



Af: Lea Remmer Nürnberg

FYSISK OG PSYKISK VELVÆRE

INSPIRATION TIL SMØRING OG VEDLIGEHOLDELSE AF KROP OG SJÆL

YOGA

"En sund sjæl i et sundt legeme", sagde oplysningsfilosoffen Kant i 1770'erne, når han talte om et menneske i balance. Det gjaldt dengang, og det gælder stadig i dag. Vi bliver belæsset med krav og forventninger, mens vi kravler op ad karrierestigen, og hvis vi ikke skal falde ned, er det vigtigt at få kroppen og sindet i balance – det er trods alt de to ting, der skal bære læsset. Det er vigtigt, at mennesker, der hele tiden skal performe, er i god form, både fysisk og mentalt – de fedeste kolleger og chefer er trods alt dem, der har overskud og overblik i hverdagen. Og der findes et utal af måder at få det godt på. Hvis du alligevel skulle stå og mangle lidt inspiration til at få krop og sjæl i balance, så kan du få den her. 'Tid' er den store undskyldning for ikke at få gjort nok ved sig selv, men regnestykket viser sig ofte er være omvendt proportionalt. Og når en travl mand som statsministeren kan finde tid til en løbetur tre gange om ugen, så er mangel på tid kun en reel undskyldning for de færreste.

"DE FEDESTE KOLLEGER OG CHEFER ER TRODS ALT DEM, DER HAR OVERSKUD OG OVERBLIK I HVERDAGEN"

Yoga er verdens ældste træningsform; man gætter på, den er omkring 5000 år gammel og har sin oprindelse i Indien. Den blev udviklet med det formål at opbygge styrke og udholdenhed på alle planer. I modsætning til mange andre motionsformer har yoga et holistisk menneskesyn, det vil sige, at mennesket skal opfattes som en helhed af krop, følelser og bevidsthed. Kroppen er ikke fast, stiv og ubøjelig, men derimod levende og i konstant bevægelse, forandring og udvikling. Og selv om det godt kan lyde lidt sådan, er yoga dog hverken en religion eller et trossystem.

Der findes et utal af forskellige former for yoga, som hver er inspireret og udviklet af yoga-guruer gennem tiden. Men de mest almindelige former for yoga i Danmark er astanga-yoga, som er den mest dynamiske af slagsen; vinyasa-yoga, hatha-yoga, og yin-yoga. Du kan både dyrke yoga i fitness-centre, hvor du bliver undervist i udpluk af de forskellige stilarter, og i shalaer, som for det meste fokuserer på en stilart. Så gælder det bare om at finde ud af, hvad du er mest til.

Annette Haastrup Larsen er sygeplejerske, og hun dyrker astanga-yoga flere gange om ugen.

"Jeg er blevet helt afhængig og laver også øvelserne derhjemme", fortæller hun. "Jeg har et relativt hårdt job, hvor jeg står og går en hel del og møder en masse syge mennesker. Når sådan en arbejdsdag er ovre, kan man altså godt mærke det både i kroppen og i hovedet. Og der hjælper yogaen mig.

De fysiske øvelser styrker og arbejder med de svage områder i kroppen. Du arbejder både med kroppens store muskler og de helt små i fødder, tæer, fingre og hænder, og du kommer hele kroppen igennem på en rolig og afstressende måde".

Yoga betyder at 'forene', og man arbejder med at forene og skabe harmoni mellem kroppen og sindet. Derfor er der hele tiden fokus på, at åndedræt og bevægelse skal følges ad.

"En rolig og dyb vejrtrækning er med til at give ro i sindet og balance i kroppen, og når åndedrættet fungerer rigtigt, forøges indtagelsen af ilt, og kroppen fyldes med en masse energi. En anden fordel ved at være opmærksom på åndedrættet er, at du bliver opmærksom på dine fysiske begrænsninger, og på den måde kommer du ikke til at gøre skade på dig selv. Og selvom det ser ud, som om du ikke bevæger dig, når du dyrker yoga, så er det faktisk en ret effektiv motionsform netop på grund af vejrtrækningen, muskellåse og de mange stræk", fortæller Annette ivrigt.

Hvis du er rigtig vedholdende med yogaen, kan stillingerne selv i hård fysisk yoga udføres meditativt, og det siges, at mennesker, som regelmæssigt dyrker yoga, kan trække den tid, de udfører yoga fra deres søvn. De kan altså sove mindre om natten, og det er da smart.

