

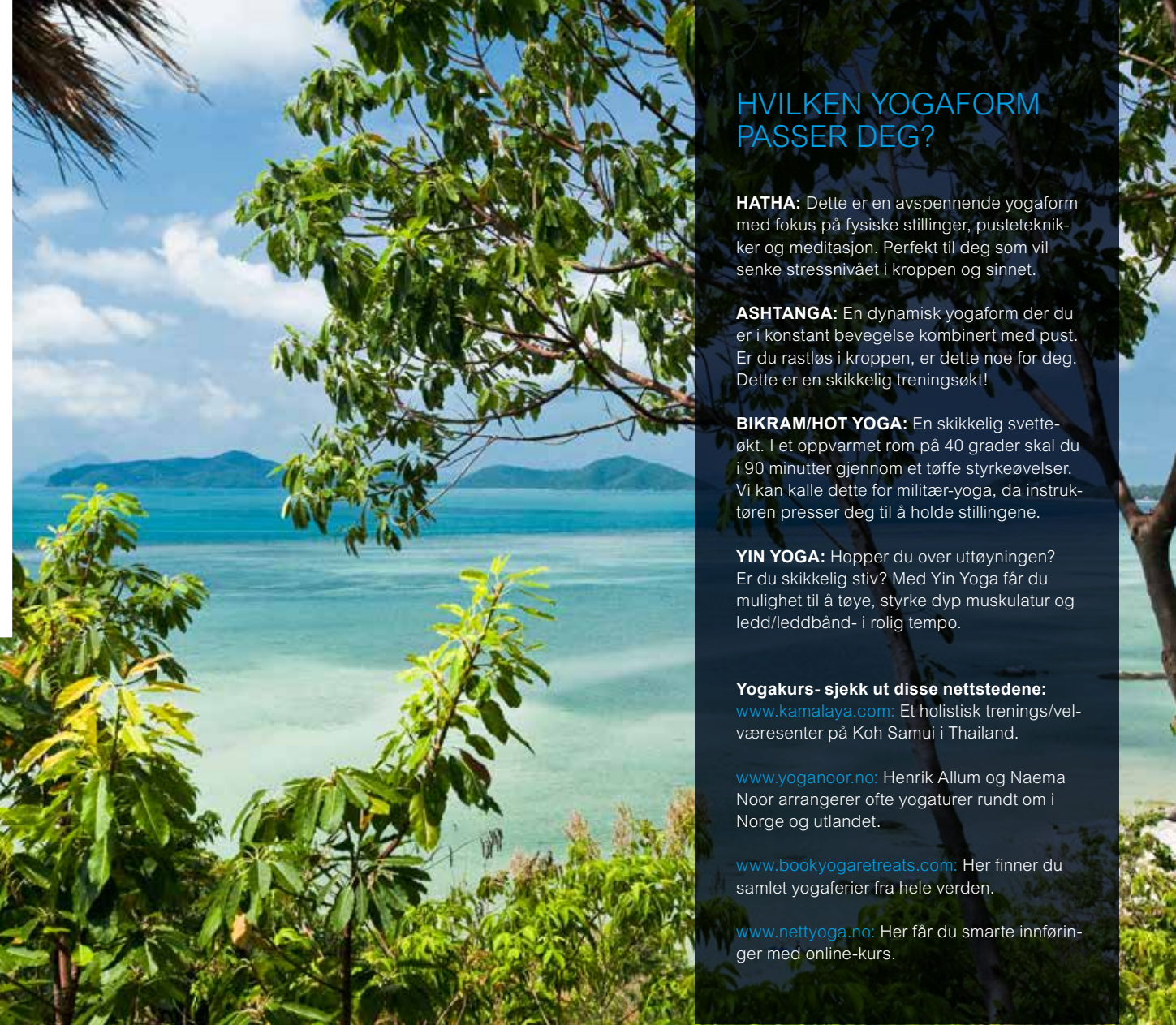
**YOGA IS THE
MOTHER OF
ALL SPORTS.**

NEAMA NOOR

BIRKEN + YOGA = SMART

Toppidrettsutøvere i hele verden trener yoga for å prestere bedre. Det er bare i Norge at treningsformen har «femi-stempel.» Men skal vi tro ekspertene, er denne trenden i ferd med å snu. Lurer du på hvorfor Birkebeinere har godt av yoga, får du svaret her.

