



Yogaaften for kajakroere. De to ting hænger nemlig rigtig godt sammen. Foto: Jørgen Flindt

Kajak og yoga padler da godt sammen

18 kajakroere har, for en stund, skiftet kajakken ud med yoga. For yoga er med til at styrke kajakroningen. Især når der venter en grønlander-vending forude.

W - I skal huske at fokusere på vejrtrækningen, lyder det fra instruktøren, og det gør de så, alt mens armene strækker sig ud, og et knæ bøjes på en bestemt måde.

YOGA

Jørgen Flindt
joffi@jfmедier.dk

BREJNING: Der er udsigt til vandet, men det er mørkt og koldt, og det er slet ikke vejr til at ro kajak.

Så det gør de heller ikke. I stedet har 18 kajakroere samlet sig i klublokalerne på Brejning Lystbådehavn. Her dyrker de yoga.

- Det er bjergets stilling, vi skal lave, siger instruktør Heidi Nissen.

Hun ved, at kajakroning og yoga hænger mere end godt sammen, for hun har både roet kajak i mange år, og har dyrket og instrueret yoga i mange år.

- De to ting hænger rigtig godt sammen, for yoga giver smidighed, styrke og ro, og det samme gør det at sidde i

en kajak ude på vandet. Det er afstressende og giver en mental styrke, forklarer hun.

Bedre rustet til vendingen

I Brejning er der et bestemt endemål med yogaen. Nogle af medlemmerne skal lære grønlander-vendingen, hvor man får rullet sig helt rundt, mens man sidder i kajakken. Det er ingenlunde et krav, at man skal kunne den vending, men mange af deltagerne her vil gerne prøve den udfordring af.

- Det er det, vi fokuserer på her, så øvelserne er målrettet efter at styrke både kroppen og det mentale til at lave sådan en vending. Det er grænseoverskridende for de fleste at skulle have hovedet nedad i vand, mens man sidder i en kajak, men her kan yogaen give nogle værktøjer til,

at man bliver bedre rustet til det. Og for dem, der er med her, men som ikke skal lave en grønlander-vending, er der jo stadig mange fordele ved yogaen, som de får med alligevel, forklarer Heidi Nissen.

Inde i klublokalet går de fra bjergets stilling til krigerens stilling.

- I skal huske at fokusere på vejrtrækningen, lyder det fra instruktøren, og det gør de så, alt mens armene strækker sig ud, og et knæ bøjes på en bestemt måde.

Der er bjerge og krigere i klublokalet, men snart venter svømmehallen. Det er her, de af deltagerne, som vil prøve at lave en grønlander-vending, skal have hovedet nedad. Til den tid med lidt mere styrke og smidighed i krop og sind.

Jazz for fuld udblæsning

KIRKEKONCERT

BØRKOP: Sangerinde Rikke Mølgaard, Lukas Graham musikeren Nikolaj Bøgelund samt Kansas City Stompers spiller tirsdag 5. februar i Gauerlund Kirke. Første tone slås an klokken 19.

Rikke Mølgaard har en fortid med Big Fat Snake, Stig Rossen, Johnny Logan, Finn Nørbygaard, tv-radio, tivolis big band, radioens big band og musicals. Nikolaj Bøgelund hjælper DR Big-band med en ny cd indspil-



Sangerinde Rikke Mølgaard er blandt de musikalske gæster tirsdag 5. februar i Gauerlund Kirke. PR Foto

ning. Han er dirigent for Århus Jazzorkester, hvis han da ikke spiller med Lukas Graham. Kansas City Stompers startede i 1951 som amatør jazzband, og i 1970 blev orkesteret professionelt.

Så der er lagt op til en musikalsk aften i kirken. /EXP

TØRRING GYMNASIUM
PRÆSENTERER

SYNG

FREDAG	D.1/2 19.30
LØRDAG	D.2/2 19.30
SØNDAG	D.3/2 15.00

BE/STIL BILLETTER PÅ
WWW.TOERRING-GYM.DK