



KNUTE PÅ SKROTEN: Cily Samuelsen frå Bergen Yoga For Alle sørger for at rundt 40 personar i og utanfor Valestrand for pusta, sveitta og strekt seg ein gong i veka. Alle foto: Janne G. Sørugulen

Slår krøll på kroppen

Når borna har gått heim, slår dei vaksne krøll på armar og føter i Reppen barnehage.

Janne G. Sørugulen
janne@bygdanytt.no

21 PERSONAR ligg med ryggen og beina strake ut på matter langs alle veggane i rommet. Men trass i ei forsamling like stor som ein grunnskuleklasse, er det heilt stille. Berre summinga frå ventilasjons-

anlegget og knirkinga frå ein mopp som svingar seg i rommet atmed er å høyra. Og pusten – den raude tråden i yoga.
— Kanalisert pusten din. Ta djupe, langsame andedrett, instruerer Cily Samuelsen med dempa røyst.
— Strekk hendene over hovudet.
— La armane koma nedatt langs sida. Og oppatt. Kjenn

lufttrykket rundt armane. Hendene. Fingrane.

RØRSLENE KAN minna om synkronsymjing på land, men det Samuelsen er i ferd med å gjera, er å bu ostringane på sameina kropp og sinn. Frå ein religiøs praksis i Sør-Asia har ulike former for yoga vakse fram gjennom fleire tusen år. I den vestlege verda vert yoga på

si side rekna som trening, utan noko forankring i religion. Ei real styrketrening med røter i India.

RØTER, SOM SIDAN februar i år har spira i bygda, etter at Beate Hegg-Lunde Normann (30) kom i kontakt med yogainstruktør Cily Samuelsen frå Bergen Yoga For Alle. Interesse til valsestrending, som starta med ein



PUST UT, PUST INN: Yoga-instruktøren syner ein av ei mest klassiske stillingane.

” Stillingane gjer at alle luftveggar vert opna. Eg søv alltid ekstra godt etter å ha vore på yoga.

Sohir Dakdouka (23)

” Slapp av i korsryggen. Heilt opp til skulderblada. Slapp av i armar. Olbogar. Heilt ut til fingertuppene.

Cily Samuelsen, instruktør



KLATRAR I HØGDA: Når Samuelsen finn enkeltpersonar som syner spesielt engasjement, kan ho gjerne finna på å klatra litt på dei for å hjelpe dei inn i rett stilling, eller rett og slett hjelp til å koma vidare i utviklinga. Her får Beate Hegg-Lunde Normann (30) ekstra oppfølging.



STREKK UT: — Beinnet ut i 90 graders vinkel vert kommandert, og dei oppmøtte strekkjer seg så lange dei er for å få fatt i tærne.

yoga-dvd i hylla, har no ført til at rundt 40 personar er innom med jamne mellomrom for å trena. Kvar tysdag vert tjukkasar og mjuke putar dytta til sides for at rundt 20 av desse skal boltra seg med klassisk yoga (hatha-yoga).
— Eg prøvde fotballtrening og styrketrening for å betra ein vond nakke og redusere stress. Då det ikkje løyste problemet, vart det til at eg søg etter andre alternativ, og inviterte Cily til å starta opp yoga her, forklarar Beate - og held fram:
— Her kjem folk frå 15 til 68 år. Yogaen har i alle fall gjort meg avhengig av denne forma for øvingar, konstaterer ho.

EI LITA BJØLLE på hetta til den side rosa jakka til yogalæraren ringlar svakt idet baken hennar får kontakt med golvet, og ein finger trykkjer ”play”. Avslappande pianospeling strøymer ut av cd-spelaren. Roleg forklarar ho stillingane ostringane skal prøva seg på, medan ho går i sirkel i rommet for å sjå resultatet av instruksane. Dei klarer det meste fint, og treng berre små korrigeringar. Hjelp til å strekkja ut det det er vanskeleg. Hjelp til å dytta ned der magen sprett

opp eller ryggen krummar seg feil veg.

UT FRÅ EIN IDÉ om å gjera yoga tilgjengeleg for folk flest, har Samuelsen dei tre siste åra undervist alt frå elevar og lærarar til sjukepleiarar og butikkarbeidarar. Bergen Yoga For Alle underviser i og utanfor Bergen sentrum. I to år har blant anna Arna frivilligsentral samarbeidd med yoga-verksemda.
— Prosjektet vårt går blant anna ut på å finna enkeltpersonar som er interesserte i å ta over undervisninga på sikt, forklarar Samuelsen.

For berre nokre veker sidan slutta ho å undervisa i Arna, etter at ein av utøvarane gjekk inn i trenarrolla.

FOR Å DRIVA med yoga treng ein via yoga trimma heile kroppen. I om lag seks veker har Sohir Dakdouka (23) vore ei av dei som har gledd seg til kvar tysdag for å få gjort nettopp det. Treninga heile kroppen.
— Stillingane gjer at alle luftveggar vert opna. Eg søv alltid ekstra godt etter å ha vore på yogaen. Og ikkje minst: Eg vert kjent med alle dei andre som

— Ikkje sjå på oss då! seier instruktøren til svar på alle hovuda som plutsleg er retta mot fotsålane hennar.

— Er du klar? spør Samuelsen før den avgjerande augneblinken har kome. Og der står ho. Bøyd som ein katt som skyt rygg, oppå 30-åringen. Ein munter kommentar skyt inn frå sidelinja:
— Skal eg klatra oppå deg att? Nokre øvingar treng ein hjelp frå andre for å koma djupt nok ned i. Og det er det den menneskelege pyramiden er meint som: Hjelp.

— ... og litt fordi det er så kjekt å sjå når ho klarer stillinga. Etter at eg klatra på ho, forstod ho plutsleg kva ho måtte gjera for å utføra øvinga rett.

I FØLGE CILY Samuelsen får ein via yoga trimma heile kroppen. I om lag seks veker har Sohir Dakdouka (23) vore ei av dei som har gledd seg til kvar tysdag for å få gjort nettopp det. Treninga heile kroppen.
— Stillingane gjer at alle luftveggar vert opna. Eg søv alltid ekstra godt etter å ha vore på yogaen. Og ikkje minst: Eg vert kjent med alle dei andre som

kjem her, seier ho.

LYSET I TAKET vert sløkt, og vi forstår at timen nærmar seg slutten. Den rolege røysta til instruktøren tek til att.
— Slapp av i anklar, leggjar, kne, lår og hofter.
— Slapp av i korsryggen. Heilt opp til skulderblada. Slapp av i armar. Olbogar. Heilt ut til fingertuppene.



SYNKRONSYMJING PÅ LAND: Kanskje ikkje den mest dekkande skildringa, men utøvarane er i alle fall sær unisone i rørsle som vert utført.

— Gjer kroppen tung som bly. Dal ned i natta. Du vert lettare. Du vert til ei fjor. Flyg opp frå matta. Lett. Lett. Og landar trygt på matta att.

DELTAKARANE REISER seg opp på to bein. Faldar hendene sine. Og med eit smil om munnen, repeterer dei avskilshelsinga frå yogainstruktøren:
— Namaste.