

Yoga

I BERLIN

Da min mand først spørger, om jeg vil med til Berlin, da han skal løbe Berlin Marathon tøver jeg et øjeblik! Men så googler jeg på "Yoga Berlin" og får flere interessante klubber frem. Jeg opdager, at interessen for yoga i Berlin er stor. Dermed var min tøven forbi, jeg pakkede straks min taske, og glædede mig til at dyrke yoga i Berlin.

Vinyasa yoga er min favorit yoga, så jeg vælger at booke timer hos Yoga Shala i Berlin, som netop udbyder den type yoga. Vi er meget sent ude med at booke hotel, så jeg kontakter Yoga Shala Berlin via deres email i håbet om, at de kender et hotel, som ligger tæt ved. Til min store overraskelse bliver jeg kontaktet af Roland, som underviser bl.a. hos Yoga Shala Berlin. Roland tilbyder, at vi kan leje hans lejlighed, der ligger 10 minutters gang fra Shalaen.

Vi ankommer sent fredag aften og tager direkte ud på Messen for at hente startnummer til Berlin Marathon. Messen er et sandt mekka for sportsinteresserede med alt lige fra løbeudstyr til protein-is. Men desværre har vi ikke tid til at lade os friste, da vi skal hente nøglen til lejligheden.

YOGA SHALA I BERLIN

Yoga Shala Berlin ligger i den hippe bydel af Berlin, som hedder Prenzlauer Berg. Da jeg træder ind i receptionen, ser det dog umiddelbart lidt nedslidt og faldefærdigt ud. Men selve Shalaen er et dejligt stort og lyst rum. Henning, som har Shalaen, underviser denne Level 2 Hatha Vinyasa lektion. Han indleder med Nadi Shodana (vekselåndedrættet, som skaber balance og virker beroligende). Alle deltagerne bliver placeret op ad væggen, som undervejs bruges til "alignment", altså til at lave lige linjer i bl.a. trekantsstillingen. Væggen bruges også til et dejligt skulderstræk og til at lave Salamba Sirsasana (hovedstand) og Pincha Mayurasana (påfuglen), som dog de færreste på timen kan udføre, men så er der udfordring til alle.





ARTIKLEN ER SKREVET AF GITTE NYEGAARD. GITTE ER YOGAINSTRUKTØR OG INDEHAVER AF "BODYYOGA". HUN HAR VÆRET EN TUR I BERLIN OG TESTET BYENS UDBUD AF YOGA. HVIS DU, LIGE SOM GITTE, HAR HAFT EN UNIK TRÆNINGSOPLLEVELSE, ER DU VELKOMMEN TIL AT SENDE DIN HISTORIE SAMT DINE BILLEDER TIL ENERGIA@ENERGIA-MAG.DK

FANTASTISK FLOW

Henning guider os tålmodigt igennem en fantastisk og uhøjtidelig yoga med et skønt flow på en blanding af tysk og engelsk. Kombinationen af stillingerne hænger godt sammen, f.eks. går vi fra Uttanasana (stående foroverbøjning) til at lave denne med en rotation i hoften og rygsøjlen, dvs. med benene i hoftebreddes afstand roterer overkroppen 90 grader og sætter hænderne ned til gulvet bag hælene. Den giver et fantastisk stræk i rygsøjlen.

MASSER AF DANSKERE TIL BERLIN MARATHON

Efter timen får jeg en snak med Henning om opbygningen af timen. Yoga Shala Berlin tilbyder også "Teacher Training" og forskellige workshops, som helt sikkert er værd at besøge. Søndag morgen går jeg ned til 10 km skiltet for at heppe på Marathnløberne. Jeg har selv iført mig min Puma løbebluse som er rød og hvid med teksten "Danmark".

Til min store overraskelse er der tusindvis af danskere med i løbet, og mange bærer den samme løbebluse. Jeg bliver grebet af stemningen og er lidt stolt over at være dansker.

HATHA VINYASA

Bagefter går jeg igen til en Level 2 Hatha Vinyasa, som bliver undervist af Roland. Man kan tydeligt mærke, at Roland kommer fra Ashtanga yoga. Stilen er mere dynamisk, fysisk hård og med mange balanceøvelser. Vi indleder timen med traditionelle solhilsner, men vi laver f.eks. Utkatasana (Stolen) med en siderotation, hvor vi efterfølgende løfter op i Parsva Bakasana (Kragen med siderotation), som er en kombination, jeg ikke tidligere har prøvet. Endnu en skøn time, som har givet mig sved på panden og udfordret min armbalance og -styrke.

Efter yogaen går jeg igennem Prenzlauer Berg med en følelse af velvære og taknemmelighed, mens jeg betragter folk som spiser brunch ved de små hyggelige caféer og lader sig varme af efterårssolen. Berlin er en by med mange muligheder. Det er helt sikkert ikke sidste gang, vi tager til Berlin. Men næste gang skal der være mere tid til både yoga, sightseeing og shopping. ■

