

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 strikkesøj 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 yoga-salen 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 åndedræsteknikken som korsanger.

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