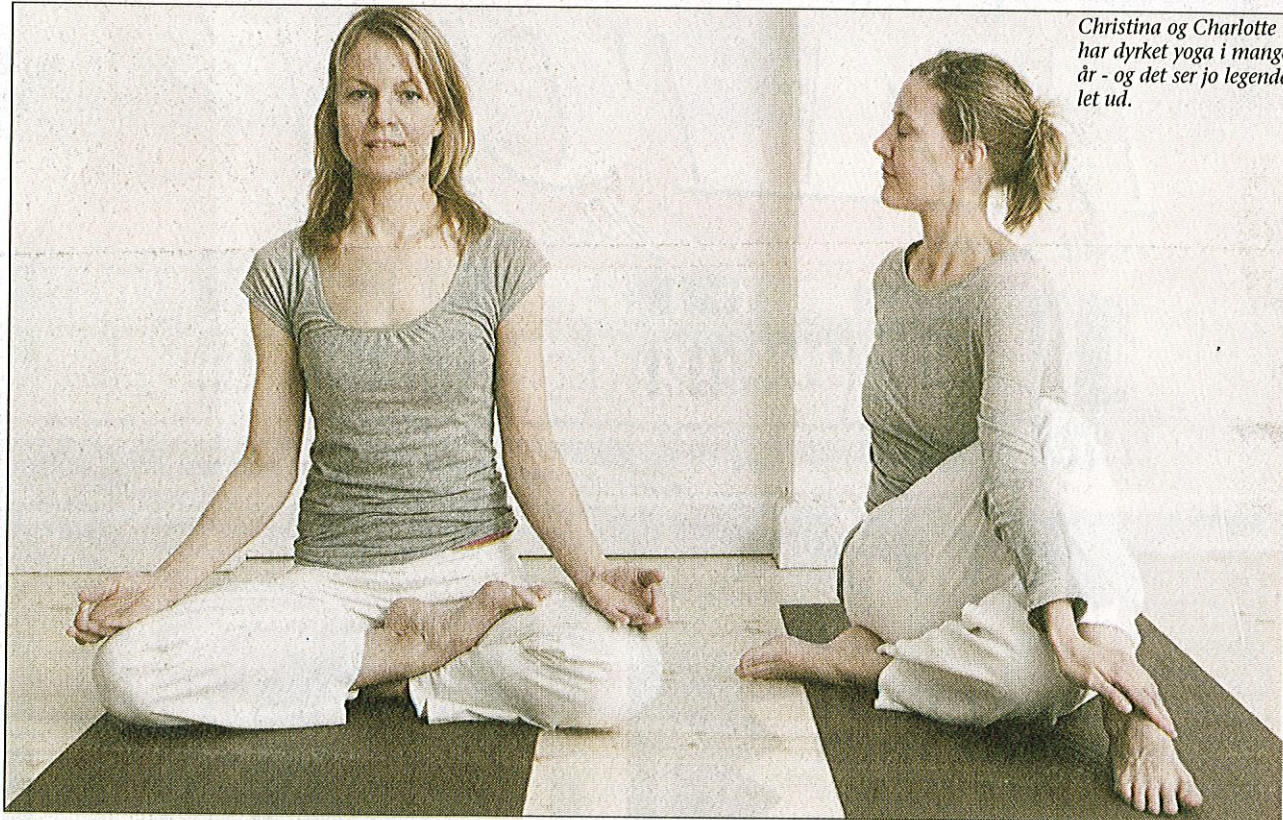


Christina og Charlotte har dyrket yoga i mange år - og det ser jo legende let ud.



Shhhyy jeg går til Yoga

I efteråret skrev vi om Charlotte og Christina der har grundlagt Flex-Yoga i et baghus i Koldinggade. Dengang kom jeg vist til at vise interesse for yoga, og før jeg fik set mig om, havde jeg meldt min kæreste med og ikke omvendt.

Tekst og foto: Peter Clausen

Vi er omkring 15 på holdet, og kun tre mænd. Jeg ville nok lyve lidt, hvis jeg skrev, at jeg følte mig som en stor og farlig mand, da jeg første gang trådte ind af døren. Men de andre vidste selvfølgelig heller ikke, at det var mig, der havde slæbt min kæreste med og ikke omvendt.

Yoga går i bund og grund ud på at bevare et godt helbred, styrke og kontrollere kroppen og ikke mindst sindet. Og som en sidegevinst får man en mere smidig krop. Og det er lige præcis det, jeg har brug for. Efter 20 års fodbold stort set uden at strække ud, trænger mine muskler i dén grad.

Lad mig allerede nu sige, at yoga er fantastisk. Jeg ankommer klokken 17.30, tit træt efter en lang dag på jobbet, men er frisk i både

hovedet og kroppen, og har en helt anden energi, når jeg går igen halvanden time senere.

Og hvad laver vi så

Vi slapper af, trækker vejret gennem næsen, strækker ud og laver stillinger, jeg aldrig havde forestillet mig at komme ud i. Nogle stillinger styrker musklerne, andre styrker de indre organer, nogle vrider kroppen, og andre strækker den ud.

Det er bestemt ikke alle stillingerne, der er lige behagelige at blive drejet ind i, men når jeg har været der nogle gange, så bliver de fleste af dem næsten rare. For hver gang bliver vi alle bedre og bedre, og hver gang kommer der nye stillinger til, som både udfordrer vores motorik og styrke.

Til tredje session introducerede Charlotte os til no-

get jeg troede var løgn. Vi skal sidde i skrædderstilling, folde fingrene på ægte yogamanér, og tre gange sige: Huuummmmmnnnn... En lyd, der åbenbart svinger med samme frekvens som universets energi.

Ja, man kan altså vænne sig til meget, for nu er det næsten ikke mærkeligt længere.

Ingen Superman

Jeg råber ikke op om, at jeg går til yoga, og jeg føler mig absolut heller ikke som Supermans efterfølger, når jeg fortæller det, men til gengæld er yoga fedt. Og jeg er helt sikker på, at det er noget jeg vil blive ved med at gå til.

Den 31. maj skal jeg endda til et introkursus i meditation, hvor der i øvrigt stadig er ledige pladser.

kontakt@peterclausen.net

Helsegården

Massage
Akupunktur
Zoneterapi

Har du overvejet din
sundhedstilstand for nylig?

Tlf: 35 26 77 02

Øster Farimagsgade 59
www.helsegaarden.dk