



Når vi har overskud, føler os rolige og har kontakt til os selv, så er der mere at dele ud af til verden omkring os

Yoga hver dag

Laila Tórsheim praktiserer yoga og meditation hver dag, og stilhed og fordybelse er en integreret del af hendes liv.

Mange søger stilheden ved rent fysisk at tie stille i en periode. Laila Tórsheim behøver ikke længere at fjerne sig fra larm og ydre stimuli for at finde stilheden. Kontakten til stilheden er indeni. Hun har trænet sin egen evne til altid at kunne finde ind i sit indre stille rum. Et sted, hvor der er fred. – Jo mere jeg har trænet, jo mere har jeg den stilhed inden i mig, og det bliver et stille rum, jeg kan vende tilbage til, når jeg har brug for det, fortæller Laila, der er 31 år og leder af Yogakompagniet. Derudover er hun eksamineret yoga- og meditationslærer og cand.mag. i psykologi. Stilhed og fordybelse er en del af hendes livsstil og en spirituel praksis. – Stilhed er gennem tusinder af år blevet brugt som en metode til at lære sig selv at kende og finde indre ro. Bare én dag i stilhed kan være dybt grænseoverskridende for mange mennesker og samtidig meget lærerigt. Mens nogle elsker dage i stilhed, kan det for andre være en stor udfordring. Hun har arbejdet med stilhed og fordybelse gennem en lang årrække og både afholdt kurser og brugt stilheden som en del af sin egen træning. Hun praktiserer yoga og meditation hver dag. – Jeg har haft mange dage i stilhed – også sammen med min kæreste, inden vi fik børn. Men efter jeg fik min søn, har stilhe-

den og fordybelsen været en del af min daglige praksis, der har passet ind i hverdagen, siger hun. Laila forklarer, at et retreat kan sætte personlig udvikling i gang og er en adgang til at mærke sig selv og det stille rum i sig selv – men den daglige praksis holder det ved lige og giver nærværet i dagligdagen. Hun vil gerne ud over, at yoga og mental fordybelse kun er noget for navlebeskuende, selvudviklende, moderne mennesker. – Det er ikke egoistisk at skue indad og bruge tid på f.eks. yoga og meditation. Min praksis giver mig så meget mere overskud og nærvær i mine relationer. Når vi har overskud, føler os rolige og har kontakt til os selv, så er der mere at dele ud af til verden omkring os. Specielt i forholdet til sønnen er evnen til nærvær utrolig givtig, mener hun. – Uden at det skal lyde frelst, så tror jeg, at de fleste kan genkende det at fordybe sig i leg med sit barn eller at lave mad med alle sanser åbner, siger Laila. – Stilheden gør også, at vi åbner op for vores andre sanser. Farver, dufte og smagsnuancer står klarere frem. Hvem smager rigtigt på maden eller lægger mærke til naturens dufte, når der er fuld fart frem, og hovedet er fyldt med det, vi skal nå, eller det vi kom fra?

Fordybelse hjemme hos dig selv

Laila Tórsheim er instruktør på dvd'erne „Yoga basic“ og den helt nye „Yoga til hele din dag“. Begge dvd'er indeholder både yogaøvelser, meditation og dybdeafspænding. www.yogaudstyr.dk



indblik ►► livsstil

Laila Tórsheims gode råd til stilhed og fordybelse:

- Sluk det, der fysisk støjer – hav hver dag et tidsrum, hvor radio, tv, telefoner osv. er slukkede.
- Hav en eller anden form for daglig praksis – f.eks. 5-15 minutter med kropsøvelser eller meditation. At det er integreret i dagligdagen, gør forskellen på sigt.
- Stop op flere gange dagligt, mærk dit åndedræt, træk vejret dybt. Det støtter nærværet.
- Hvis du søger fordybelse, så overvej, hvad der passer til dig.
- Gør mindst én ting hver dag, som om det var første gang. Duft, følelse, lyt og smag f.eks. din morgenkaffe, som om det var første gang, du lavede den og drak den.

Stilhed på ferien

Hvert år afholder Laila Tórsheim og Yoga-kompagniet yoga-ferier og retreats i udlandet med meditation og 24 timer i stilhed. www.yogakompagniet.dk

STILHED

ER DEN NYE LUKSUS

Kan du huske, hvornår du sidst har oplevet total stilhed – uden snak, musik, trafik eller tv? Og især uden tankekvænen i dit hoved? Hør fire kvinders forskellige oplevelser med stilhed og fordybelse som en nødvendig luksus i en stresset hverdag. Og få tips til, hvordan du kan bruge stilheden til at få ro og klarhed i dit eget liv.

AF HELLE KJÆRULF. FOTO: JONNA KELDEN. ►►