TEKST: ELISA RØTTERUD FOTO: PER HEIMLY, AZIZ GRIEVE, ELISA RØTTERUD



BILDETEKST: (Venstre) Bildetekst

BILDETEKST: (Over) Bildetekst

BILDETEKST: (Høyre) Bildetekst

– Hva har du gjort med skuldrene dine? Naken? Beina dine! Det er lenge siden jeg har sett en så stiv kropp!

Idrettsmassøren fra Thailand ser meget skeptisk på artikkelforfatteren. Birken befinner seg på et holistisk helse/trenings-senter langt inn i Koh Samuis jungellandskap. Her skal vi være en uke for å lære mer om hvorfor yoga er godt for kropp og sinn.

– Jeg er en Birkebeiner og de stive skuldrene kommer av intens staking i vinter, lyder responsen.

– Jeg vet ikke hva en Birkebeiner er, men vi har en stor jobb foran oss, konkluderer han.

TRENDY MED TRENINGSFERIE

Det har blitt en stor trend å reise på treningsferie, skal vi tro turoperatørene. Kamalaya Resort i Koh Samui er verdenskjent blant idrettsutøvere som ønsker personlig trening, veiledning og restitusjon. Her bor du i et lukket område med treningssenter, svømmebasseng, terapeuter i form av ulike massasjetilbud, og kokker som skreddersyr menyen etter din helsetilstand.

Etter en time med konsultasjon og tester hos lege er ukeplanen klar. Den stive Birke-

beinerkroppen skal trene to timer yoga, få to ulike massasjetyper for å løsne opp muskler og drikke mye kokosvann. Magnesium og mineraler trengs det også mye påfyll av. Hver dag i en uke.

– Våre gjester kommer hit som en kick start til et treningsmål, eller for å oppleve restitusjon i tropiske omgivelser, forteller personlig trener Ann på treningssenteret i Kamalaya.

INGEN QUICK FIX

Fra å være en tilsynelatende mester på sykkel og langrenn, går det sakte med yogaen. Kroppen er stiv og det gjør vondt på grunn av belastningsrelaterte skader. Fra å være en stolt merkejeger er kropp og sinn på ukjent og kleint terreng.

– Fordelen av å være her er at du lærer posisjonene innen yoga riktig. Men dette er ingen quick fix. Dette er noe som må implementeres i ditt treningsprogram hjemme, sier Ann.

Posisjonene i yoga gjør vondt for en stiv kropp, men det føles deilig, nesten befriende, etter en 90 minutters økt. Det er som om lungene får bedre oksygenopptak og at det sendes ut endorfiner som kiler. Sinnet blir harmonisk og en føler seg euforisk. Kroppen står

plutselig mer oppreist, og ikke så krumbøyd slik den var. Den stive korsryggen forbedres for hver øvelse. Hver dag klarer kroppen å strekke seg litt lengre enn dagen før. Massasjen hjelper også mot stivheten. En føler seg rett og slett glad.

ELITEN TRENER YOGA

Idrettsutøvere på elitenivå rundt om i verden har yoga som en fast del i sitt treningsprogram. En ser også en jevn fordeling av menn og kvinner på Kamalaya. Er det bare i Norge at yoga har «femi-stempel»?

– Reiser du til USA eller til det Europeiske kontinentet vil du se at det er likevekt i kjønnsdelingen på hvem som praktiserer yoga, forteller Henrik Allum (34). Han har gått tolv år i lære hos yogamesteren Naema Noor og sammen driver de yogastudioet Yoga Noor i Oslo.

Henrik var tidligere aktiv som alpinist, klatrer og fotballspiller. Som mange andre norske idrettsutøvere pådro han seg belastnings- og slitasjeskader i ung alder. Gjennom yogapraksisen har han restituert skadene. I dag er yogaen blitt hans fulltidsjobb der han hjelper merke- og måljegere å reparere krop-

pene sine for og komme tilbake- eller for å få dem i bedre i form.

YOGA ER TRENING

Mange forbinder yoga med noe spirituelt og søkende. Det er muligens derfor mange kvinner omfavner det. Men det trenger ikke være slik. Du kan ta yoga som en treningsøkt eller uttøyningsstime. Det finnes utallige lærere lik Henrik som konsentrerer seg rundt de fysiske øvelsene.

