

ALT for
damerne
på yoga- &
psykologi-
retreat

OM RETREATET

Trænger du også til at komme ned i tempo, blive boostet med psykologisk viden og kropsligt velvære? Næste Yoga & Psykologi Retreat afholdes den 4.5.-november på Lübker Golf Resort på Djursland og koster fra 2.499 kr., hvilket bl.a. inkluderer ophold i luksuslejlighed, forplejning, yoga- og psykologisessioner og spa. Bag retreatet står psykolog Anne Stærk Dickenson fra Aarhus og yogalærer med eget studie i Skive Kristina Spanggaard.

Læs mere på Annestaerk.dk og Ensundbalance.dk

FÅ NY ENERGI

FRA INDERST TIL YDERST

Nogle rejser til Bali for at dyrke yoga, komme i zen og lade batterierne op – ALT for damernes sundhedsredaktør tog et smut til Djursland. Se, hvad et døgn's yoga- og psykologiretreat med et strejf af wellness kan gøre for en småstresset småbørnsmor. Og dig!

AF CAMILLA HALDRUP.
FOTO: IDA SCHMIDT OG ISTOCK.

Hvad er det dumme, du kan gøre, når du er virkelig presset og travl i din hverdag? For mig er det at droppe det, som jeg bare ved gør mig godt. Løbeturen, der giver ny energi. Kaffedaten med en god veninde, hvor selv uoverskuelige problemer forvandles til bittesmå bagateller. Den ugentlige massage i frokostpausen på jobbet, hvor kroppen bliver genfødt på 30 minutter. Men det er tit de ting, der bliver skrællet fra, når livet som småbørnsmor med fuldtidsjob kører af sted med 180 i timen. De små åndehuller. Og nu er jeg lige ved at gøre det igen – skrælle et åndehul væk (og endda et ret stort et af slagsen) – da jeg efter en hektisk uge skal tjekke ind på et døgn's timers yoga- og psykologiretreat. Mit travlhedsbarometer blinker så faretruende rødt, at jeg er fristet til at melde fra. Men da min krop først er landet i yogabukserne, og jeg sidder klar i skrædderstilling med udsigt over det bakkede landskab omkring Lübker Golf Resort på Djursland, så kan jeg mærke, hvor rigtigt det føles *ikke* at have givet dette åndehul kniven. Formålet med retreatet, som psykolog Anne Stærk Dickenson og yogalærer Kristina Spanggaard står bag, er netop at få nogle redskaber til at komme ned i gear. Både kropslige og mentale redskaber. – Kroppen har stor betydning for psyken og omvendt, og derfor giver det god mening at kombinere yoga og psykologi. Det skaber rum til refleksioner. Og det har mange af



os har gavn af i et hektisk liv med familie og karriere, forklarer Kristina, og Anne supplerer:

– Det er ikke meningen, at du skal gå fra retreatet med en lang *to do* med ting, du skal hjem og gøre og ændre i dit liv nu og her. Vi tror ikke på quickfixes, så det handler mere om at se det hele lidt på afstand, så du bliver opmærksom på, hvad der er vigtigt i dit liv. Og så går du forhåbentlig herfra med en følelse af at vide, hvad der giver ro i en verden, der pisker forbi, siger hun.

Magi på måtten

Og roen indfinder sig faktisk ret hurtigt der på yogamåtten på Djursland. Mens Kristinas behagelige stemme guider mig og de andre 11 andre retreat-deltagere gennem en omgang blid hatha, vækkes min stive krop, og åndedrættet føles mere frit og ubesværet. Jeg er udmærket klar over, at jeg ikke udfører øvelserne med nogen særlig stor ynde – det er trods alt et par år siden, jeg sidst befandt mig i et hundestræk. Men det betyder ikke så meget, for det her er ingen lukket fest for erfarne yogier. Alle kan være med.

Det gælder også, da vi senere på dagen skifter til den mere krævende flow yoga, som i den grad sætter min balance, smidighed og udholdenhed på prøve. Jeg kan virkelig mærke min krop – på den gode måde. Og det er lige netop det, yogaen kan. Få os lidt ud af hjernen og ind i kroppen, som Kristina forklarer: – Når du dyrker yoga, strækker du ikke blot kroppen. Du øger samtidig din opmærksomhed på åndedrættet og på de dele af kroppen, som der arbejdes med

i den pågældende yogasekvens. Denne kombination hjælper dig til at være mere til stede i nuet og slippe mentalt stress, og det er netop her, at magien på yogamåtten opstår.

Det føles faktisk ret magisk at være i kroppen. Den har jeg været alt for lidt i den seneste tid, indser jeg. Men vi skal tilbage op i hjernen, for det særlige ved dette retreat er jo netop, at yogaen kombineres med psykologi, så vi ikke blot går herfra med en ahhh-følelse men også bliver en lille smule klogere på os selv.

Find dine åndehuller

De fleste af de andre deltagere håber lige som mig på at få nogle små tips og tricks til at skabe ro i en travl og stresset hverdag – andre drømmer om at få en dissideret ny start på et liv, som er kørt lidt skævt. Og dette retreat kan rumme både de små som store problematikker, forklarer Anne, da vi tager hul på den første psykologi-session. Hun lægger ud med at sætte fokus på vores følelser. Fylder først på med lidt teori og introducerer

4

VEJE TIL MERE RO I HVERDAGEN

1. Lav aktive fravalg

Vi vil gerne have mest muligt ud af livet og nå det hele på én gang, og det skaber en risiko for, at selv gode ting mister deres værdi. **Det skal du gøre:** Lav en liste over alle de ting, som du fylder ind i dit liv. Fravælg derefter de mindst vigtige aktiviteter. Streg dem ud. For du kan ikke nå det hele.

