

Min ryg er ung igen!

Højre side i nederste del af ryggen har især efter de ugentlige løbeture småskrantet lidt de sidste år. En tur til kiropraktor og det gik fint igen – et stykke tid. Jeg har åbenbart et ben, der er ca. en centimeter kortere end det andet, det gav dog ingen problemer de første 40 år af livet.

En tur til La Santa Sport gav pote. Det obligatoriske fællesmorgenløb er afsluttet og resten af formiddagen skal bruges og tilbuddene er mange. Valget faldt på yoga, en instruktør med skotsk accent guidede igennem diverse udstrækning og fysiske øvelser, der faktisk krævede koncentration og styrke. Jeg opdagede, at min "ungdomssmidighed" var væk og ikke nok med det – jeg var betydelig mere stiv i den ene side af kroppen end den anden. Og selv betydelige ældre kursister var både stærkere og smidigere end mig. Det blev til fire yogatimer mere i løbet af ferien.

Nu her fire måneder senere og en til to gange yoga om ugen på Yoga-Værkstedet, Mark Stigsvej, har jeg genvundet en del smidighed, og spændingerne i højre side af ryggen er væk. Jeg er begyndt at løbe korte ture uden de efterfølgende gener i hofte og ryg. Yogaen er nærmeste som en serie af gymnastiske øvelser, hvor enhver kan deltage på sit eget fysiske niveau. Ud over at blive smidig, arbejdets der i yoga også med balanceøvelser, der styrker alle de små muskler, jeg normalt ikke får fat i ved min almindelige vægttræning.

Det lyder naturligvis mærkeligt, men jeg føler, at min ryg er blevet mange år yngre allerede efter fire måneders yoga træning. Sidegevinsterne er en øget balance og fysisk styrke på en ny måde, der uden tvivl er med til at stabilisere hele kroppen.

Jeg fortsætter med yoga.

Henning, 47 år