[Læs mere på yoga.dk](#)

”NLP’EN HAR GIVET MIG MULIGHED FOR, AT FORSTÅ OG UDVIDE MIN MÅDE AT TÆNKE OG OPLEVE PÅ”

NLP

NLP er en forkortelse for Neuro Lingvistisk Programmering og er et psykologisk og pædagogisk værktøj, der sætter dig i stand til at finde og bruge de ressourcer, som du allerede er i besiddelse af, men ikke anvender. De fleste af vores ressourcer og strategier er ubevidste, og NLP er et værktøj til forandring, personlig udvikling og kommunikation. Det bliver anvendt til alt lige fra mental træning for topidrætsudøvere, personlig udvikling for ledere og til at hjælpe mennesker gennem følelsesmæssige problemer.

I NLP’en arbejder du bl.a. ud fra forudsætninger om, at du altid får ret i dine forventninger, at du har alle de personlige ressourcer i dig, som behøves, at andre reagerer på din personlige kommunikation, at al viden og indsigt er der, hvis du søger den, at der ikke findes én endegyldig virkelighed, men at vi alle har hver vores model af den, at hvis nogen kan gøre noget, kan alle lære det, og at excellente mål er forudsætningen for excellente resultater.

Katrine Buus er administrativ supporter og leverandør i en stor dansk telekommunikations-virksomhed. Hun har igennem længere tid været meget i tvivl om, hvad det var, hun skulle med sit liv, og hvad det var, hun var god til. Det har hun brugt NLP-terapien til at finde ud af.

”NLP’en har givet mig mulighed for at forstå og udvide min måde at tænke og opleve på. Hvorfor er det f.eks., at jeg tænker, at der er visse ting, jeg ikke kan finde ud af, og dermed stopper mig selv og mit potentiale? Via NLP-terapien har jeg fundet svaret på, hvorfor jeg tænker, som jeg gør og har lært at ændre på min måde at tænke om mig selv og mine muligheder på. Ikke, at jeg har ambitioner om at overtage verdensherredømmet, men jeg har fået hensyn til job og karriere, oplevelser og min familie og venner, og i virkeligheden er ”the sky the limit”. Lige nu har jeg et spændende job, hvor jeg klarer mig rigtig godt, til trods for at jeg ikke har nogen formel uddannelse og skal begynde på universitetet næste år”, siger Katrine glad.

Terapien har hjulpet Katrine til at se og gøre noget aktivt ved sine ønsker og drømme for både nutiden og fremtiden. Hun har bl.a. lært, at hun er meget stærkere, end hun selv troede, at hun er en enorm ressource, og at hun kan selv. Hun har også lært at se situationer fra flere synsvinkler, og det har gjort det lettere for hende at nå sine mål, få større indflydelse på fremtiden, skabe det liv, hvor hun helt bevidst vælger nye løsninger frem for at stivne i fastlåste mønstre. Desuden kan NLP’en hjælpe dig med at forbedre din kommunikation med andre mennesker og derigennem opnå bedre relationer.

[Læs mere om NLP-terapi på dansknlp.dk](#)



DETOX

”JEG HAR SIMPELTHEN FÅET MEGET MERE ENERGI, MIN HUD ER BLEVET PÆNERE, MIN FORDØJELSE ER TIPTOP, OG KONCENTRATIONEN VARER HELE DAGEN”

Detox er et relativt nyt og ret hypet fænomen. Som den opmærksomme læser sikkert allerede har gættet, er Detox en forkortelse af det engelske ord detoxification og betyder på godt dansk 'afgiftning'. Det går i al sin enkelhed ud på at fjerne potentielle giftstoffer fra kroppen. Detox var godt nok primært tænkt som en behandling til alkoholikere og stofmisbrugere, men i dag bliver begrebet Detox brugt i en noget bredere betydning og er blevet synonym med en helt specifik diæt, der renser kroppen for affaldsstoffer og gør dig sund og smuk, indeni og udenpå.

Flere kosteksperter mener, at meget af den mad vi spiser i dag indeholder forskellige toksiner, som kan ophobe sig i kroppen og skabe ubehag og forskellige gener. Dårige kostvaner kan bl.a. give hormonel ubalance, svække dit immunforsvar, gøre dig træt og uoplagt, give dig uren hud og kedeligt hår. Men det kan klares med en Detox kur, der tager en til tre måneder alt afhængig af, hvilken metode du bruger. Det siger sig selv, at det kræver en god portion selvdisciplin og rygrad; diæten skal nemlig følges til punkt og prikke, og der er ikke plads til slinger i valsen. Det vil sige ud med slik, hvidt brød og kaffe, ligesom du helst skal spise økologisk eller ligefrem biodynamisk.

Det, syntes kommunikationskonsulent Kenni Kjær Rasmussen, lød nærmest umuligt. Selvom han er slank og i relativt god form, ja, så spiste han, hvad der passede ham uden at tage på, og cola, slik og pasta var en nærmest daglig del af hans diæt.

”Men jeg var træt og uoplagt om eftermiddagen på mit job, og om aftenen; jeg var tit oppustet og

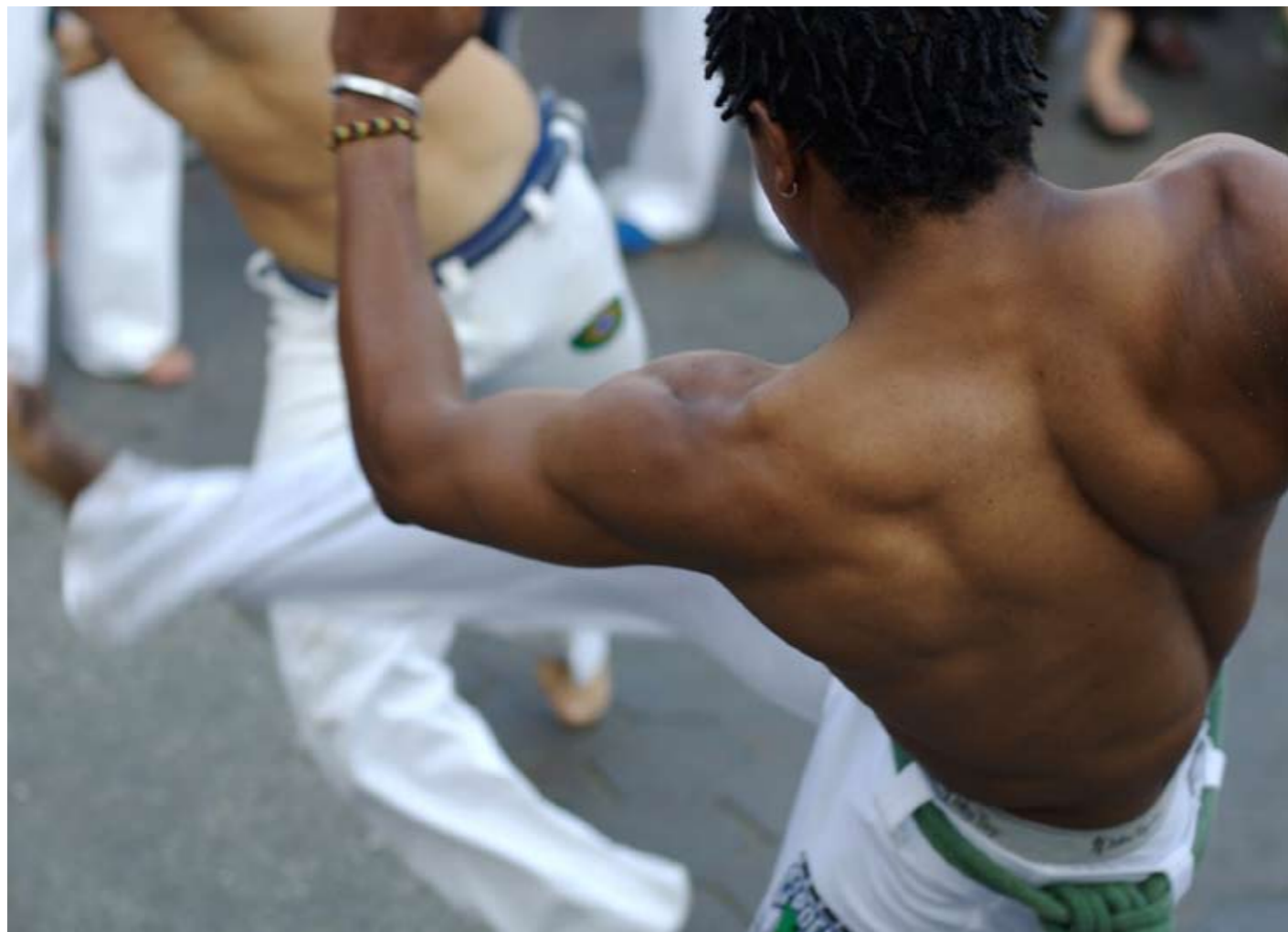
syntes egentlig, min hud så lidt trist ud. Så da jeg hørte om Detox, kastede jeg mig ud i det. De første dage gik som en leg – jeg elsker nemlig frugt og grøntsager, men så begyndte jeg at få hovedpine og jeg hungrede efter en cola. Min krop fik simpelthen sukkerabstinenser, og det synes jeg egentlig er lidt skræmmende. Men hovedpinen gik over, og selvom det var sindssygt svært at overholde kuren, især når jeg var ude og spise eller til et eller andet arrangement, så er jeg rigtig glad for, at jeg gjorde det. Jeg har simpelthen fået meget mere energi, min hud er blevet pænere, min fordøjelse er tiptop, og koncentrationen varer hele dagen”, siger Kenni, som i dag har skåret kraftigt ned på sit sukkerindtag.

Men alt med måde. Detox er en krævende diæt, som kan påvirke dig både mentalt og kropsligt, det er ikke noget for alle, og det er ikke en kur, du lige selv flikker sammen. Børn må under ingen omstændigheder gå på en Detox kur, og det samme gælder for gravide og ammende mødre.

Når det er sagt, så kan Detox hjælpe dig med at få mere overskud i hverdagen, men det er en stor beslutning at gå på kuren, og det kræver som før nævnt en vilje af stål og masser af selvdisciplin at gennemføre den. Så vær dig med tålmodighed og få flottere hud, mere overskud og bedre koncentration.

[Læs mere om Detox bl.a. på lenehansson.dk, amazing-space.dk eller i bogen 'Detox dit liv' af Pernille Damore](#)





"DET ER EN FANTASTISK MÅDE AT RØRE SIG PÅ OG DU KOMMER I SUPER FORM AF DET"

CAPOEIRA

Capoeira er en brasiliansk kampdans, der oprindeligt blev importeret til Brasilien helt tilbage i 1500-tallet via slavehandelen fra Afrika, hvor den blev blandet og udviklet til den form, den har i dag. Slaverne dyrkede denne blanding af kamp, dans og leg, og af frygt for, at de ville bruge deres seje kamptricks mod plantageejerne, blev den hurtigt forbudt.

Men alt det har heldigvis ændret sig. I 1974 blev kampdansen godkendt som nationalsport i Brasilien, og der findes akademier og konkurrencer overalt i landet. I dag har Capoeira udviklet sig langt ud over Brasiliens grænser og er i stærk vækst i mange lande over hele verden, også i Danmark, hvor der er rig mulighed for at dyrke kampdansen.

En af de mange danskere, der dyrker Capoeira, er Lumi Zuleta, som er studerende og arbejder for Institut for Menneskerettigheder. Hun har dyrket kampdansen i fem år on and off, men bliver ved med at komme tilbage.

"Jeg kan godt lide den der blanding af dans, musik, kamp og filosofi. Jeg har altid elsket at danse og har også danset salsa, men blev fascineret af capoeiristas bevægelser og rytme. Der findes to retninger: Capoeira Angola, som er den oprindelige udgave af Capoeira, og Capoeira Regional, som er den mest moderne og udbredte form, og den jeg dyrker. Der er en supergod stemning omkring Capoeira – det hele foregår i al venskabelighed, og man driller hinanden godmodigt i stedet for at provokere. Derudover er der musikken og danseelementet, som jeg i hvert fald bliver rigtig glad af, og som sætter et smil på mit ansigt flere dage efter. Det er en fantastisk måde at røre sig på, og du kommer i super form af det", fortæller hun.

Som et ekstra krydderi er det tilladt at benytte feje tricks, f.eks. lade som om, du er blevet skadet for i stedet at sætte et angreb ind. Capoeira kan både foregå i et hæsblæsende tempo eller nærmest i slowmotion og være en slags drillende samtale.

"Dygtige capoeiristas kan endda kæmpe på et bord eller et lille hjørne", fortsætter Lumi. "Det er en meget fysisk sport med mange facetter. Nogle koncentrerer sig om at lave akrobatik, andre om kampsport, og endelig fokuserer nogle på dansen, og faktisk har Capoeira dannet grundlaget for breakdance".

Capoeira appellerer til mange på grund af skønheden i kampkunsten, som kan virke nærmest hypnotisk. Den er på samme tid en kamp og dans, som ikke bare er fysisk, men også består af musik, kultur, historie og viden, og Capoeira-udøverer skal lære at balancere det fysiske med det mentale.

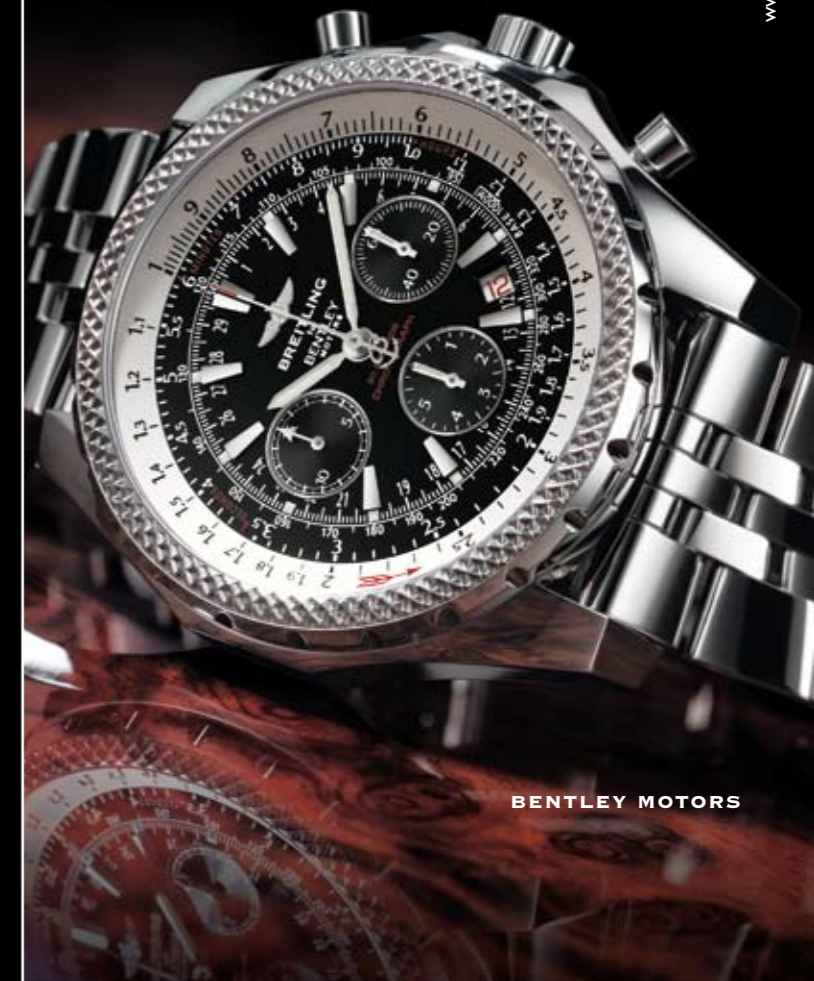
Læs mere på capoeiraangola.dk eller senzala.net



PRESTIGE AND PERFORMANCE. Each inspired by its own "winged B" symbol, Breitling and Bentley share the same concern for perfection. The same extreme standards of reliability, precision and authenticity. The same unique blend of prestige and performance. Whether in the Breitling workshops or in the Bentley factory in Crewe, cutting-edge technology is placed in the service of noble traditions. Symbolising this communion of ideals, Breitling participated in styling the instrumentation of the Bentley Continental models, the most powerful ever built by Bentley.



EXCLUSIVITY AND TECHNICAL EXCELLENCE. For devotees of fine mechanisms, Breitling has created a line of exceptional timepieces named "Breitling for Bentley". Representing the culmination of sophisticated aesthetic research, these wrist instruments mirror the signature features of the famous British car manufacturer. Dedicated to the automobile world, they incorporate several exclusive technical characteristics and are propelled by high-performance "motors" patiently assembled by watchmakers at the peak of their art. Time is the ultimate luxury.



BENTLEY MOTORS



*The greatest luxury in life is time.
Savour every second.*

HVELPLUND

Østergade 15, Tlf. 33120205
Vesterbrogade 1, Tlf. 33913910
Vestersøgade 6/Scandic Hotel. Tlf.
33143510
www.hvelplund.dk



BREITLING for BENTLEY