

# Ondulér det gamle stakit

JAKOB RUBIN  
jakob.rubin@jp.dk

Kunne man forestille sig yoga gøre noget godt for en stresset menneskekrop, der dagligt synker sammen foran en computer, er stiv som et plankeværk og plaget af ondt i ryg og lænd?

Spørgsmålet er retorisk. Selv Kaptajn Jespersens 100 år gamle arme-bøj-gymnastik ville gøre underværker.

Men da nu yoga, meditation, mindfulness og alskens anden personlighedsudviklende træning er i vælten som aldrig før, hvorfor så ikke prøve det.

Også for at teste, om en person på et yogamæssigt nulpunkt kan lære det. Så jeg tilmeldte mig et otte-ugers begynderkursus på et sted kaldet Flex Yoga i København.

Grundlæggende vælger man mellem to yoga-grund-

typer; den rolige hatha og den mere fysiske ashtanga. Under dem findes mindst 14 stilarter spændende fra den meget spirituelle tantra yoga til den aerobiclignende power yoga.

Flex Yoga sværger til en klassisk hatha yoga-stil kaldet sivananda. Skolen holder til på øverste etage af et baghus i en gammel baggård. Væggene er hvide, og lyset kommer fra vinduer i taget. Adfærd foregår efter en indforstået praksis. Man stiller skoene i opgangen og forventes at optræde afslappet, lavmælt og positivt.

De otte uger begyndte en sensommereftermiddag og sluttede en ruskende, bælgmørk aften i november. Det følgende er notater gjort efter hver aften.

## 1. gang

Kommer løbende ind ad døren i sidste øjeblik, svedig og

med dunkende puls, hvilket er lig med en dårlig start. 15 mænd og (flest) kvinder i alderen 17 til 50 ligger allerede klar på yogamåtterne. Læreren, Christina Hernvig, spørger, hvorfor vi er kommet. En oplyser, at hun har svært ved at slappe af. En anden oplever kun at kunne trække vejret halvt. En føler sig uden energi. En ung mand har gigt. En vil gerne blive dygtigere til at mærke indre ro. Jeg vil gerne have en smidigere ryggrad.

Vi begynder med øvelserne. De foregår ved, at man bevæger, stiller eller lægger sig i de mest fundamentale af de tusinder af yogastillinger, som de gamle indere opfandt. En del af øvelserne har jeg svært ved at udføre. En af dem går ud på at samle sine hænder på ryggen. Jeg kan ikke engang nå fingerspidserne. Min første analyse er, at yoga er en avanceret form for udstrækning af hele kroppen. En slags indvendig selv-

**Yogakursus:** Otte lektioner på et begynderhold har betydet, at Morgenavisen Jyllands-Postens udsendte medarbejder nu kan stå med strakte ben og nå gulvet med fingerspidserne. Stivhed er vendt til mere smidighed. Og nybegynderen er avanceret til fortsætter.

massage af muskler, sener og led.

## 2. gang

Jeg føler to ting nu, da min stive, men i øvrigt sportstrænede krop er kommet på glatis. For det første, at jeg skulle være begyndt for 25 år siden. Og for det an-

det, at det føles som utroligt rigtigt, selv om det til tider er smertefuldt. Især ved øvelser, hvor benene skal strækkes ud. De ryster, så jeg mister pusten og får hedeuture. I øvelser, hvor man skal sidde med ret ryg, er det, som om ryggen syrer til. Kort sagt: Min krop er stiv som et stakit.

Selv om den netop har løbet et ma-

ratonløb og kan spille en masse fodbold, er den en rusten, træg maskine. Jeg føler mig overbevist om, at det er godt, at sener og muskler holder op med at være så hårdtspændte, og forestiller mig, at blodcirkulation løber lettere rundt fra tå til hårtop i en smidig krop.

## 3. gang

Aha-oplevelserne står i kø. Jeg gætter på, at andre, som jeg, har bildt sig ind, at var det noget, som mennesket bare kunne, var det at trække vejret. Det er så ikke rigtigt. Yogafilosofien er baseret på principper, der bl.a. omhandler kost og afspænding, men først og fremmest vejtrækning. Når vi ånder ind, sender vi ilt ud til alle celler i hele kroppen. Når vi ånder ud, udskiller vi affaldsstoffer med den brugte luft. En optimal vejtrækning

## HOVEDPUNKTER

■ Yoga er stræk- og afspændingsøvelser for krop og sjæl. Det gør ondt, men godt.

