



Hvem har sagt at Østens urgamle bevegelser bare er for voksne?

Minniyoga

CHRISTINA SKREIBERG
THOMAS XAVIER FLOYD (FOTO)

«Jeg merker at han blir roligere»

Silje Rønbeck om sønnen Sander (6)

– Jeg har drevet med yoga siden jeg lå i magen til mamma, sier Iris (7). Rommet er fylt med fargerike treningsballer, vimpler henger langs veggen, og en stor rund vegglampe skifter hele tiden farge. Midt i rommet: en gjeng med små yoga-venner. Tempel Yoga i Drøbak underviser i de tradisjonelle yogastillingene til en gruppe barn mellom fire og syv år.

– Noen øvelser er vanskelige, og noen er lette, sier Iris, mens hun demonstrerer «frosken», som visstnok er lett.

Deretter viser hun oss «kriegeren» og stiller seg i en noe mer vanskelig stilling.

Moren, Heidi Kristoffersen Huseby, instruerer barneyoga-timen. Iris synes det er gøy at mamma er instruktør, men enda mer moro er det å se alle yogavennene hver mandag.

Minimatter. Barna legger seg på ryggen over hver sin store

runde ball. De faller om, faller inn og ut av konsentrasjon, leker, ler og anstrenger seg.

– Jeg vil bytte ball, roper en.

Han har fått øye på en større ball i en morsommere farge.

– Nå skal vi lage bro, sier instruktøren.

– De som ikke vil lage bro, kan lage et bord i stedet.

Barna forstår godt hva stillinger er og legger seg på hver sin minimatte i spreke farger. Instruktøren forklarer med et visuelt språk.

– Lag en mast på broen, sier hun, og de strekker armene opp.

– Vær et påskeegg!

Trener hjemme. Elias på fire har også drevet med yoga siden han lå i mors mage. Mor Carina Sæther-Larsen gikk på mor- og barnetimene på yogaskolen.

– Jeg synes yoga er bra for å kanalisere hans energi i tillegg til at det blir en form for lek, sier Sæther-Larsen, som selv tar yogainstruktørutdannelsen ved Tempel Yoga.

– Vi trener også en del hjem-

me, og da kommer min minste, på halvannet år, også tasende.

– For meg er dette blitt mer enn bare trening. Jeg stopper oftere opp i den daglige tidsklemma. Jeg er også mer obs på et godt kosthold. Med Elias kan jeg for eksempel lage en liten helgeekskursjon ut av det å kjøpe nøttemiks til ham som lørdagsgodt.

Selvfølelse. Instruktør Heidi Kristoffersen Huseby, som har holdt barnekurset de siste tre årene, får stadige tilbakemeldinger om barn som har sluttet å ha mareritt om natten eller som sovner lettere om kvelden.

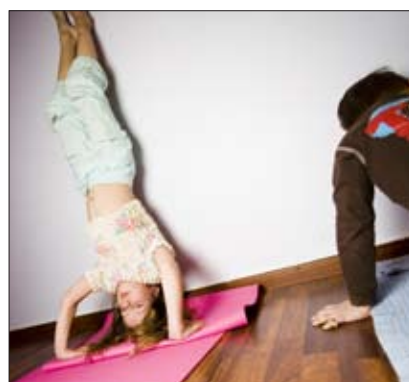
– Vi lærer dem en del metoder så de lettere kan rydde bort eller håndtere unødige tanker, sier Huseby.

Hun legger også vekt på at barna skal få et godt selvbilde, noe som er et mer langsiktig arbeid.

– Barna gir mer blaffen i hva andre synes og ser verdien i bare å være seg selv, sier hun. Hun over også barna i å tenke positivt. Barnas hjemmelekse er ofte å finne en positiv ting om den som sitter ved siden av dem og en fin ting om seg selv. God erfaring har også Silje Rønbeck, mor til Sander på seks. Hun forteller at sønnen aldri vil gå glipp av en yoga-time.

