

På
yoga-retreat:

Ro mellem urskov og hytter

Kom ned i gear. Kom i form. Kig ind i sindet, skærp dine sanser og få serveret sund mad, mens du får varmen fra solen, der altid skinner fra en skyfri himmel. Yoga-retreats i Indien lokker med alt dette på én gang.

Af: **Maja Lykketoft** Foto: **Søren Poulsen**

For en travl og forfrossen vesterlænding lyder ovenstående særdeles attraktivt, og i vinterhalvåret rejser danskere da også i stor stil til Indien. Især er Goa i det sydlige Indien et yndet rejsemål for danskere. Goa er hjemsted for et stort antal yoga-retreats – hvor rejsende kommer for at dyrke yoga, meditere, få massage og finde roen i Indiens lune klima og storslåede natur.

Derfor var jeg også opsat på at afprøve yoga i yogaens hjemland, da jeg alligevel skulle til Indien. Og der er masser af muligheder at vælge imellem på internettet. Til gengæld kan det være svært at vælge mellem de mange appetitlige billeder af folk i lotusstilling på en strand eller i et åbent rum med indisk vildnis som baggrundstæppe.

Selv endte vi med at vælge et sted med navnet Ashiyana, der præsenterede sig som en af de mere eksklusive muligheder – en samling smagfulde bjælkehytter smukt beliggende blandt palmer i en lille by ved navn Mandrem. Ashiyana vandt også på en særdeles oplysende hjemmeside.

Selvom ophold på yoga-retreats virker eksklusive, gør de indiske priser det overkommeligt for de fleste danske pengepunge.

Rolig plet efter indisk larm

Efter et par dage på motorcykel mellem Indiens sansebombardementer af stærke lugte og lyde – og ikke mindst skraldebunker – kommer vi til den lille by Mandrem, som ligger ved Goas berømte brede sandstrande. Her er velsignet ro og strandliv oven på motorcykelturen.

Yogaretreatet Ashiyana ligger i udkanten af byen på en rolig plet på den anden side af en flod, som man passerer via en lille gangbro. Her er mulighed for både tilrettelagte yogaferier og for at følge drop in-klasser. Desuden kan man leje sig ind i en af luksushytterne uden at følge yogatimer overhovedet.

Vi vælger at følge morgenyogaen og dukker op i et lokale kun med et netgardin mellem os og urskoven udenfor.

Underviseren er en ung kvinde, der sidder et øjeblik med ryggen til os og samler sine energier, før hun vender sig og annoncerer, at dagens tre kodeord er: accept, nydelse og entusiasme. Alt imens blid meditativ musik fylder vores ører.

“Kun med et netgardin mellem os og urskoven.”



Øvelserne bliver udført med stor graciøsitet fra underviserens side, men det er de færreste på holdet, der kan få kroppen vendt i de samme stillinger - ligesom det er umuligt for min krop at følge underviseren og de andre synkront.

Yoga med hund

Med sin smidige krop laver hun enhver øvelse med lethed, mens hun fremsiger en række remser, der refererer til dagens tre ord. Alle følger med, så godt de formår.

Koncentrationen fylder rummet, mens en svag brise fra urskoven udenfor når mit ansigt, og pludselig mærker jeg også noget andet – nogen ånder mig i øret. Forskrækket vender jeg mig og opdager, at en hund har lagt sig til rette på tæppet ved siden af mig. Den hviler sig og nyder tydeligvis roen i rummet. Jeg hører fuglenes lyde fra urskoven, men ellers er der kun stemmen og musikken.

Da jeg tidligere udelukkende har dyrket graviditetsyoga, har jeg ingen anelse om, hvor fysisk udmattende yoga også kan være. Yoga handler på

den fysiske side om udholdenhed og smidighed, og psykisk handler det om at mærke kroppen og dens forbindelse til universet.

Underviseren laver forskellige åndedrætsøvelser ind imellem ordene "Contact to the ground – contact to the sun and the universe. Make a connection between them," siger hun.

