

Udvikling i
tidspensningen

YOGA ER MENINGSFULD SPILD AF TID

Mit første møde med yoga var i et fitnesscenter. Jeg brugte yogaen som nogle effektive strækøvelser efter løb og spinning. Jeg syntes, at strækkene gjorde ufatteligt ondt, men jeg kunne også mærke, at jeg havde det godt i kroppen efter timerne. Når vi var færdige med de fysiske øvelser og kom til afspændingen, gik jeg altid hjem. Jeg forlod simpelthen undervisningen for at gå hjem. Det var efter min mening spild af tid bare at ligge der og lave ingenting.

En dag spurgte min yogalærer, hvorfor jeg altid gik, når vi nåede til afspændingen. Jeg forklarede hende, at jeg ikke havde tid til at ligge og slappe af. Det kunne jeg jo gøre, når jeg kom hjem i seng. Hun fortalte mig, at afspændingen er en vigtig del af en yogatime, og at jeg måske skulle tænke lidt over, hvorfor jeg ikke mente, at jeg havde tid til at give mig selv ro og afspænding. Det kunne være dét, jeg havde allermest brug for. Jeg blev lidt irriteret over hendes bedrevidenhed. Men jeg gjorde fremover, hvad hun sagde. For første gang i mange år – i en kold kælder i et svedlugtende fitnesscenter, tillod jeg mig selv at give slip på spændinger i min krop. Spændinger, som sikkert havde siddet i mig, siden jeg var barn. Jeg begyndte langsomt at forstå vigtigheden i at turde give slip i kroppen, at vise mig selv den omsorg, at være i min krop – ikke med præstation for øje, men for at pleje den.

Det blev startskuddet til min verden med yoga. Jeg begyndte at praktisere yoga og meditation hver dag og besluttede mig efter nogle år for at blive yogalærer.

Min krop og mit ansigt gennemgik en stor forandring i de år. Fra at have en svingende vægt og være stiv i kroppen, fyldt med affaldsstoffer, eksem og andre fysiske ubalancer, blev min krop stærk, smidig, rank og slank. Min hud blev glat og ren, og mine øjne mere klare. Min dårlige holdning og fysiske skavanker forsvandt. Kropslige vaner, som jeg ikke tidligere anede, jeg havde, blev jeg bevidst om. Og med dem fulgte en dybere bevidsthed om, hvem jeg er og mine mere eller mindre sunde mønstre. Jeg begyndte at spise anderledes, uden at tænke over det. Mit tøjbudget faldt drastisk, fordi jeg pludselig – i modsætning til før – syntes, at jeg egentlig så o.k. ud i det tøj, jeg havde i skabet. Jeg begyndte at acceptere min krop og mig selv, som den jeg er. Samtidig med den fysiske forandring gennemgik jeg en psykisk og mental udvikling. I takt med, at jeg arbejdede mig dybere ind i kroppen og lærte at slippe nogle af mine ældgamle spændinger, slap jeg også nogle følelser og gamle mønstre.

Min yogapraksis bevægede sig fra at være en række gode strækøvelser efter løbetræning ind i dybere erkendelser. Jeg begyndte at få øje på mine skyggesider, når jeg praktiserede yoga. Jeg fik kontakt til min ensomhed som barn, mit lave selvværd og mit til tider kærlighedsløse liv. Men jeg lærte også at give slip på de mørke sider og at gå dybere ind og få øje på lyset bag det hele og at fokusere på glæden ved bare at være i live. Det inspirerede mig til at tage min første yogalæreruddannelse.



Da jeg startede til yoga, læste jeg på universitetet, og senere som færdig kandidat arbejdede jeg på et PR-bureau som kommunikationskonsulent. Det var en verden med fokus på præstation, meget skrivebordsarbejde og i et tempo, som jeg fik sværere og sværere ved at føle mig tilpas i. Jeg lærte i de år nogle gode ting om kommunikation, analyse og om at undervise; vigtige egenskaber som jeg i dag er glad for, at jeg har taget med mig videre, og som er en af grundene til, at jeg i dag kan leve af at undervise i og skrive bøger om yoga. Men jo mere yoga, der kom ind i min krop, desto tungere føltes skridtene på vej til kontoret. Det kulminerede, da jeg blev gravid med mit første barn og samtidig havde ondt i maven over at skulle på arbejde. Da blev jeg klar over, at det var helt galt. Mit barn skulle ikke blive til i en krop, der blev syg af at arbejde. Jeg måtte videre.

Jeg tog derfor et skridt til siden i stedet for fremad i min karriere. Jeg sagde mit arbejde op, mens jeg var gravid og begyndte at undervise i yoga på fuld tid – til stor undren hos min chef og omgangskreds samt bekymring hos min familie, som ikke lige mente, at fremtiden som yogalærer var en farbar vej. Kort tid efter blev yoga kåret som én af de økonomisk, størst voksende brancher i bl.a. USA, og utallige private yogastudier poppede op overalt på kloden, hvilket jeg kun kunne trække lidt på smilebåndet over.

Den udvikling, jeg oplevede i de år i mit liv – gennem min uddannelse til yogalærer, intens yogapraksis, rejser i Indien, *retreats*, meditationer, fordybelse og kurser i yogafilosofi og endnu en yogalæreruddannelse – føltes som en gigantisk verden, der åbnede sig foran mig. Både mit indre og ydre liv udviklede sig derfra med noget, der føltes som 1.000 km/t. Det var, som om noget i mig havde ventet på det her, og at det kun kunne gå for langsomt med at komme i gang.

Tanker, følelser, psykiske og kropslige erkendelser væltede ud af skabet i de intense dybe stræk og styrkende yogastillinger. Jeg begyndte at få forskellige oplevelser af terapeutisk eller religiøs karakter. For eksempel at jeg pludselig, mens jeg stod i en yogastilling, var ved mit barndomshjem, på grusvejen udenfor huset. Alle detaljer blev nærværende. Hybenbuskene langs vejen, duften af roserne, sommervarmen. Og jeg mærkede stemningen af ensomhed, som jeg havde følt dér i min barndom.

Andre gange havde jeg mere abstrakte eller fysiske oplevelser som følelsen af lys, kraftfuld energi, stemmer, farver eller rystelser, der gik op gennem min rygsøjle eller ud i kroppen. En følelse af lethed og tilfredshed efter intense yogasessioner med tårerne trillende ned af kinderne. Yogaen var blevet langt mere end god gymnastik. Jeg havde i yogaen fundet et redskab til både at forstå mig selv, rumme mig selv og mine mentale skyggesider. Jeg havde fundet et værdifuldt redskab til selv at søge ind i min underbevidsthed og heale traumer, sorg samt destruktive og fastlåste mønstre i min psyke.

Jeg opdagede dengang, at når jeg havde været til en rigtig god yogatime, trådte jeg ud af rummet med følelsen af at have: 1) været hos den bedste kropsbehandler, 2) udført den mest effektive træning af kroppen både i forhold til styrke og smidighed, 3) været hos en god psykolog og 4) haft en god samtale med en empatisk præst eller god ven.

Jeg er ikke færdig med den proces, der begyndte for snart 20 år siden, og som jeg i begyndelsen troede var spild af tid, og jeg bliver det nok aldrig. Men jeg har fundet et redskab til at få en fysisk stærk og sund krop. Et redskab til at blive lidt bedre til at gå i den rigtige retning i livet, at finde tilbage til mig selv, og ikke mindst at hjælpe andre til at finde tilbage til deres sunde krop og deres vej i livet. Det redskab vil jeg gerne give videre til dig.