



Mange drømmer måske om det, men langt fra alle tør tage springet og skifte karriere midt i livet. Laila Elisabeth Møller-Rasmussen er en af dem, der gjorde det og byttede et hæslende job som AC-fuldmægtig ud med en to-årig yogalæreruddannelse. 'Da jeg tog uddannelsen, var det mest for at inspirere min egen yogapraksis, men det førte så til et helt nyt arbejdsliv som yogalærer,' smiler hun.

Yoga har været en naturlig del af Lailas liv, siden hun var teenager: 'Jeg har altid oplevet yoga som et frirum i min dagligdag med tre børn, uddannelse og arbejde. Yoga bringer fokus tilbage til min krop, mine sanser og mit sind, og det giver mig overskud og energi i hverdagen. I yoga kan du lære noget, som der ikke er så meget fokus på i vores samfund. Ofte måler og vejer vi os selv gennem vores handlinger og resultaterne af dem. Vi har sjældent tid til at være nærværende over for det, som sker inde i os selv uden at skulle nå noget, selvom det er rigtig sundt,' forklarer Laila. Som yogalærer er det også noget af det, hun gerne vil give videre til sine kursister, nemlig tid og ro til at mærke det, der foregår inde i os selv. 'Jeg synes, at det er fantastisk, at gammel indisk visdom kan berige vores liv her i det 21. århundrede,' siger Laila: 'Jeg oplever, at mine elever får mere ro i sindet af at dyrke de her øvelser og teknikker'.

NÆRVÆR

Yoga er for alle

'Og yoga er ikke kun godt for sindet. Du styrker også kroppen, når du dyrker yoga,' forklarer Laila. I hendes undervisning indgår der derfor mange fysiske øvelser, som smidiggør og styrker de små og store muskelgrupper i kroppen og øger kropsbevidstheden: 'Du skal ikke være specielt smidig eller fysisk stærk for at dyrke yoga. Yoga er for alle, og alle kan få noget ud af undervisningen,' pointerer hun og fortsætter: 'Jeg har seniorkursister med gigt, som ønsker at bevare eller genopbygge noget styrke, håndboldspillere, der mangler smidighed, og studerende og erhvervsfolk som vil koble af og træne deres opmærksomhed'.

Laila underviser også børn i yoga, og her leges yogaen ind: 'Yogaen giver dine børn nogle rigtig gode vaner. De lærer at lytte til sig selv, at acceptere sig selv og finde roen i sig selv'. Det gør dem ikke bare til trygge og glade børn, men de kan også tage den ro med sig videre i livet til gavn for alle, mener Laila. 'Når vi lærer at lytte til os selv og acceptere os selv, så bliver vi også stærkere og samtidig mere rummelige over for andre mennesker,' slutter Laila af. Se kurser med Laila på side 36 og 47.

Tekst: Vibeke Sørensen
Foto: Jørgen Diswal