

Selvom Caroline altid har dyrket meget sport, har hun aldrig før prøvet yoga.

VI TESTER
**3 PUSTERUM I
HVERDAGEN**

Hvad giver mest ro i kroppen?

Hvis du aldrig stopper op, kan stress og jag pludselig udvikle sig til noget, der ikke bare kan klares over en kop kaffe med en veninde. Men måske kan yoga, meditation eller kropsbehandling være lige det, der giver dig roen tilbage? Se her, hvordan tre travle kvinder vurderer de tre metoder, efter at have prøvet dem i en måned.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN.
FOTO: JACQUELINE FLURI. MAKEUP:
JANNIE G. ANDERSEN.
TAK FOR LÅN AF FOTOLOCATION TIL
SKODSBORG KURHOTEL & SPA.

De meditative yogaformer gør mig rastløs

Caroline Hart Sehested, 34, selvstændig, er vant til træning med masser af power, så hun er spændt på, hvordan yoga vil påvirke krop og sind.



– Min største motivation for at afprøve yogaen er at blive mere smidig og forhåbentlig minimere nogle af de skavanker, man får af at gå for meget rundt med et barn på hver arm. Jeg har en del problemer med lænden og området omkring skulderbladene. Derudover er der jo tryk på i hverdagen, og det er ikke altid, jeg lige får ro til at samle tankerne, så måske kan yogaen også været et "tvunget" frikvarter til at samle eller måske bare rydde tankerne.

Sådan var det

– Min første yogatime er astanga-yoga, som er en fysisk krævende yogaform, hvor de samme øvelser laves i en bestemt rækkefølge hver gang. Jeg finder en plads bagerst i lokalet, hvor jeg kan gemme mine stive fodboldstænger væk fra de andre yogister og instruktøren. Desværre viser det sig, at jeg står helt forrest, da instruktøren kommer ind og tager pladsen ved siden af mig. God start at stå foran hele klassen og lave noget der ligner en død krage, men som vist skulle have været en stærk kriger...

Selvom jeg føler, at det hele går meget langsomt, får jeg alligevel sved på panden og får stiftet bekendtskab med øvelsen "down dog", som jeg tror, vi laver tæt på 500 gange. Sådan føles det i hvert fald. Heldigvis slutter timen af med afslapning på gulvet, og efter de skønneste ti minutter kommer jeg langsomt tilbage til virkeligheden

– Min næste time er "Yoga for alle", og her bliver vi bedt om at tælle til ti igen og igen og igen og igen. Det lyder simpelt, men det er faktisk meget udfordrende. Det, at skulle lukke alle tanker ude i fem minutter, er meget svært og jeg lader mig let distrahere. Efter de fem minutter i skrædderstilling er det tid til fem minutters afspænding og derefter en masse udstræk og vejrtrækningsøvelser. Jeg kan mærke, jeg begynder at blive lidt rastløs, og tankerne, omkring hvad jeg skal lave til aftensmad, og hvem der skal hente drengene i vuggestuen og børnehaven, begynder pludselig at fylde mere end indholdet i denne time. Efter timen får jeg en voldsom hovedpine og føler mig meget træt og drænet for energi.

– De følgende uger prøver jeg flere forskellige typer yoga: **Kundalini-yoga**, hvor vi blandt andet skal sige et mantra højt. Det virker meget komisk og nærmest lidt sekt-agtigt. Alligevel går der ikke lang tid, før jeg falder ind i rytmen og kan høre min egen røst blande sig med de andre kvinders. **Astanga-yoga** for øvede, hvor jeg kan mærke, at de ret få timers yoga, jeg har lavet indtil nu, allerede har gjort mig mere smidig. For første gang kan jeg nå mine fødder med strakte ben. Jeg har det aldeles fantastisk efter timen. Er høj af energi og drivende våd af sved – her er MIN yogastil.

Swarooba-yoga laver jeg efter en halv times løbetur, for jeg har fundet ud af, at jeg får mest ud af timerne med fokus på meditation og vejrtrækning, hvis jeg har lavet noget fysisk lige inden.

