

Investering i helsen

- begynner å trene yoga



Yoga-leder Christina Mjellem veileder i riktig utførelse av yoga-øvelser.

Christina Mjellem tilbyr lavterskel-yoga i Vestby og gestalt-yoga i Son. Dette er flotte tilbud om sunn trening både for hodet og kropp i nærmiljøet vårt.



Felles avspenning i yoga-time fra på Teten på Tvers.

Siri Katrine Vinje Haugen
Foto: Hege Krogseth

Litt om Christina Mjellem

Christina Mjellem er utdannet gestalt psykoterapeut ved Høgskolen Norsk Gestalt Institutt AS. Der gikk hun i 6 år, før hun startet sin egen praksis i Son "Egne Valg", som registrert gestaltterapeut MNGF.

Inne i mellom å drive gestalt-praksisen sin, holder Christina Mjellem yoga-kurs både i Vestby og Son. Hun har lavterskel-yoga på Teten på Tvers i Vestby på torsdager på formiddagen, og holder timer i gestalt-yoga i Son på mandager om ettermiddagen.

Når jeg spør henne om hvorfor hun begynte med yoga, svarer hun:

- Jeg har selv slitt med en overfladisk og ujevn pust, som jeg følte jeg måtte styre og starte.

I løpet av utdannelsen min, som også innebar mye obligatorisk egenerapi, fikk jeg en uanstrengt og dyp pust. For ca. tre år siden fikk jeg ikke i gang igjen flyten i min egen pust, etter å ha jobbet med en

tung klient. Jeg skjønte jeg trengte hjelp. Tidligere har jeg erfart, da jeg så vidt prøvde ut ulike yoga-retninger i USA og Norge, hvor gunstig yoga er for pusten. Jeg fant et yoga-kurs i Son, og dette ble redningen. Nå kan jeg selv sette i gang pusten, hvis den stopper opp i møte med en tung klient.

Lavterskel-yoga i Vestby

- Lavterskel-yoga går ut på at hvem som helst kan delta, og at det kan utføres av hvem som helst. Lavterskel-yoga tilpasses til de som kommer sine fysiske behov. Hvis noen for eksempel har vondt i ryggen eller hofteproblematikk, gir jeg dem øvelser som kan løse opp i dette. Lavterskel-yoga har en fleksibel tilnærming til deltakernes behov, og jeg tar i bruk hjelpemidler som puter, stol og det som trengs til å gjennomføre øvelsene på en god og trygg måte, forklarer Christina Mjellem om sitt yoga-tilbud i Vestby.

Lavterskel-yogaen til Christina Mjellem holdes på Teten på Tvers i Vestby hver torsdag fra

kl.10.30-kl.11.30. Noen ganger strekkes timen litt lengre, hvis alle kan. Det koster bare 200 kr i halvåret å delta på yoga-timene, så her får man mange yoga-timer for en rimelig penge. Kurset som går nå, startet i august og er ferdig i desember. Men det er fullt mulig å melde seg på dette tilbudet når som helst dette semesteret. Hun er inne i det tredje semester som leder av lavterskel-yoga på Teten på Tvers allerede, så dette er et tilbud som er populært og godt likt av deltakerne.

Målgruppen for lavterskel-yoga er de som ønsker å bli bedre kjent med kroppen sin og sansene sine, og som ønsker en økt bevissthet på kroppen. Det er også for de som trenger å slappe av, og de som er anspente i kroppen eller som har stivnet i kroppen både mentalt og fysisk. I målgruppen er også de som ønsker en hensynsfull treningsform, og de som puster dårlig. Lavterskel-yoga gir avspenning, og bedre pust på en god og skånsom måte for kroppen.

- I yoga-timene mine her på Teten på Tvers, ser jeg helst at de som vil delta møter presis til timen, men du får være med selv om du kommer for sent, sier Christina Mjellem.

Så her er det viktigste at alle som har lyst, får bli med å delta på yoga-timene. Dette yoga-tilbudet skal være avstressende, og berikende for de som deltar, og være åpent for alle.

- Kom når du kommer, legger hun til med et smil.

Bakgrunnen for yogalærer-jobben på Teten på Tvers

Når jeg spør Christina Mjellem om hvorfor hun begynte å jobbe med lavterskel-yoga på Teten på Tvers, forteller hun:

- Jeg startet på yoga-trening selv på Teten på Tvers, med den tidligere yoga-læreren som hadde timene den gang. Etter hvert ble jeg spurt av de andre deltakerne og yoga-læreren om jeg kunne holde yoga-timene, når hun måtte melde fravær. Så det bare ble til at jeg ledet noen yoga-timer. Når yoga-læreren jeg hadde der sluttet, spurte



timene, som settes stor pris på. Man får også tid for seg selv, sammen med andre. Noe som ofte kan være vanskelig å få til fordi man føler seg tvunget til å snakke. Lavterskel-yoga er et uforpliktende samvær med andre, som kan føles veldig godt og som et pusterom, i en ellers kanskje hektisk hverdag. Man trenger ikke investere i dyrt yoga-utstyr. Teten på Tvers har yoga-matter til utlån gratis, men mange liker likevel å ligge på sin egen matte. Det er også lurt å ta med et lite teppe til timene, men det kan bare være et vanlig pledd hjemmefra. Man trenger heller ikke kjøpe dyrt treningstøy. Det holder å ha elastiske eller løstsittende og komfortabelt tøy, som man kan bevege seg i.

