kondition och styrka som koordination, smidighet och avspänning.

**Vid nyår lovar många att börja träna – vad har du för råd till alla dem?**

– Hitta något du tycker är roligt och låt lusten bli din drivkraft. Försök finna en träning att längta till. Och omprogrammera ditt tänk: träning ska inte vara ett ”borde”, ett nödvändigt ont eller ett straff för att du åt godis – träning ska vara något du unnar dig, en belöning!

*Info: [www.holistictraining.se](http://www.holistictraining.se)*

