”Solstråle-historier” fra nogle af Yoga-værkstedets elever:

Læs nedenfor om…….

Kjesten: En moden kvinde på 67 år

Martin: Yoga gør en forskel

Emmy: Jeg troede yoga var kedeligt

Kjesten, en moden kvinde på 67 år. December 2013

Siden marts 2011 har jeg været medlem af yoga og massageværkstedet. Igennem flere år havde jeg inden da dyrket yoga andre steder, men yin yogaen hos Ulla er den yogaform, der giver mig det største udbytte. Jeg forsøgte mig også med ashtanga yoga, da jeg gerne ville kunne udnytte mit yoga-værksteds-abonnement med ubegrænset træning lidt bedre, samtidig med at dynamikken i ashtanga yogaen umiddelbart tiltalte mig. Jeg måtte dog efter nogle måneder erkende, at yin yoga giver mig det største udbytte med min krops udfordringer. Hvis min krop skulle bestemme, ville den bedste uge se sådan ud: én gang behandling med akupressur samt 2-3 gange yin yoga. Efter sådan en uge oplever jeg en speciel velvære i min krop. Samtidig har jeg observeret, at der derefter bliver sat "noget i banken" til uger, hvor jeg pga andre aktiviteter i mit liv hverken kan komme hel- eller delvist på yoga og massage værkstedet. Efter en periode med mindre eller ingen yoga på Brovej mærker jeg hurtigt, at jeg ikke skal begynde helt forfra igen. Det tiltaler mig for øvrigt meget, at der er mulighed for at komme til yoga-træning på flere forskellige tidspunkter. Selv som pensionist kan det være vanskeligt at passe træningen ind efter et fast skema.

Ulla har en utrolig dejlig tilgang til yogatræningen. Hendes undervisning er absolut kompetent, og der bliver også plads til smil og grin undervejs. F.eks. når hun siger: husk nu, at øvelserne ikke må gøre ondt, i hvert fald kun på den gode måde. Det er her, jeg bruger vendingen: det må gerne gøre yoga-ondt! Det er iøvrigt vigtigt at erkende, at man ikke er på samme højde hver dag; nogle dage er kroppen mere samarbejdsvillig end andre. Over en periode har jeg dog oplevet glæden og tilfredsheden ved at mærke fremgang. Eksempelvis kan jeg "pludselig" en dag komme meget dybere ind i en øvelse end for blot en uge siden. Det kan føles som lange og seje træk, men uden yogaen ville jeg have en langt ældre krop end tilfældet. Jeg holder mig ofte for øje: Observer din krops begrænsninger, analyser, og arbejd derefter mere intensivt med de øvelser, der kan hjælpe dig. Det er vigtigt at lære sin krop at kende som sin egen bukselomme for at få en bedre hverdag, og her kommer yogaen helt klart ind i billedet for mig. Det er ret finurligt, men jeg er endnu ikke holdt op med at undre mig over, hvor stor effekt umiddelbart simple øvelser kan have.

Med hensyn til behandlingerne hos Ulla startede jeg i foråret 2011, først med fysiurgisk massage direkte på huden med olie. Ulla foreslog ret hurtigt, at det kunne være en fordel for mig at ændre behandlingen til akupressur med tøj på. Jeg tænkte: "med tøj på!!?? - det kan da ikke virke!!". Men jeg skal hilse at sige, at det ikke er til at forstå, at Ullas pæne hænder og fingre ikke er belagt med jern eller et andet hårdt materiale, for mine muskler og led mærker meget tydeligt, når hun "rører" ved mig. Jeg har siden da fået utallige behandlinger hos Ulla for mine svage punkter. Jeg er absolut ikke blevet som ny, men uden dem ville jeg have meget større problemer med mine arme, nakke og ryg. Mine problemer stammer delvis tilbage fra mit arbejde som sekretær med gammeldags skrivemaske og siden med PC. De mange timer med strikketøj og andre kreative aktiviteter har nok også bidraget til mine problemer (eller udfordringer, som Ulla gerne vil kalde dem).

Det er absolut en fordel for mig at samle massage og yoga i hænderne på samme person. Når jeg i yogasalen er i gang med øvelser, hvor jeg møder større begrænsninger, end hvad der umiddelbart føles godt, har Ulla en idé til, hvordan jeg kan ændre øvelsen ganske lidt og langsomt tilstræbe at gøre den "rigtigt". Samtidig når jeg ligger på hendes massagebriks, kender hun mine svage og gode sider, så hun bedre kan hjælpe mig.

Som Ulla i sin indledende information om yoga skriver, spiller åndedrættet en primær rolle i yogaen. For mig har både yogaen som helhed og de forskellige åndedrætsøvelser givet mig den "sidegevinst", at jeg har opnået en bedre kontrol over åndedrætsteknikken som korsanger.

Yoga er for mig en vej til bedre forståelse af min krop og dens reaktioner.

YOGA GØR EN FORSKEL

Yoga er omgivet af mange fordomme, og er ofte forbundet med røgelsespinde og mediterende "hippier". Det kan det også sagtens være, men det er meget mere end det. Mest af alt er det hvad man selv gør det til, og det er meget individuelt hvad man får ud af Yoga.

Her et par ord om min erfaring med yoga.
Jeg er 37 år, uddannet tømrer og bor på et nedlagt landbrug. Jeg har i en årrække haft arbejdet som rejsemontør. Industribyggerier på akkord er lig tungt arbejde med fart på, så ikke det bedste at byde kroppen. Det resulterede i tre begyndende diskos. Den første for ca. fem år siden og den sidste i sommeren 2011. Alle tre gange er det lykkedes at træne det "væk" dvs. så jeg kunne passe mit arbejde, men ikke helt væk!

