

Jeg troede yoga var kedeligt

Af Emmy Kjellmann
Februar 2015

Jeg har nu deltaget i Yin Yoga hos Ulla siden august - der er ingen vej tilbage....

Men uden min venindes anbefaling var jeg nok aldrig startet....

Motion har for mig altid været noget med at få pulsen meget højt op, og knokle....

Men efter et forår med smerter i knæ, hofte og ryg, var jeg nødt til at kigge efter alternativer til step og bootcamp, som ellers havde været min måde at få motion på.

Min veninde lokkede mig til at tage en prøvetime hos Ulla..

Tænk engang - man skulle starte med at lægge sig på en måtte med et tæppe over sig og få styr på vejtrækningen.... det var det lige til at holde til.... herefter gik øvelserne stille i gang.

Det **var** kedeligt, og jeg tænkte at det da vist ikke kunne give noget. Jeg havde et mindre hold i ryggen, så der var øvelser jeg måtte opgive eller ændre - altså lavede jeg endnu mindre..

Efter træningen sagde Ulla, at jeg nok ville komme til at fryse.....

Ja, ja... det var nu svært at forestille sig - jeg syntes jo ikke jeg havde lavet noget...

Men jo, jeg klapre frøs, og måtte igen ind under et tæppe..

Næste dag var jeg meget øm de steder, jeg havde haft smerter, og dagen efter var de faktisk væk.

Fantastisk!! Jo, miraklernes tid er nok alligevel forbi, for smerterne og en låst fornemmelse i ryggen kom igen.

Men jeg har nu lært gode øvelser til at mindske dem og jeg er blevet langt mere smidig.

Ulla instruerer med en herlig blanding af humor, varme og høj faglig kompetence.

En ny afhængighed er udviklet.