



### Tre teknikker

Yoga, meditation og mindfulness er tre forskellige ting.

■ I **yoga** arbejder man med energi og kontakten til kroppen. Man registrerer kroppens signaler, f.eks stress-symptomer, og lærer ikke at spænde.

■ Under **meditation** fokuserer man sin opmærksomhed og lærer at observerer sit eget sind, registrere følelser og tanker som misundelse, jalousi og vrede.

■ **Mindfulness** er en meditationsteknik, som handler om at træne mentalt nærvær. Man registrerer sin relation til sig selv (og andre). Man træner opmærksomhed, accept og medfølelse, og lærer populært sagt at blive sin egen bedste ven.



Til yogatime på Skandinavisk Yoga Skole i København. Yoga har – som andre orientalske træningsformer – mange tilhængere både på verdensplan og herhjemme.

Fotos: Nikolaj Svennevig

# den indre ro

rer sig. På det fysiske plan kan det være en måde at undersøge, hvor der er spændinger. På det psykiske og følelsesmæssige plan kan man finde ind til kernen af sine sindstemninger. På det spirituelle plan kunne det være en vej til at finde ud af, hvem man er, og hvad man egentlig vil med sit liv,« siger cand.mag. i dansk og psykologi, Christina Hernvig, der i de seneste fire år har drevet egen yogaskole på Østerbro i København.

Samlet har hun undervist over 800 elever på sin skole. En stor del af dem begyndte at dyrke yoga, fordi de følte sig stressede og pressede på arbejdet eller i familielivet.

»Nogle holder op igen, når rygsmerterne er væk. Andre får det sådan, at de tænker, det her skal jeg bare fortsætte med for altid. De oplever, at yoga styrker deres krop, giver dem en bedre holdning, lærer dem at slappe af, sænker deres blodtryk og giver mere balance og energi. Nogle får også lyst til at ændre på deres levevis, kostvaner og daglige

rytmer for at forstærke processen,« siger hun.

Christina Hernvig forklarer, at yoga ikke er en konkurrencesport. Alle gør yoga, som de bedst kan, og får udbytte ud af det i forhold til, hvilket punkt de er på i deres liv.

»Selv en 60-årig stivbenet mand kan begynde på yoga og træne sin krop op til at blive mere smidig og opleve større velvære. Det er aldrig for sent. Kroppen kan mere, end man tror,« siger hun.

### Yoga for krop og sind

Yoga kan betegnes som et system til indøvelse af åndedrætsteknik, kroppsstillinger og moralske forskrifter. Formålet er at forene og skabe harmoni mellem kroppen og sindet.

De mange tusind forskellige, fysiske øvelser inden for yoga styrker og arbejder med de svage områder i kroppen. Man udspænder og strækker forkortede muskler og giver styrke til kroppens store og små muskler inklusiv dem i fødder, tæer, fingre og hæn-

der. Langsomt vil kroppen finde tilbage til dens naturlige tilstand.

»Rygraden er fundamental inden for yoga. Den huser dele af vores nervesystem. Meget af træningen drejer sig derfor om at smidiggøre rygraden. Man siger inden for yoga, at man er lige så ung, som ens rygsøjle er smidig,« siger Christina Hernvig.

Et andet slogan om yoga er, at mennesker, som regelmæssigt dyrker yoga, kan trække den tid, de udfører yoga, fra deres søvn. Det er dog ikke blevet dokumenteret.

»Inden for yoga tror vi på, at krop og sind er uløseligt forbundet. Hvis kroppen ikke fungerer ordentligt, vil det påvirke sindet, og omvendt,« siger Simon Krohn, der er cand.mag. i filosofi med yoga som speciale.

»Træner man sin krop op til at blive smidig, får man en øget bevægelsesfrihed, som igen vil påvirke hele grundtonen i ens sind. En fri krop giver et åbent sind.«

# DANSK VESTINDIEN

EKSPERTER - LOKALE DANSKE REJSELEDERE  
FÅ ET HELT SKRÆDDERSYET TILBUD

## DET TABTE PARADIS fra .....14.635

AFREJSE HVER UGE HELE ÅRET RUNDT

15 DAGE / 13 NÆTTER

Børn.....6.910

ST. CROIX – ST. THOMAS

Det Tabte Paradis er en dejlig ferie, med god tid til afslapning og oplevelser på de tre øer. 2 af verdens 10 smukkeste strande, fantastisk natur, spændende dansk historie, pastelfarvede træbygninger og caribiske gæstfrihed.

Mulighed for spændende udflugter med vores lokale danske rejseledere inkl. udflugter til St. John.

Se: [www.stjernegaard.dk](http://www.stjernegaard.dk)

PRIS INKL. Fly • Vandfly fra St. Croix til St. Thomas • 1 nat Miami • 6 nætter St. Croix • 6 nætter St. Thomas • Alle lokale transport • Sunset cruise + lidt ekstra.

INDIVIDUELLE REJSER. Med 15 års erfaring i Vestindien og lokale danske medarbejdere har vi de bedste forudsætninger for at skræddersy rejsen til den enkelte familie evt. med Miami eller New York.

## CARIBISK STEMNING fra .....13.810

15 DAGE / 13 NÆTTER

Børn.....6.335

TO NYHEDER MED SJÆL

En yderst charmerende nyhed med to spændende hoteller. Hotel Club Comanche fra år 1750 med 23 værelser er genåbnet efter en gennemgribende og meget smagfuld renovering i en stil, der minder om et af de bedste danske strandhoteller. Cottages by the Sea med 19 værelser er indbegrebet af caribisk stemning med velholdte træbygninger i pastelfarver på den bedste strand på St. Croix.

Se: [www.stjernegaard.dk](http://www.stjernegaard.dk)

1 nat Miami • 5 nætter Cottages by the Sea, Frederikssted, St. Croix • 3 nætter Club Comanche, Christiansted, St. Croix • 4 nætter Emerald Beach, St. Thomas.

PRIS INKL. Fly, skatter, hoteller, vandfly fra St. Croix til St. Thomas.

## VESTINDIEN m/NEW YORK fra....14.655

15 DAGE / 13 NÆTTER

Børn.....6.235

EN IDEEL KOMBINATION

På vejen til Dansk Vestindien er det oplagt at bruge tre dage i New York og opleve en af verdens bedste byer. Dansk Vestindien er noget helt særligt. Det er uden sammenligning det sted i verden, hvor du kan opleve mest dansk historie med masser af velholdte bygninger og fæstninger sammen med en fantastisk natur med jungle og nogle af verdens absolut smukkeste strande.

Se: [www.stjernegaard.dk](http://www.stjernegaard.dk)

3 nætter Hotel Bedford, NY • 5 nætter Club Comanche (historisk og super charmerende), St. Croix • 5 nætter Hotel Island Beachcomber, St. Thomas.

PRIS INKL. Fly, skatter, hoteller, vandfly fra St. Croix til St. Thomas.



STJERNEGAARD  
REJSER

Oplevelser  
for livet

BESTIL  
VESTINDIEN-  
KATALOG

30 ÅR MED  
KVALITETSREJSER

4526 0000 / 7535 4900

WWW.STJERNEGAARD.DK