

DET ER EN STOR TILFREDSSTILLELSE AT GIVE NOGET VIDERE, SOM JEG SELV HOLDER MEGET AF



I 21 år har Majbritt Thomsen undervist i yoga hos FOF Djursland. Mere end 550 hold med gennemsnitligt 10 deltagere har haft glæde af hendes undervisning. FOF har talt med hende om, hvad det er yoga gør for folk. Og vi har spurgt ind til, hvad hun lægger vægt på i sin undervisning.

Hvad kan man få ud af at dyrke yoga?

For mig er det vigtigt, at mine deltagere oplever den glæde og indre balance, de opnår, når de finder roen i sig selv. Yoga er at trække vejret rigtigt. Når det lykkes, så glemmer du alt omkring dig. Du er bare til stede i nuet. Undervisningen runder jeg af med en afspænding på et kvarter. Og her slutter jeg med at bede deltagerne om at mærke den ro, som de har opnået. Og jeg opfordrer dem til at tage den ro med sig. Mange af mine deltagere har fortalt, at de også har haft glæde af yogaen, hvis de er til lægen, tandlægen eller er i en situation, som bekymrer dem. Så tænker de på det, som jeg har lært dem om vejtrækning, og så kan vejtrækningen hjælpe dem med at finde roen i nuet.

Hvad kan yogaen gøre for kroppen?

Rigtig meget. Du får trænet din smidighed og balance. Mange af mine deltagere er lidt oppe i årene, og alderen har det jo med at gøre kroppen stivere og balancen dårligere. Derfor lægger jeg stor vægt på øvelser, der øger smidigheden og styrker balancen. Og derudover er yogaen med til at løsne op for musklerne, hvis du har spændinger. Så jeg gør også meget ud af strækøvelser, der løsner op for nakke, skuldre og hofter.

Jeg har i mange år undervist i Hatha yoga, men nu har jeg suppleret med en uddannelse i restorativ yoga. Og den yogaform er også fantastisk. Her underviser jeg i 3 timer ad gangen, hvor vi fordyber os i få, men dybe og langvarige stræk. Her går man virkelig dybt, så kroppen slipper alle spændinger.

Hvem kan have glæde af at dyrke yoga?

Det kan alle. Og alle kan være med. Selv om du måske er overvægtig eller har nogle skavanker, så kan du lave øvelserne på en måde, der tager hensyn til det. Og så glæder jeg mig over, at mændene nu også er begyndt at dyrke yoga. For de kan selvfølgelig også have glæde af det.

Hvad får du selv ud af at undervise i yoga?

Det giver mig en stor tilfredsstillelse at udvikle og sammensætte nogle programmer, som passer til det enkelte hold. Og så er det også tilfredsstillende at kunne tilpasse programmet i situationen, hvor jeg oplever, hvad deltagerne har brug for lige præcis den dag. I det hele taget er det en stor tilfredsstillelse at give noget videre, som jeg selv holder meget af. Og noget må jeg jo gøre rigtigt, for deltagerne kommer heldigvis tilbage år efter år.