2. Gå roligt

Når vi løber stærkt, sætter vi ofte tempoet op for at nå endnu mere. Det kan sætte gang i en selvforstærkende proces, hvor både dine tanker og dine handlinger medvirker til, at tempoet hele tiden øges. Ved fysisk at tvinge kroppen ned i tempo, modvirker du denne proces. **Det skal du gøre:** Beslut dig for at cykle langsomt til arbejde hver dag i den næste uge, og læg mærke til, hvordan det kan skabe mental ro ved at tage tempoet ud af dine bevægelser.

3. Træk vejret

Med opmærksomhed på din vejtrækning har du mulighed for at ændre på dit velvære generelt, da åndedrættet er helt essentielt, når det kommer til både fysisk og psykisk velvære. **Det skal du gøre:** Luk øjnene. Ånd ind, mens du tæller til 4. Hold vejret, mens du tæller til 4. Ånd ud, mens du tæller til 4. Hold vejret, mens du tæller til 4. Du kan gentage øvelsen så mange gange, som du har lyst til. Føles det anstrengende at holde vejret, mens du tæller til 4, så nøjes med 2, så åndedrættet i stedet forløber: 4,2,4,2.

4. Flyt dit fokus

Vi er ikke altid bevidste om det, men en stor del af vores liv handler om at gøre noget, fordi vi gerne vil opnå noget andet. Vi læser faglige artikler for at være opdaterede, vi drikker ingefær for at være sunde, eller vi deltager i sociale arrangementer for ikke at gå glip af noget. Dermed risikerer vi, at størstedelen af vores liv udgøres af handlinger, som kun er midler til at nå noget andet, og som derfor også hele tiden bekræfter os i, at vi ikke er det rigtige sted. **Det skal du gøre:** Flyt indimellem dit fokus fra middel til mål ved f.eks. at tage til yoga, bare fordi det er dejligt i stedet for at fokusere på, at det er godt for dit helbred. Det vil have stor betydning for din mentale ro.

Kilder: Psykolog Anne Stærk Dickenson og yogalærer Kristina Spanggaard

os bl.a. til psykologiprofessor Svend Brinkmann og hans begreb ”ståsteder”. Dernæst beder hun os om hver især at lave et slags følelsesmæssigt regnskab over vores hverdag. Det er den første af mange små øvelser undervejs, og denne har til formål at tydeliggøre, hvad der skaber negative følelser, der dræner os for energi, og hvad der omvendt giver os overskud og glæde. Tricket er at skabe flere af de små gode åndehuller hver dag, som både gør os høje på energi og giver os ro og overskud. De er nemlig supervigtige for os. – Vi lever i dag i et samfund, hvor der er enormt mange krav at leve op til, hvis man skal have succes. Og de krav er svære for os at sætte os ud over, for vi er sociale væsener, der er afhængige af at indgå i relationer til andre. Vi kan ikke bare være ligeglade. Men vi skal være bevidste om, hvad vi er en del af – og turde vælge til og fra. Ellers kører toget af sted med os, og ting, der faktisk er rare og vigtige for os, vil efterhånden miste deres værdi, fordi de drukner i alt det andet, som vi også lige skal nå, forklarer Anne. – Så find dine åndehuller. Og prioriter dem. Måske kan det helt konkret være, at du skal prioritere gåturen i solskin fremfor at jagte nullermænd.

Forkælelse og skønhedssøvn

Det er på mange måder et intenst retreat. Men som Anne og Kristina har lovet os, så er meningen ikke, at vi skal tage herfra med en masse ting, der skal ændres. Retreatet skal også være et tiltrængt pusterum fra hverdagen, en slags boble. Og den der følelse af at slukke for trummerummen får vi bl.a. under den såkaldte *silent walk*, hvor vi travler af sted i solskinnet, forbi øde golfbaner og vild natur, på en ca. 20 minutter lang gåtur i total stilhed. Vi skal bare være i nuet og mærke græsset og småstenene under fødderne.

Vi kommer også helt ned i gear i spaen, hvor vores trætte kroppe renses ud i glohed damp, får ny energi af iskolde styrtbade og genfødtes i opvarmede udendørs trækar. Dagen rundes af med middag, snak, hvidvin, aftenmeditation og en skøn nattesøvn. I egen seng. Uden ungers puffen i ryggen og smaskelyde. Bare mig i bløde hvide lagner.

Om det skyldes den uforstyrrede nattesøvn, spaen, yogaen, psykologien, stilhedsvandringen eller de andre deltageres – og Anne og Kristinas – gode energi, ved jeg ikke. Men da jeg tjekker ud efter mit døgn på Djursland, har mine batterier fået lidt mere strøm. Og jeg er blevet en del mere bevidst om, hvor vigtige de der små åndehuller er for mig i en travl hverdag. Flere af dem, tak! ■

GODT YOGAGEAR



Drikkedunk, Holiday, Bkr, 295kr



Top, Moonchild, 329 kr.



Bodyoil, Activate, Yogamoody, 295 kr.



Top, Moonchild, 449 kr.



Leggings, Moonchild, 649 kr.



Yogamåtte, Yoga Design Lab, 550 kr.



Duftpinde, Moshi Moshi Mind, 350 kr.