

## DET GODE LIV: Kender du også en Yogi?

Yoga er i den grad blevet det nye sort. Men hvad skyldes det? Det søger Det Gode Liv i denne uge at finde svaret på

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen, indehaver af Sundhedsværkstedet

Oplever du, at der efterhånden er flere i din venskabskreds, der slynger om sig med ord som

Hatha, Astanga, Kundalini og Namaste - og opfører sig, som om de har indgået en pagt med deres lokale yogastudie?

Så er du langt fra alene. Yoga er en af de hastigst voksende træningsmetoder og er for alvor ved at have godt fat i danskerne.

Der er nemlig flere og flere af dem, altså yogierne. Dem, der går rundt med en rank kropsholdning - ikke underkuet, ikke med næsen i sky, men med ro og mentalt overskud rettet udad mod verden.

Nye spændende yogastudier åbner, og spørger man nogle af de etablerede yogastudier, så bekræfter de samstemmende, at der er en stigende interesse for yoga.

For at blive lidt klogere på, hvad det er, der tiltrækker så mange, har jeg til denne artikel interviewet tre yogakyndige kvinder samt en direktør i et fitnesscenter. De giver her deres bud på den stigende begejstring for yoga.

Kathrine Færch Stadil, der er uddannet Hatha-instruktør, kan bruge yogaen i sit arbejde:

”Fokus på at opbygge en stærk krop sammen med et stærkt sind giver dig en bedre balance i en travl hverdag og generelt i livet. Jeg har i mit arbejde, som er i web-branchen, mange gange brugt yogateknikker til at skabe et større nærvær, koncentration, fokus og ro. Jeg mærker det specielt i forbindelse med større kundepræsentationer, hvor der nu skal langt mere til at gøre mig nervøs eller miste fokus.”

Bonnie Schwencke, der er ved at uddanne sig til instruktør, mener, at yoga vinder frem, fordi det ikke kræver nogle særlige forkundskaber. Alle aldre kan være med, og i træningen skal man kun bekymre sig om sin egen udøvelse uden at konkurrere med andre på holdet.

“For mig personligt giver det et frirum at dyrke yoga, fordi det kræver al min koncentration at lave øvelserne og lytte til instruktøren. Har man ikke opmærksomheden lige der, så kan det være meget svært at lave øvelserne,” siger hun.

Ifølge Mai Pham, som er uddannet Yin- og Hatha-instruktør, skyldes yogas popularitet bl.a. vores livsstil i øvrigt:

“I en hverdag, hvor vi er på 24-7, har vi i højere grad behov for at komme ned i gear og have fokus på slow living. Under en yogasession giver vi os lov til at rejse indad og give plads til det, vi har for travlt til at se, mærke og føle i hverdagens trummerum.”

Hanne Bousager Larsen, der er direktør i Wellcome Fitness, bekræfter den stigende interesse for yoga. Hun fortæller, at omkring halvdelen af deres godt 4.000 medlemmer dyrker timer, som har fokus på stretch og yoga.

“Vi oplever også et stigende antal mænd, som finder glæde ved at supplere deres træning med timer af en mere rolig karakter i stedet for at nøjes med kondition og styrketræning. Mange falder helt i søvn, når man afslutter de forskellige yogatimer med meditation og afspænding, og de giver udtryk for, hvor dejligt det er at tage den lille pause i hverdagen. Vores konklusion er så afgjort, at timer som yoga, meditation og fokus på åndedræt er i rivende vækst.”

### **Gode råd, hvis du vil i gang med at dyrke yoga**

”Er du ikke kommet i gang med yoga endnu – så kast dig ud i det. Prøv dig frem. Der er rigtig mange stilarter og stor forskel på underviserne. Det kan tage lidt tid at finde frem til den stilart, der giver mest mening for dig. Så giv ikke op efter en time. Ofte er det en helt anden stilart, der er bedst for din krop, end den du lige forestiller dig. Hvis du har et højt energi niveau og gerne søger de mere hurtige sportsgrene – eller løber du meget – bør du vælge Hatha eller Yin fremfor Astanga. Eller omvendt. Jeg synes dog ikke yoga kan stå alene, så brug den som et supplement til din øvrige træning.”

Kathrine Færch Stadil, Hatha-instruktør.

*Tak til Yogafactory og Temple yoga for beskrivelser af yogaformer. Tak til yogaprints.dk for illustrationerne.*



SUN SALUTATION B





▼  
Kommentarer

Publiceret: 11. April 2017 14:00