På lavterskel-yoga deltar man når man kan, og størrelse på gruppen varierer mellom 5 til 15 personer ettersom. Det er rundt 5-6 personer som kommer fast. Så her er det mulig å delta i så stor grad man vil og kan.

Jeg spør Christina Mjellem om når man eventuelt ikke skal trene yoga, og da svarer hun: - Hvis du ikke har lyst... Ikke tving deg til å trene yoga, men vær litt nysgjerrig. Test det ut og se, og prøv det kanskje mer en bare en gang.

Gestalt-yoga i Son

For Christina Mjellem er målet med gestalt-yoga å forene sin rolle som gestalt-terapeut med yoga.

- Jeg ønsker å sette sammen kvalitet fra gestaltterapi med kvalitet fra yoga. I gestalt-terapi brukes oppmerksomhet på sansene, som et viktig verktøy. Det brukes til å finne viktig informasjon om hva du trenger og hvordan du har det akkurat nå, og hva du trenger fra omgivelsene og deg selv, slik at du kan ta gode valg for deg selv. I yoga kan man få konkrete verktøy, som hjelp til å kontrollere pust og å puste dypt. Når pusten er på plass,

kan det være lettere å få tak i kroppen sin, og kjenne hva som skjer. Fokuset skifter fra tanker i hodet til fokus på kroppen, forklarer Christina Mjellem om sitt tilbud gestalt-yoga.

Å trene yoga i gruppe er noe man gjør sammen med instruktøren, og det er alltid et samarbeid mellom utøver og instruktør. I gestalt-yogaen til Christina Mjellem får man personlig oppfølging underveis, og den individuelle tilretteleggingen som man trenger.

Målgruppen til gestalt-yoga er de som trenger å senke skuldrene, finne ro og få kontakt med seg selv, og å myke opp kroppen sin.

Et kurs i gestalt-yoga hos Christina Mjellem varer i åtte uker, og er hver mandag fra kl. 16.30 - 18.00. Et gestalt-yoga kurs på åtte ganger koster 1100 kr. Det er mulig å hoppe på inn i kurset, og betale fra når man har meldt seg på. Hvis man vil, kan man også benytte seg av drop-in, hvis man gir beskjed om at man kommer litt i forkant av yoga-timen. Drop-in koster 150 kr per gang. Hver yoga-time består både av avspenning og yoga-øvelser, med fokus på pusten. Kursene i Son består av en liten gruppe, og det er maks 6 deltakere i en full gruppe.

Yoga er sunt

I yoga tøyser du sammen med pusten, sånn at du får mer ut av tøyningene. Dette er bra for å myke opp kroppen. Yoga kan forbygge stress, og noen pusteøvelser er til og med bra for fordøyelsen og luft i magen. Når man gjør puste-øvelser får man også trent magemusklene, like mye som ved å trene sit-ups. Yoga-øvelser trener opp evnen til å være litt mer tilstede, og å finne ro.

Ved å trene yoga bygger man skånsomt opp oppmerksomheten på hva som er bra for sin egen kropp, så man selv etter

hvert kan begrense øvelsene, og unngå feilbelastninger for kroppen. Dette er flott å lære om sin egen kropp, slik at man blir flinkere til å kjenne etter kroppens sine signaler om hva som er greit for den, og hva som ikke er greit.

Yoga har mange positive egenskaper, og er så sunt blant annet fordi man jobber med både det mentale og med kroppen samtidig.

- Det mentale henger sammen med det fysiske. Så jobber du med det fysiske, så jobber du med det mentale. Og omvendt, sier Christina Mjellem.

Livsmotto

Intervjuet nærmer seg slutten, og når jeg spør til sist Christina Mjellem om hun har et livsmotto, svarer hun:

- I fellesskap kan vi synliggjøre mulighetene, så du bedre kan ta egne valg.

Egen hjemmeside og på Facebook

Reg. gestaltterapeut Christina Mjellem har en egen hjemmeside på www.egnevalg.no og du finner også "Egne Valg" på Facebook. Der finner du bl.a. mer informasjon om praksisen hennes og yoga-tilbudene pluss visdomsord med bilder.

Yoga-uttrykk:

Yoga betyr vanligvis:

- Frelsesvei.

Asana betyr:

- Yogastillinger
- Pranyama betyr:
- Pusteteknikker

Dharana betyr:

- Uanstrengt konsentrasjon

Dhyana betyr:

- Meditasjon

Namaste er en yogahilsen og takk som betyr:

- Jeg bøyer meg for deg eller "Det guddommelige i meg, hilser det guddommelige i deg".

Kilder: Wikipedia og Christina Mjellem.

Berit Sandvig, som er daglig leder på Frivilligsentralen, om jeg kunne ta over yoga-tilbudet på Teten på Tvers.

Og dette har vist seg å være et godt valg, for lavterskel-yogaen på Teten på Tvers er et populært tilbud, som mange setter pris på at finnes. Teten på Tvers har også bl.a. kafe med salg av lunsj, litt søtt å bite i og kaffe/te, så her kan yoga-treningen kombineres med å benytte seg av lunsj-tilbudet og slå av en prat i kafeen etter timen.

Gode grunner til å trene lavterskel-yoga

Man kan komme med hvilken som helst begrensning, hvis man ikke kan være med på yoga-øvelsene, så kan man bli med på avspenningen og puste-øvelsene. Og hvis man for eksempel ikke kan ligge på gulvet, så kan man sitte på en stol eller i sofaen, og delta på tilrettelagt måte.

Det er sosiale etterpå, er en god arena for å bygge opp nettverket sitt. Det er ofte en veldig god stemning på yoga-