– Jeg merker at han blir roligere, sier Rønbeck.

– Det er noe jeg også merker på meg selv.





Her kan du trene yoga med barn:

Yoga Loftet, Oslo

Kurs for barn mellom 9-12 (tirsdager kl. 15.00) og 5-8 (onsdager kl. 16.30).
Kr. 1 180 kr. for åtte timer.
Tlf.: 920 98 830
www.yogalofтет.no

Oslo Yoga

Barneyogakurs arrangeres på forespørsel.
Tlf.: 21 91 66 68.
www.osloyoga.no

Yoga & Pilates Studio, Stavern

Timer for barn mellom 4 – 12 år.
Tlf.: 976 62 228
www.yogapilatesstudio.no

Puro Yoga, Oslo

For barn mellom 8-12 år.
Tlf.: 922 26 700
www.puroyoga.no

Tempel Yoga

Tempel Yoga er en norskutviklet yogaform med inspirasjon fra Pilates, dans og kampsport.

Skolen har timer for alle nivåer og kurs tilpasset ulike stadier av livet – for barn i mors mage, større barn, ungdom og voksne.

Tempel Yoga har også weekend-workshop. På kommende workshop, 27.-29. juni, blir det besøk fra New York, med gjestelærer Twee Merrigan.

Skolen har egen yogautdanning åpen for alle interesserte.

Mer informasjon: tempelyoga.no



Anette Neumann savnet en yogaform som utvikler seg i takt med samfunnet.

Yoga med norsk vri

– Kall meg gjerne en poetisk yogaguide, sier Anette Neumann.

Hun er gründeren av Tempel Yoga og har drevet skolen i 12 år. Anette vandrer rundt i studiokalene i Drøbak. Hun hilser på alle. I loungen lukter det røkelse. Kaldt vann, appelsinbåter og organisk te står fremme, og behagelig musikk høres i bakgrunnen. I den tilhørende yogabutikken kan du kjøpe alt fra yogabøker, musikk, Tempel Yoga sin egenproduserte kleskolleksjon til og yogautstyr du vanligvis ser i

spesialbutikker i utlandet.

Tempel Yoga er spesialtilpasset norsk levemåte. Trening bør utvikle seg i takt med samfunnets utvikling, mener Neumann, og har derfor brakt yogaens typiske ritualøvelser inn i ny drakt. Det vil si: Hun leker seg med forskjellige temaer for hver årstid, med bruk av varierende musikk, lukter, øvelser og farger, i sin praksis.

Vårrengjøring. Inne i ett av de to Feng Shui-tilpassede rommene, hvor timene foregår, gjøres det øvelser som tar for

seg mageområdet, som visstnok er vårt kraftsenter. De gjør solhilsener og pusteøvelser, som skal rense og avgifte kroppen. Rommet lukter peppermynte og rosmarin.

– Vi er en bro mellom det tradisjonelle treningsmarkedet og det tverrfaglige behandlingstilbudet, sier gründeren, som har bakgrunn fra homeopati, dans, rytmisk sportsgymnastikk, healing og yogamasasje.

I dag står Neumann og datteren Julia Neumann Tingulstad sammen om driften og undervisningen ved Tempel Yoga. Julia har både tatt Tempel Yogas egen yogautdanning og lært av læremestre verden over. Store yogafotografier fra familiens sted i Guatemala henger på veggene i loungen.

Større helhet. – Det vestlige mennesket beveger seg mindre og mer ensidig enn våre forfedre, samtidig som inntrykkene uten ifra blir større og større, sier Neumann, og legger til: – Ved å ta i bruk mange spennende og ukjente bevegelser og sette disse sammen med det som er kjent, mener vi å stimulere kroppen og sinnet til en større helhet og bevissthet. Et bevisst menneske har lettere for å ta riktige valg og ansvar for helse og trivsel. Vi håper yogaen kan være en positiv reise, en frigjøring, så du blir lykkelig, sterk og sunn.



Navn
Annonsernr