Hatha flow-yoga, hvor vejrtrækningen bestemmer øvelserne og underviserens bemærkning om, at "livet starter med en indånding og slutter med en udånding og alle de vejrtrækninger, der ligger herimellem, bestemmer vores livskvalitet" får mig til rette fokus på vejrtrækningen. Føler mig meget mere smidig og kan efterhånden lave de fleste øvelser – også dem, hvor man er så sammenkrøllet, at man kan presses ind i en mælkekarton.

Det fik jeg ud af det

– De fleste af mine fordomme om yoga er heldigvis blevet afkræftet. Jeg var sikker på, at det var for sent for mig at blive smidig og mente i øvrigt heller ikke, at smidighed ville have en betydning for, hvordan min krop havde det. Der tog jeg helt klart fejl! Mine spændinger i skulderområdet og ned over lænden er væk.

– Mange vælger de meditative yogaformer for at få ro i sind og sjæl, men desværre havde nogle af de meget lange meditationsseancer den modsatte effekt på mig. Nemlig, at jeg blev rastløs. Jeg tror, at jeg med alderen vil vende tilbage til nogle af disse yogaformer, men lige nu føler jeg, at den tid jeg vælger at sætte af til at "pleje" min krop skal gå med mere fysiske træningsformer, da jeg får mest velvære, når jeg har brugt min krop og er fysisk træt efterfølgende. Jeg blev dog meget glad for astanga-yogaen. Kombination af hård træning med din egen kropsvægt, fokus på smidighed og vejrtrækning er perfekt for mig. Astanga giver mig mere energi i hverdagen og giver mig desuden nogle meget flotte og markerede overarme og skuldre.

HVOR EFFEKTIVT SOM PUSTERUM?



Caroline testede yoga på Skodsborg Kurhotel & Spa. Se mere på Skodsborg.dk.

SÅDAN KOMMER DU SELV I GANG

- » **Køb en god yoga-dvd og en måtte**, mere skal der ikke til for at lave yoga hjemme i stuen.
- » **Hvis du er medlem af et fitnesscenter**, så tjek, om stedet også tilbyder yoga, og prøv en time.
- » **Yogamåtte, tøj og andet** kan købes online bl.a. på Yogaudstyr.dk.



Føler mig helt tung og mørbanket – på den gode måde

Kropsterapi, sæbebørstninger, massage og scrubs var bare nogle af de forkælende ting, som ALT for damernes Marie-Louise Truelsen, 46, blev "udsat for" igennem en hel måned.



Jeg elsker mit job – tag ikke fejl af det – men jeg har også tit rigtigt, rigtigt travlt. Læg dertil en familie, som også skal have min tid, en hund, der skal luftes, en krop, der skal trænes, venner, der skal plejes, indkøb, madlavning – *you name it* – og du kender det sikkert fra dig selv. Et travlt liv.

Somme tider tænker jeg, om kroppen – og psyken – kan blive ved med at holde til det. Derfor er det et kærdokument tilbud, at jeg igennem en måned skal teste et særligt forløb med forskellige behandlinger på Skodsborg Kurhotel & Spa, som har særligt fokus på at få travle folk lidt ned i gear.

Sådan var det

– Første behandling er kropsterapi i form af Body-sds. Jeg har flere gange i de senere år hørt om Body-sds og har faktisk haft lyst til at prøve. Tiden har bare – ironisk nok – ikke lige været til det. Min behandler Sebastian Paepcke spørger ind til, om jeg har nogen skavanker og hører lidt om, hvordan jeg i øvrigt har det. Han ser ud, som om han helt sikkert kan gøre noget ved de ting, jeg nævner, så jeg føler mig tryk, da jeg lægger mig på den opvarmede briks.

Jeg har hørt, at Body-sds godt kan gøre ret ondt og at man også kan komme ud i nogle mentale hjørner undervejs, som man ikke lige havde regnet med.

