



# Stop tiden med YOGA

**Hiv fire timer ud af kalenderen for at strække kroppen igennem og trække vejret skiftevis gennem højre og venstre næsebor. Resultatet er ømme muskler dagen derpå. En ømhed, der minder dig om, at du nok skal slappe mere af og passe lidt bedre på din krop.**

Cameron Diaz, Drew Barrymore, Gwyneth Paltrow og Madonna gør det. Og når Madonna gør det, så ved vi godt, at uanset om det drejer sig om musik, religion eller tøjstil, så er det bare om at hoppe med på vognen, hvis smarthedsfaktoren skal helt i top. Den vogn hedder yoga og er ikke begyndt at køre for nyligt. Faktisk har yoga eksisteret i mange tusinde år og er vandret hele vejen fra Indien til lille Danmark. Yoga var meget fremme i halvfjerdserne, men blev så overhalet indenom af Jane Fonda og et par årtiers hang til at trimme sin krop med hysteriske hop og danse-

kombinationer til musik, som kun burde blive spillet på Ibizas diskoteker. Nu er der så atter kommet fokus på at udvikle vores sener og muskler i et langsomt gear, hvor der også er tid til at trimme hjernen og slanke alle stressende tanker væk. Det har de store fitnesskæder fundet ud af, og de tilbyder yogahold i stakkevis.

*"De næste fire timer skal vi lave ingenting. Min første tanke er, at jeg da bestemt ikke har tid til at lave ingenting."*

Men der er altså mennesker, som i mange år har sværget til yoga. Modelune eller ej. Én af dem er Louise, der har dyrket yoga i syv år og sammen med kæresten Bo tilbyder endagskurser i yoga og meditation. Et kursus, der denne søndag blev indledt med ordene: "De næste fire timer skal vi lave ingenting". Min første tanke er, at jeg da bestemt ikke har tid til at lave ingenting. Hjemme flyder legoklodser i hele stuen, køkkenbordet trænger til at blive olieret, og ikke én af *Berlingskes* ti søndagssektioner er blevet læst endnu. Men, da Louise og Bo fortæller, at det at lave ingenting er lig med udelukkende at fokusere på at afspænde kroppen og skabe fysisk og mentalt velvære, så forsvinder alle tanker om rod og avislæsning hurtigt.

## AVANCEREDE STRÆK

Første øvelse går ud på at sætte sig i lotusstilling. Det vil sige med korslagte ben og rank ryg. Eller hvis du ikke er slangemenneske, men en stivbetet kvinde som jeg med en holdning som salig dronning Ingrid, så bare en relativt ret stilling, hvor din krop slapper af. Langsomt guider Louise os til at tænke over vores vejrtrækning. Dybe, langsomme pust ind og ud. Skiftevis puster vi vejret ind ad venstre og højre næsebor. En øvelse, der renser slimhinderne. Jeg har svært ved at afgøre, om mine slimhinder bliver renset, men falder hurtigt ind i en trancelignende tilstand, hvor jeg kun koncentrerer mig om min vejrtrækning. Og det virker. Jeg glemmer alt om rodet derhjemme.

*"Du fokuserer udelukkende på kroppen. På dig selv. Omverdenen bliver tabt, og det er altså et dejligt pusterum."*

Herefter går tiden med yogaøvelser med navne som perlerækken, kobrastillingen og rygsøjledrejning. Alle øvelserne er en form for avancerede stræk, der godt kan være en lettere smertefuld udfordring for en usmidig muskel. Indrømmet – en ivrig løber som jeg, der sætter en ære i at piske af sted, til sveden hagler af kroppen, skal lige vænne mig til denne form for fysisk udfoldelse, der ikke betyder sved på panden, men til gengæld kræver en god portion standhaftighed og koncentration. Der er ikke tid til at tænke over så meget andet end at udføre hver enkelt øvelse korrekt. Og det er netop det afslappende ved yoga. Du fokuserer udelukkende på kroppen. På dig selv. Omverdenen bliver tabt, og det er altså et dejligt pusterum.

## HATHA YOGA FOR BEGYNDERE

Formålet er at skabe psykisk, fysisk og spirituel sundhed. Metoden er fysiske øvelser og åndedrætsøvelser, der skaber plads til vores oftest sammenpressede indre organer som lunger og nyre. Og så afspænder øvelserne muskler og sener.

De langsomme fysiske øvelser og et koncentreret åndedræt sætter hjernen ned i gear, så med yoga opnår du ikke bare fysisk velvære, men også mentalt velvære. Alle kan lave yoga, uanset smidighed, alder og fysisk form. Efter sigende har du forstået, hvad yoga går ud på, når du føler en oprigtig trang til at opleve dig selv.

## VI HÆNGER TIL TØRRE

Resultatet af flere års yogastræk hænger på væggen. En af yogaskolens 90-årige kursister er fotografert splittet i to, mens han har hænderne plantet på et bord og så ellers bærer sin sene og imponerende muskuløse krop i en svævende vandret stilling. En krop og en stilling, der vidner om et menneske, som ikke bare er i fysisk balance, men også har en mental ro. Min ro bliver lidt ødelagt, da hele holdet gennes ud i gården til et tørrestativ, hvor der hænger fire stofgynger. Louise forklarer, at vi skal lave kongeøvelsen, der går ud på at hænge med hovedet nedad og få strakt rygsøjlen helt ud. En øvelse, der skulle virke meget foryngende. Louise selv hænger i en gyngende kvarters tid hver morgen. Det ser også både vældigt sjovt og afslappende ud, men da det bliver min tur, når jeg lige at vende rundt, og så styrter blodet ned i mit hoved med 120 km i timen. Det føles som om, mine øjne er ved at falde ud, og jeg får raskt svinget mig om igen. Det er så åbenbart ikke meningen, at jeg skal se yngre ud.

De fire timer med at lave ingenting er gået. Det har været dejligt bare at kunne gå op i sig selv, men rigtigt bidt af yoga er jeg altså ikke blevet – endnu. Dertil er mit væsen lidt mere til fals for fysisk action. Og dog. Næste dag er mine muskler meget ømme. Ømheden minder mig konstant om gårsdagens øvelser. Pludselig, uden at tænke videre over det, ser jeg mig selv strække armene op i luften og i en yogalignende bevægelse bukke mig med rank ryg ned mod jorden. Måske jeg alligevel skal finde ud af, hvad en yogamåtte koster?

*"Det føles som om, mine øjne er ved at falde ud, og jeg får raskt svinget mig om igen."*

## SØNDAG I YOGAENS TEGN

Louise Fjendbo Jørgensen og Bo Heimann har søndagskurser i yoga og meditation én gang om måneden. Kurset varer 4 timer. Pris: 350 kr., inkl. frokost. For mere info se [www.yogaliving.dk](http://www.yogaliving.dk).