



Instruktør Cily Samuelson (nr. 5 fra venstre) underviser i yoga på Indre Arna skule kvar torsdag. (Foto: Tom-Stian Karlsen)

Harmoni og balanse for kropp og sjel

Ti matter er plassert i en ring, og på en av dem sitter yoga-instruktør Cily Samuelson. — Pust inn... pust ut... hold pusten.

Vi er i et mørkt klasserom på Indre Arna skule en torsdag i september. I krokene er det satt ut telys for å bidra til en rolig atmosfære.

Selv Bn's utsendte måtte delta da vi troppet opp for å lage reportasje om det nye kurset "Yoga for alle". — Yoga er noe man har, og blir til en livsstil, forteller Cily.

Gratis yoga-kurs

Sammen med Geir Dale i Arna Frivillighetssentral har hun klart å få i gang et gratis yoga-kurs i Arna.

— Frivillighetssentralen er helt fantastisk, og vi har fått utrolig god hjelp med å komme i gang, sier Samuelson.

Hun kom selv i kontakt med

treningformen da det kom en ny yogaentusiast til byen, som bar det eksotiske navnet Xavier Baron.

— Xavier har vært overalt, og er som en guru innenfor yoga. Han lærte meg om temaet, og plutselig bare klaffet det, sier Cily. Sammen driver de yoga-kurs på Vitalitetssentralen på Møhlenpris. Da det ble stadig mer populært, bestemte de seg for å utvide tilbudet til Arna.

— Det har gått over all forventning. Vi har hatt to treninger nå. Første gang kom det en del, og nå er det enda flere deltakere. Det er gledelig å se at de samme kommer tilbake, sier yoga-instruktøren.

Avspenning

På yoga-kurset på Indre Arna skule er det først og fremst klassisk yoga vi får innføring i. Yoga er fysiske øvelser med langsomme strekk og uanstrengt pust. De fleste føler glede ved yogaens dype avspennende effekt, og den gode fornyelsen som følger. I motsetning til annen fysisk trening, kan man star-

te tritt og slutte full av energi. Yoga passer for alle som ønsker å utvikle kropp, sensitivitet, styrke og smidighet.

Mindre stress

Vanlige resultater av Yoga er mindre stress og spenninger kroppslig, mentalt og emosjonelt. Ikke minst er øvelsene meget bra for vonde rygger, spente muskler og stresshodepine. Øvelsene gjøres når det passer deg. Myk morgenstreck gir effektiv start på dagen. Om ettermiddagen gir yoga fornyende pause fra arbeid eller studier.

Yoga er primært en metode av øvelser for kropp og åndedrett, men også for sinnet.

Når treningsøkten er over, føler vi at musklene er mykere og energien strømmer gjennom oss. Kroppen er i balanse. Instruktør Cily Samuelson er glad så mange deltar på kursene hennes.

— Mitt ønske er at folk kommer og oppsøker yoga. Vi er interessert i å gi et tilbud til de som er klar for det, sier hun.

Tom-Stian Karlsen