■ Vejtrækningen er en svær disciplin for sig.



kan man ikke tage for givet. På samme måde, som at alle ikke bare kan begynde at løbe. Vores lærer intensiverer træningen med åndedrætsøvelser, der foregår ved at trække vejret ind og ud af de to næsebor på skift, trække vejret dybt i maven og ånde i hårde, korte stød. Mod slutningen skulle det vise sig, at alle følte sig bedre til at trække vejret dybt, holde det og dermed optage ilt. Et godt åndedræt ligger dybt i maven. De fleste trækker vejret oppe i brystet af ren og skær vane.

#### 4. gang

Den stille og rolige hatha yoga er faktisk hård fysisk træning. Nogle af stillingerne gør trods deres blide fremtoning voldsomt ondt at holde i de 10-20 sekunder, det skal vare. Især øvelser, hvor rygsøjlen skal holdes spændt i svaj er smertefulde for mig.

Der er i øvrigt en kolossal forskel på smidigheden i elevernes kroppe. Nogle kan lægge maven fladt ned over deres strakte ben, andre dårligt komme under 90 grader. Vi foretager stort set det samme træningsprogram, dog med tilførsel af nye vejtrækningsøvelser. Alle mærker tydelig fremgang. Nu kan jeg f.eks. nå mine tåspidser med hænderne og strakte ben. Og jeg er blevet bedre til at gøre øvelserne i takt med ind- og udåndinger. Christina Hernvig fortæller, at hun, da hun begyndte at dyrke yoga for fem år siden, var 40 cm fra at kunne nå gulvet med fingerspidserne, når hun stod med strakte ben. Nu kan hun have hele håndfladen i gulvet. Der er håb for et plankeværk.

#### 5. gang

Der tales meget om energi og fokus. Hver yogatræning be-

gynder og slutter med afspændingsøvelser, hvor man i en form for meditativ tilstand koncentrerer sig om at mærke sin krop, fokusere og være til stede. Vi bedes lytte til og koncentrere os om vejtrækningen. Og lægge mærke til, når tankerne pludselig flyver af sted, fordi vi tænker på det, som vi skal bagefter, det, som vi lige har gjort, eller noget helt tredje. Da skal tanken hentes tilbage gennem fokusering på åndedrættet. Jeg oplever det, som om det gælder om at tænke på ingenting. Christina Hernvig kalder det at være bevidst og til stede. Når det lykkes, vil psyken og kræfterne genoplades.

#### 6. gang

Det begynder at køre på skinner for hele holdet. Øvelserne glider lettere og bliver bedre af det. Skal jeg fortolke min krops signaler, siger den mig, at den elsker det, som yogaen gør for den. Christina Hernvig skruer op for intensiteten, og hen mod slutningen af de halvanden times yoga er man varm i hele kroppen og blevet strukket igennem på kryds og tværs; selv nakke, tunge, øjne og ører. Mine arme må være blevet fem centimeter længere. Nu når de – altså fingerspidserne – nemt ned til jorden, når jeg står med strakte ben. En ny vejtrækningsøvelse går ud på at fnyse luft ud gennem næsen i helt korte, hurtige stød uden at tømme lungerne og suge luften lydløst ind. Igen og igen. Over 100 gange i rap. Bagefter er man iltet og føler sig høj.

#### 7. gang

Vi træner hovedstand, altså at stå på hovedet, en yogastilling, der går ud på at få en masse blod og ilt til hovedet og samtidig træne hjertet i at kunne sende blodet opad til fødderne. Det er ren teknik og kræver vist ingen særlig styrke, men lykkes ikke for nogen af os. Enkelte var tæt på. Øvelserne foregår mere rutinepræget.

#### 8. gang

Sidste gang på begynderholdet. Kort fortalt står det nu klart, at der ligger arbejde i årevis forude, hvis jeg skal oparbejde en fundamentalt forøget smidighed. Men også, hvor meget min krop har brug for træning af denne slags. Jeg er overbevist om, at yoga kan gøre mig sundere i helt praktisk forstand; give mig en øget energi, et bedre fokus og en raskere dagligdag. Min krop er ikke den supersunde organisme, som jeg troede. Den trænger kraftigt til ondulering. Jeg sætter mig for at ville stivheden til livs og melder mig med det samme til fortsætterholdet.