– For meg var yoga først et verktøy som gjorde at jeg ikke lenger var hindret av skader. Jeg hadde avslitt leddbånd i kne og følgeskader av dette, samt slimposebetennelse i skulder før jeg startet med yoga som 22-åring. Yogaen har leget gamle skader og jeg kan klatre, være aktiv skiløper og spille fotball igjen.

– Hvorfor mener du at Birkebeinere har godt av yoga?

– Min erfaring er at yoga forebygger skader, minker restitusjonstiden, øker lungevolument gjennom pusteteknikker, og reparerer de skadene du allerede har.

– Hvor lang tid tar det før du merker forskjell på kroppen?

– Gi det 2 måneder med minimum 2 økter pr uke. «Alle» har en stiv kropp når de begynner med yoga. Etter en kontinuitet på 6-8 uker vil det løse.

– Mange bor langt unna yogastudioer. Finnes det for eksempel gode internettkurs?

– Da bør du heller ta et intensivt kurs i Norge eller dra på yogaferie, før du kan praktisere det hjemme alene eller på et treningsstudio. Yoga er komplisert å lære seg i begynnelsen, og det er viktig å gå til en lærer som ser ditt potensiale og det du trenger. Dette er viktig for å lære konstruktive tekniske prinsipper som gjelder for den enkelte, og det er ulikt fra den ene til den andre kroppen.

OPPLEVELSESRIKT

Ute synger tropiske fugler og palmebladene rasler i vinden. Varmen hjelper godt på den stive kroppen. Yogastudioet befinner seg på en frodig ås og utsikten herfra er mot en kritthvit langstrakt strand. Dette er å trene i et postkortmotiv! Omgivelsene gir ro i sinnet til tross for at enkelte av øvelsene til tider er

HVILKEN YOGAFORM PASSER DEG?

HATHA: Dette er en avspennende yogaform med fokus på fysiske stillinger, pusteteknikker og meditasjon. Perfekt til deg som vil senke stressnivået i kroppen og sinnet.

ASHTANGA: En dynamisk yogaform der du er i konstant bevegelse kombinert med pust. Er du rastløs i kroppen, er dette noe for deg. Dette er en skikkelig treningsøkt!

BIKRAM/HOT YOGA: En skikkelig svetteøkt. I et oppvarmet rom på 40 grader skal du i 90 minutter gjennom et tøffe styrkeøvelser. Vi kan kalle dette for militær-yoga, da instruktøren presser deg til å holde stillingene.

YIN YOGA: Hopper du over uttøyningen? Er du skikkelig stiv? Med Yin Yoga får du mulighet til å tøye, styrke dyp muskulatur og ledd/leddbånd- i rolig tempo.

Yogakurs- sjekk ut disse nettstedene:
www.kamalaya.com: Et holistisk trenings-velværesenter på Koh Samui i Thailand.

www.yoganoor.no: Henrik Allum og Naema Noor arrangerer ofte yogaturer rundt om i Norge og utlandet.

www.bookyogaretreats.com: Her finner du samlet yogaferier fra hele verden.

www.nettyoga.no: Her får du smarte innføringer med online-kurs.

smertefulle.

– Ikke glem pusten, sier Ann. Pusten hjelper deg dypere i posisjonene. Kom igjen, kommanderer hun på en mild måte mens hun drar armen min høyt i været.

Det er i slike situasjoner en angrer på at en staket i fem mil for så å tilsynelatende glemme å tøye ut etterpå.

– Du reiser ikke hit for å oppleve Thailand, forteller en australsk gjest som venter på sin yogaklasse. Du reiser hit for å komme i bedre form.

Den langstrakte stranden i de naturskjønne omgivelsene, spiller likevel en positiv rolle. Til tross for at Tingstadjordet på Rena er det vakreste i verden for en Birkebeiner, er det for all del fint i Thailand også. Men prisene på Kamalaya er de samme som i Norge. Du reiser hit for å investere i kropp og sinn.

Å YOGA ELLER IKKE YOGA

Konklusjonen etter en uke med intensiv trening er at veien er lang. Det holder ikke å trene yoga i en uke og tro at kroppen blir smidig. Det tar tid å åpne hofter og skuldre, mykne opp ledd og lære seg pusteteknikkene. Men mersmak? Ja, absolutt!