– Sebastian begynder med en vældig omgang dybdegående massage og tryk på min mave. Av for pokker da, hvordan kan man have ondt så mange steder? Jeg arbejder med min vejtrækning, og hver gang jeg ånder ud, kan trykket komme lidt dybere. Han fortsætter til ben, fødder, arme, nakke og ryg. Tryk, massage, skub, vrid. Og så får jeg ellers lige brækket både nakke, ryg og bækken på plads. Flere gange undervejs springer sveden frem på panden, og jeg må også sige stop et par gange, når smerterne bliver for store. Det er helt o.k., det skal jeg faktisk, for som Sebastian siger, er det vigtigt ikke bare at bide en hvilken som helst smerte i sig. Man skal også kunne sige fra.

– Behandlingen tager en time og 45 minutter, og jeg kan næsten ikke rejse mig bagefter. Føler mig helt tung og mørbanket – på den gode måde. Sebastian siger, at jeg skal sørge for at drikke rigeligt de kommende dage, og at jeg skal være forberedt på, at jeg kan være ekstra følsom i morgen. Jeg kommer hjem, spiser lidt, drikker mere og går så tidligt i seng. Jeg sover som en sten, meget tungt og meget afslappet. De følgende tre Body-sds behandlinger forløber på samme måde, og jeg kan mærke, at jeg for hver gang giver lidt mere slip i musklerne og får fjernet en masse spændinger.

– Den anden del af min behandling i løbet af min testmåned består af nogle af de forskellige "kure" som Skodsborg tilbyder og som alle gør mig helt afslappet:

"På Bølgelængde" er en klassisk kropsbehandling med opfriskende havsæbe, fodbehandling med salt og tang-scrub og opstrammende algeindpakning som afsluttes med massage.

"Sten og kul kuren", hvor jeg bliver vasket med en særlig kulsæbe og derefter får massage med varme sten. Jeg slutter af med et kulshot, som ser værre ud, end det smager.

"Naturkuren", hvor jeg får en skrubbetur med en salt og urte-scrub samt hovedbunds- og ansigtsmassage og en let rygmassage.

"Energikuren" – en behandling, der sætter gang i blodcirkulationen med bl.a. sæbebørstning og fodbehandling med urte-scrub.

– Til slut skal jeg til saunagus flere gange. Jeg er IKKE god til stærk varme, og jeg er heller ikke specielt vild med kolde bade, så kombinationen af de to ting er ikke et *match made in heaven* for mig. Og efter den første tur melder jeg simpelthen pas. Det er jo meningen, at jeg skal blive afslappet, men bare tanken om saunagus stresser mig. Mange andre vil dog have stor glæde af netop saunagus, da det sætter gang i kroppen og udrensningen.

Det fik jeg ud af det

– Kom jeg ned i gear? Ja, det gjorde jeg. Min kropsbevidsthed blev klart øget i løbet af min testmåned, og det var også tydeligt, at min stive nakke og de ømme skuldre – som kommer af mange timer foran skærmen – blev lidt løsere. Alt i alt en følelse af at være grounded og kunne trække vejret lidt mere frit. Ikke så skidt endda.

HVOR EFFEKTIVT SOM PUSTERUM?



Vi testede forskellige behandlinger på Skodsborg Kurhotel & Spa. Se mere på Skodsborg.dk.

SÅDAN KOMMER DU SELV I GANG

» **Køb en lækker massageolie**, og få din partner til at give dig en skøn massage. Tag evt. på et massagekursus sammen, så I lærer den rigtige teknik.

» **Brug en eksfolierende scrub i badet**, og smør dig ind i en lækker kropsolie bagefter.

» **Tjek din lokale svømmehal**, mange tilbyder saunagus med tilhørende kolde bade.



SUNDHED

Massage var med til at få Marie-Louise ned i gear og løsne op for hendes kontor-krop.



Med en øresensor kan Annette lære at meditere på den bedste måde.



Jeg har fået overblik og overskud

Kan en lille "dime" lære dig at meditere? Det har Annette Lolck, 36, testet. Annette er personlig træner, holdtræner, danseinstruktør og koreograf, og hun har lidt svært ved at finde den indre ro.