Mens jeg forsøger at få kontakt med de universelle kræfter, skæver jeg over til underviseren, der ligner en gudinde, som med den allerstørste graciøsitet laver de øvelser, jeg ikke kan få min krop til at udføre. Til min lettelse opdager jeg, at kun få af de andre på gulvet kan gennemføre.

Underviserens messende stemme får mig til at slappe af og fokusere på øvelserne i stedet for det, jeg ikke kan – og det bidrager til en meditativ stemning i rummet.

Kæresten tager billeder og har svært ved at fange mig synkront med resten af holdet, for det er svært at være holdspiller, når man plejer at udfolde sig inden for mere individualistiske sportsgrene som løb og svømning.

Nu går det pludselig hurtigt – og jeg kan ikke følge med skiftene. Og ømmer mig ved de mange stræk i kroppen. Endelig bliver tempoet langsommere, og hun runder af. Da træningen er slut, går hun rundt og smører æteriske olier på vores tindinger.

Min sidemand, hunden, er den første, der rejser sig og går. Og så samler vi andre os sammen og begiver os ud mod morgenbordet.

Jævnlig yoga for sindet

Det vrirler med danskere på stedet – og på vejen falder jeg i snak med en af dem. Stina Legene >



Væk fra storbyens larm og affald - kun fred, ro og yogaøvelser. Selvom kroppen bliver udfordret, virker yogaen afslappende - især ved åndedrætsøvelserne og den afsluttende seance.

er på ferie og kommer ind imellem og tager en yoga-drop in-class. Som indehaver af firmaet Rastablanche har hun rejst i Indien igennem mange år og dyrket yoga flere forskellige steder i landet. En vane, hun gerne ville have derhjemme også, men som bliver ofret pga. travlhed.

– Yoga er en måde at mærke sig selv på. Det ville være fantastisk at bruge en time hver dag på yogaen – for alt andet i livet går så meget nemmere, når man gør det.

Stina synes, at Ashiyana er lækkert anlagt og meget smukt beliggende, men at yoga-undervisningens kvalitet er en smule svingende, fordi underviserne har hver deres måde at undervise på.

Ikke nok med en uges yoga

Under morgenmaden møder jeg en anden dansker – Marie Jakobsen fra Østerbro. Hun har booket sig ind på Ashiyana på en uges yoga-ferie sammen med en veninde. Hun dyrker yoga i Danmark og fandt ret spontant på at tage en yoga-ferie.

Hun har valgt en ferie, hvor man frit kan deltage i de timer, der udbydes på Ashiyana. Så hver dag deltager de i morgen-yogaen og ind imellem også eftermiddags-yogaen.

Hele forløbet overstiger hendes forventninger. – Men der er stor forskel på, hvor fysisk anstrengende de forskellige yoga-sessions er, alt efter hvem der underviser. Men det er meget afslappende at vende blikket indad. Mærke efter med krop og hjerte mere end med hovedet. Jeg kan også se en klar fysisk udvikling: på tredjedagen kom jeg op i bro, så min krop bliver udfordret, samtidig med at jeg kommer i kontakt med mig selv. Og hele tiden med en fin balance mellem det fysiske og det åndelige. Jeg troede nok, at det var endnu mere spirituelt, siger hun og fortsætter smilende:

– Inden jeg rejste, spurgte min mor: Nu skal I vel ikke ned til en sekt?

Marie og veninden har selv sammensat deres uge og brugt ca. 2.000 kr. pr. mand for en uge i bambushytte inkl. yoga, brunch og aftensmad.

– Jeg vil gerne have to uger næste gang, for det tager jo tid at komme ned i gear. En yogaferie er virkelig en god kombination, hvis man trænger til ferie, men gerne vil have noget for både krop og sjæl. Man bliver mere glad af det. Man føler virkelig, at man lever.

Selv er jeg ikke i tvivl om, at nydelsen ved at være langt fra hverdagens krav i de fantastiske omgivelser med det lune klima gør det betydeligt lettere at finde den indre ro – og det ville ikke gøre mig noget at blive hængende et par uger eller tre. ●

“Yoga er en måde at mærke sig selv på.”