Tricket er at lære ordentlig vejtrækning. Så følger roen med. Foto: Nikolaj Svennevig

## Beløn dig selv med yoga

■ Du kan høste en stor personlig gevinst, hvis du vælger at dyrke yoga. Ud over fysisk smidighed kan man hente både ro og balance.

STINE SOFIE MATHISEN

stine.mathisen@jp.dk

Almindelig idræt er utvivlsomt sundt, men vælger du yoga, får du en ekstra dimension med. Og den lugter hverken af røgelse eller rundkreds. Den handler om dit velvære.

»Yoga indeholder flere aspekter – både mentalt og fysisk, dermed skiller den sig ud i forhold til andre motionsformer,« fortæller Jørn Nørtoft, der er yogaunderviser og stifter af Københavns Yoga.

Ifølge underviseren har mange danskere taget yoga til sig, fordi de har en stresset hverdag og har set i øjnene, at det får kroppen til at falde til ro.

#### Vejtrækningen i fokus

Tricket ved yoga er noget så simpelt som måden, vi trækker vejret på – den betyder mere end som så. Lis Engel, der har skrevet en ph.d.-afhandling om bl.a. yogas betydning for velværet, forklarer, at yoga stort set kan det samme som almindelige idrætsformer, men i yoga er der en indbygget opmærksomhed på ro og balance.

»Yoga hjælper til afspænding i kraft af sin fokus på vejtrækningen. Rytmen i vejtrækningen er kropsligt forankret og forbundet til det psykiske,« forklarer forskeren.

Yoga kan altså opfattes som en form for sundheds-

pleje, da den hjælper dig med at genoprette kroppen og med at holde dit sind sundt.

#### Nem og populær teknik

I Østens oprindelige yogaform var der en dybere spirituel kontakt. Den nuværende yoga herhjemme har en mere kropslig tilgang, som passer til vores nordiske tænkemåde. Det har gjort den letfordøjelig for rigtig mange mennesker.

»Yogaen præsenteres som en række teknikker, der er rimeligt lette at gå til for de fleste. Øvelserne giver en god gennemgang af kroppen og skaber balance,« siger Lis Engel.

Hun mener, at yoga kan praktiseres af alle, hvis sværhedsgraden tilpasses eleverne og ikke idealformen.

Yogaunderviser Jørn Nørtoft er enig. Nogle øvelser kræver energi, andre fordybelse, men hovedsagen er, at den gode underviser forstår at strikke øvelserne sammen, så de passer til elevernes konkrete behov.

»Man skal altid være klar til at lave sit program om, hvis en elev kommer og har ondt i ryggen eller lignende,« siger han.

Hatha er den mest udbredte yogaform, og den kan praktiseres på flere niveauer. Ifølge Jørn Nørtoft er en ny tendens, at bikram yoga har opnået stor fremgang gennem det seneste halvandet år – især i København. Men han advarer om, at det ikke er en yogaform for nybegyndere, da den udfordrer kroppen meget, fordi man træner i et 40 graders varmt lokale.

### YOGA

#### Myter og fakta

##### Det er dyrt

Yoga findes i alle prisklasser. Aftenskolekurser koster få hundrede kroner for en hel sæson, og fitnesscentrene udbyder yoga på holdplanerne, men du kan også få dyrere individuelle løsninger.

##### Yoga er kun for kvinder

Nej. De fleste hold er for begge køn, men der findes også yogahold, som er skræddersyet til mænd eller kvinder.

##### Du skal være ualmindelig smidig

Yoga er designet til at blive praktiseret af alle. Den gode underviser tilpasser øvelserne til elevernes niveau.

##### Yoga er sikker træning

Nej. Du skal altid passe på ikke at udfordre din krop mere, end din fysik kan magte. Der er mange positioner i yoga, som kræver tilvænning og kan forårsage skader på en utrænnet krop.

##### Der skal brænde røgelse

De fleste steder er undervisningen tilrettelagt ud fra en nordisk tilgang. Der er hverken tingeltangel eller røgelse involveret i undervisningen.

##### Yoga er en religion

Nej. Yoga praktiserer en holistisk tankegang, der anser fysik og psyke for forbundet. Det er nærmere en filosofi, der forsøger at skabe balance.