– Privat er jeg udefra set en rolig person, men jeg har svært ved at finde den indre ro, da jeg stort set

hele tiden tænker i nye projekter, job og aktiviteter med min familie. Jeg har længe søgt efter teknikker eller redskaber til at udvikle mit mentale fokus både i mit arbejds- og privatliv, da jeg skal omstille mig mange gange i løbet af en uge. Det er mit store ønske at lære at udnytte og forbedre mit fokus – og at bruge de muligheder, der ligger i at kunne meditere. Mentalt fokus bruger jeg konstant i min dans, men når "lamperne" slukker, har jeg svært ved at falde til ro og skille arbejdsopgaverne ad.

Sådan var det

– Mit første møde med Belinda Donkin fra Heart Team er en særdeles positiv og givende oplevelse. Jeg får udleveret min emWave2, som er en lille gadget, der skal hjælpe mig med at træne hjertemeditation. "Dimesen" giver direkte feedback, mens jeg mediterer, så jeg er sikker på at udføre meditationen på den bedste måde. Jeg skal bruge en lille øresensor, der kobles til en mobil enhed på størrelse med en mobiltelefon, og sensoren viser konstant, hvordan mine tanker og følelser påvirker min hjerterytme, og om jeg kommer helt ind i meditationen. Vi aftaler, at vi skal mødes halvanden time ugentligt de næste tre uger, og derudover skal jeg træne hjemme to gange fem-seks minutter hver dag.

– Jeg havde forestillet mig, at meditation ville give mig ro i kroppen, men det giver meget mere end det. Tanker og vejrtrækning arbejder sammen, og med Belindas vejledning bliver jeg hurtigt trukket ind i en vægtløs tilstand, hvor sindet får plads. Til daglig arbejder jeg med personlig træning og holdundervisning samt periodevis opsætning af shows som koreograf. Det betyder, at jeg skal omstille mig hele tiden, og min tid skal struktureres meget præcist, da jeg også skal passe min egen træning. Det er til tider svært for mig, for arbejdet flyder nemt sammen, og det sætter mig i en tilstand af lettere stress.

– Efter første uge med emWave2 er jeg solgt! Jeg placerer min energi med større omhu på mit job, og jeg bliver mødt med større forståelse og imødekommethed fra mine omgivelser. Har jeg virkelig

ramt noget her? Mon ikke! To gange om dagen sætter jeg mig med min emWave2, der måler min hjerterytme, så jeg lettere kan sikre, at vejrtrækningen er stabil. Træningen med Belinda hjælper mig videre ud på højere mentale planer, og jeg oplever, at jeg kan arbejde med underbevidstheden og guide mig selv, samtidig med, at jeg pludselig kan se mig selv udefra. Jeg mærker, at jeg har tillid til mig selv og bliver bedre til at lytte til min indre stemme og fornemmelse i stedet for at ringe til 14 forskellige mennesker for at få et godt råd. Jeg begynder at få overblik, og det var præcis det, jeg manglede.

Det fik jeg ud af det

– Med overblik følger overskud, og overskud er intet mindre end en åbenbaring for mig. Jeg har fået lyst til at gøre det bedste for mig selv. Mine drømme har ændret sig fra at være noget med at være ude på åbent hav, i rutsjebaner, eller luftballoner til at handle om, at jeg ser mig selv stå og undervise og vejlede andre med en ny indre ro. Jeg har simpelthen fundet selvtillid og en lykkefølelse på et meget højt plan.

HVOR EFFEKTIVT SOM PUSTERUM?



Annette testede en emWave2 til PC/Mac, der koster 1.900 kr. En Inner Balance Sensor, til iPad og iPhone koster 875 kr. Den sidste er lige kommet på markedet. Se mere på Heartteam.dk.

SÅDAN KOMMER DU SELV I GANG

- » Søg på nettet – der er masser af steder, hvor du kan finde små vejledninger i, hvordan du kommer i gang med at meditere.
- » Tag et meditationskursus, hvor du lærer teknikken, så du selv kan praktisere derhjemme.
- » Der findes flere bøger om meditation, og du kan også få cd'er med guidede meditationer.
- » Download en meditationsapp til din smartphone. Så kan du snuppe en guidet meditation hvor som helst og når som helst.
- » Gå en tur alene, og fokuser på din vejrtrækning. Man kan komme i en meditativ tilstand ved blot at gå og gå.