Efter tredje gang indså jeg endelig, at noget seriøst skulle ændres, hvis det ikke skulle ende helt galt. Jeg skiftede til et mindre belastende job, dog stadig som tømrer og efter fysioterapeutens anbefaling startede jeg til yoga hos Ulla på Yoga-værkstedet samme efterår. Jeg begyndte med Yin yoga og skiftede efter nytår til Ashtanga yoga. To meget forskellige yoga former, men begge har gjort underværker! Efter tre måneder havde jeg det bedre i ryggen end jeg har haft de foregående fem år.

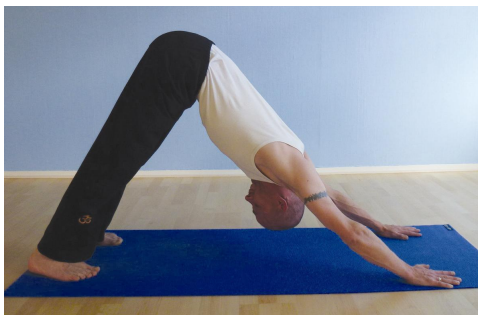
Nu er Yoga blevet et uundværligt element i min hverdag. En gang om ugen træner jeg Ashtanga yoga hos Ulla og nyder til fulde denne meget fysiske yoga form. Hver morgen, eftermiddag og aften laver jeg ti minutters øvelser fra Yin yoga, mest med tanke på ryggen, og jeg har det i dag fantastisk!

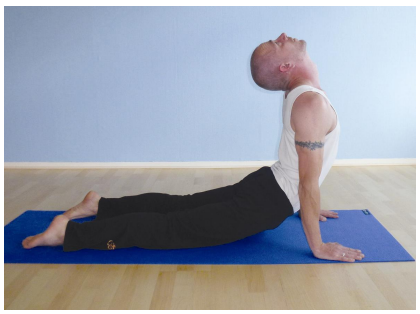
Yoga har ikke bare givet noget smidighed og velvære i kroppen, men også mentalt velvære. Dels fordi jeg nu aktivt gør noget for at pleje min krop, der jo ikke bliver yngre, men også selve træningen giver mig meget mentalt.

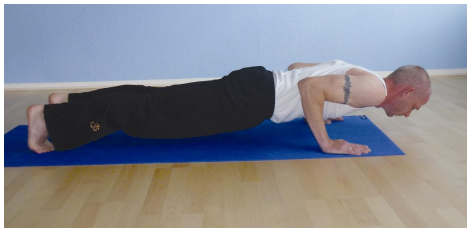
Jeg er i dag ikke i tvivl om at Yoga for mig er kommet for at blive. Min fritid er som mit arbejde præget af fysisk aktivitet, heste, fiskeri, friluftsliv osv. og det er unægtelig alt sammen sjovere når man ikke har ondt i ryggen!

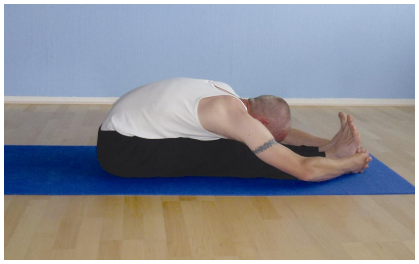
Martin

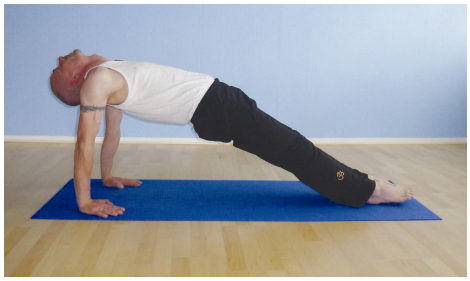
Fotos:

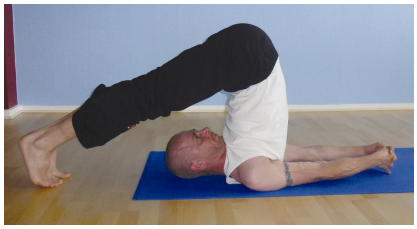


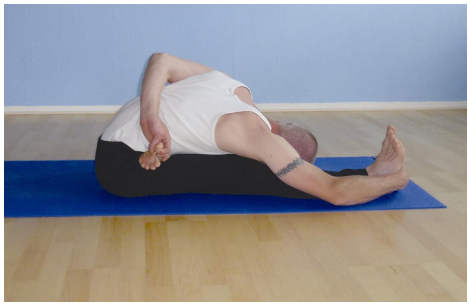


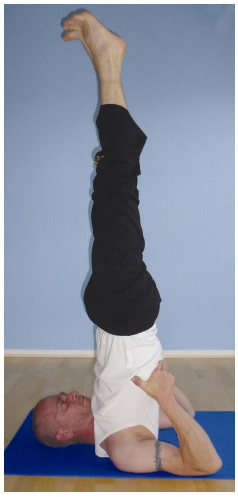


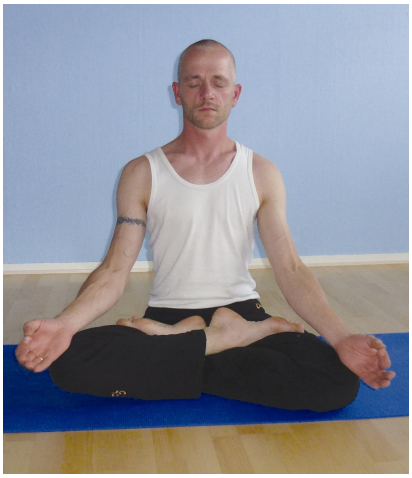












Jeg troede yoga var kedeligt

Af Emmy Kjelmann
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 vejrtrækningen.... 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.