

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:



