

Hvorfor går vi til yoga? Er det „kun“ for at blive smidige, stærke og sunde, eller er det også for at finde lykken... hvad den så end er? Happiness var på programmet, da fit living tog på kursus i Humlebæk.

Af Helene Krenchel Foto Les Kaner

# happiness yoga

## YOGA MED TEMA

Vi er i alt 35 kursister samlet på det nordsjællandske motionscenter Ör & Sund, hvor svensk-amerikanske yogalærer, Cristiaana Sabella ankommer til en yoga-workshop med det højtsvævende navn „Happiness and all it's Seasons“ – rank, graciøs og veloplagt. Hun er bosat i Malmø med eget yogacentrum der og på Østerbro i København.

Cristiaana Sabella vil vise os, at glæden gemmer sig inde i os alle, og ved at praktisere yoga regelmæssigt – helst hver dag – vågner glæden og bliver et fast inventar i vores følelsesliv. Hvorfor? Fordi yoga opløser de blokeringer, der eventuelt har slået rødder i os, så bevægelsesglæden og dermed den psykiske glæde igen blomstrer.

– Temaet denne weekend er „Happiness“ for at minde jer om, at lykke er en stærkt opreklameret størrelse. Mange af os søger en stereotyp happiness-rus, som konstant kører på høje nagler, og glemmer, at livet *skal* gå op og ned. Modgang og medgang veksler, og jo mindre vi kæmper imod kurven og i stedet tager imod livet, jo færre spændinger, ubehag og stivhed oplever vi. Gennem regelmæssig yoga kan vi være heldige at finde ind bag op- og nedturene og møde tilstanden af ro i os selv – en ro, som er ensbetydende med lykke, og som altid er der, men som vi nogle gange overser, fordi vi har travlt og ikke er i kontakt med os selv.

– Så når I mærker, at en bestemt yogastilling af dem, vi kommer til at lave i dag, gør ondt, er det godt at være opmærksom på den psykiske reaktion. På om det for eksempel bare er dit rastløse ego, der siger: „Øv, jeg gider ikke stå i den her dumme stilling,“ eller om det reelt er din krop, der har brug for en pause. Kunsten i yoga er gradvist at udvide sine grænser for udholdenhed, mentalt og fysisk.



**EKSPERTEN:** Cristiaana Sabella er uddannet yogalærer fra Los Angeles. Hun bor i dag i Malmø med sin kæreste, har en søn på 20 år og underviser i yoga i Malmø og København. Læs mere på Sabellas hjemmeside [truthisyouridentity.com](http://truthisyouridentity.com)

Cristiaana Sabellas liv er fuldt af omvæltninger, mod og livsenergi; hun flyttede hjemmefra som 14-årig, blev talentspejdet som 22-årig i en swimmingpool i Los Angeles og dansede i rockvideoer, tjente gode penge og fortsatte i branchen i 4 år, samtidig med at hun passede sin meditationspraksis. Blev senere ansat som model for Disney og Sony film, havde derefter en kort cirkuskarriere som linedanser og landede til sidst på „sin“ hylde med yoga efter mange års uddannelse hos de bedste lærere i Los Angeles. Cristiaana underviser i dag i Malmø, København, Irland, Færøerne og Marra-kech. Derudover skriver hun tekster for den danske musiker Jakob Weise Hel-lum, skriver på en bog om sit liv og lever, som hun selv udtrykker det: Fri for skrald af krystaller, symboler og udvendig spiritualitet.

Sabellas yogatime føles som ti timers styrketræning. Samtlige muskler arbejder i hver stilling.



**DET ER RAW YOGA DÉT HER!**

Og så går vi ellers i gang – og alle 35 får vi lov til at kampsvede os lykkeligere. Der er ingen hvilepauser og afslapning, selv om det er søndag. Cristiaana Sabella lever op til sit ry som „ferocious“ yogalærer. Hvilket frit oversat betyder noget i retning af „vild som en løve“. Hun giver ikke op, vi presses gennem en øvelsesrække af raw-yoga slagsen.

– Jeg går efter „revnerne“ i jeres yoga-træning, forklarer hun. Det er de områder i jeres krop og personlighed, som *ikke* er låst inde bag et panser af spændinger, og hvorfra I kan give slip og komme af med den sammenbidte stivhed alle mulige andre steder i kroppen.

Så vi bliver guidet ind i stillinger som „Planken“, „Hundestrækket“, „Hund med hovedet opad“ og „Kobra“ om og om igen, og alle stiller de store krav til kroppens kernemuskulatur. Det vil sige mave-,



ryg-, hofte- og brystmuskulatur.

– Kernen er jeres anker, jeres fundament, jeres livskilde. Det er derinde, jeres autenticitet ligger, jeres ægte identitet, og jo stærkere kernen er – jo stærkere

er jeres følelse af jer selv. Vejen derind går gennem de daglige yogaøvelser og ... åndedrættet.

Husk åndedrættet, lyder formaningen igen og igen, mens vi står vandret svævende over gulvet på strakte arme, der ryster af træthed, og ligner 35 vandrende pinde i stivnet tilstand. Arme, ben, numse... alt sitrer og har lyst til at give efter. Men vi bliver stående og trækker vejret...!

– Det er vigtigt at forbinde åndedrættet med kroppen og sindet, så denne forbindelse kan vokse og give jer ægte ro.

Timen fortsætter med flere yogastillinger, som åbner solarplexus, forlænger de stramme haser, åbner balderne, retter ryggen ud og løfter brystet.

– I må godt smile i øvelserne, konstaterer Cristiaana, og tager et kig rundt i lokalet. Og ja, vi er kommet på et krævendende program hos en krævende dame, som ikke lægger skjul på, at yoga og disciplin

*„Glem krystaller, symboler og udvendig spiritualitet – find ro og styrke i dig selv.“*  
Cristiaana Sabella





**Du skal på måtten hver dag, hvis du mener noget med din yoga, siger Cristiaana Sabella. Så vi kommer ikke sovende til lykken, øv...**

hører sammen. „Get on your mat every day,” er hendes mantra, som hun selv efterlever. En dedikeret kvinde, der gør som hun siger, lever sundt, passer sin yoga og „altid prøver at tale sandt”.

#### **ÆD DINE DÆMONER!**

En af Cristiaana Sabellas (hun er døbt med de to a'er i navnet, ingen numerolog til hende) sandheder lyder netop: „Detox er en neurotisk hybrid i en uafbalanceret verden, så stop kurene, pillerne og blenderen og lev afbalanceret. Dét er detox.” Eller „Lidelse er vildt opreklameret, så hold jeres yogastillinger og hold ud...”

Tag den, mens du står dér på hovedet og prøver at svede måneders koffeinindtag ud. Men er man i humør til det, så har hun måske ret! Hvorfor slæber vi os til yoga, pilates og den personlige træningstime uge efter uge? Er det for at møde den indre, rolige, happy kerne i os selv, som

Cristiaana taler om? Eller er det for at leve op til et mere eller mindre oppisket mere-vil-have-mere-helseræs med udrensede organer i en evigt ung krop med nul grimme tanker? Tja, det er sådanne spørgsmål, man kan stille sig selv på cyklen hjem fra ugens tyvende yogatime.

For Cristiaana Sabella er der nul tvivl: Yoga er en livsstil, du er nødt til at overgive dig til. Og for at gøre dét skal yogaøvelserne – de såkaldte asanas – praktiseres hver dag hos en lærer, du stoler på. Men hvordan finder man lige ud af, om det er en lærer, man stoler på? „Ved at bruge alle sanser,” anbefaler hun. „Kig, lyt og fornem, om der er liv i lærerens øjne. Lever huden, er stemmen behagelig? Alt dette afslører, om yoga er en tillært teknik uden sammenhæng med lærerens øvrige liv, eller om det er en livsstil. Sagt på en anden måde: „Hvad hjælper det at undervise i yoga, hvis ens privatliv ligner

en langsom optagelse af en trafikulykke?” Hun krydrer timen med filosofiske spørgsmål og forklarer, hvordan hun ser yoga som mere end fysisk træning.

– Jeg er aldrig tilfreds med en perfekt stilling, hvis eleven ikke er parat til at gå dybere ind i sit indre. Overflade-yoga interesserer mig ikke.

– Det er med yoga som med alt andet her i livet; processen overstiger målet. Så overgiv dig til yogaprocessen med al dens fornemmelse, sved og forløsning og kom tættere på den omtalte kerne i dig selv – dit autentiske jeg. Når du først er fremme, er du ikke i tvivl, som hun udtrykker det. Klick!, siger det, og så er du fremme ved en så klippestærk station i dig selv, at du fremover med sikkerhed ved, at du ikke gider snaske dit liv til med overtræk på kontoen, sidespring og oppejlende stimuli. Hvorfor? Fordi livet i den tilstand er en kontinuerlig „høj” tilstand.



**Hvordan får man lige hælene i gulvet? „Hund med hovedet nedad” strækker hele bagsiden af kroppen. Når du kan stå i den i fem minutter og trække vejret – kan du MEGET.**