



Kajakken, krigeren, katten, koen, kaffebordet og kobraen

En tirsdag aften i januar blev magasinet inviteret til kajakyoga i Brejning Kajakklub.

Tekst: Anders Krintel | Foto: Anders Krintel

➔ På denne kolde januaraften havde seks kajakroere samlet sig i klublokalet i Brejning, alle medbringende en måtte og et sammenrullet tæppe. I hjørnet lå en stak pagajer og på gulvet en kajak.

Instruktøren, Heidi Nissen, var en lille dame lavet af lige dele godt humør og gummi. En kyndig kajakyogini, der velforberedt fik aftenen til at flyde med sin rolige stemme. Heidi Nissen, der målrettet arbejder for at gøre kajakyoga og havkajakinstruktion til sin levevej, havde målrettet

forløbet i Brejning, så det skulle forberede roerne på senere at skulle lære at rulle.

Deltagerne skulle forbedre smidighed og have mentale værktøjer til at holde sig rolige og fokuserede, når man ligger med hovedet nedad i en kajak. Det gav egentlig meget god mening, og jeg har da også selv oplevet masser af mennesker blive temmelig konfuse, når verden pludselig vender på hovedet under vandet og man samtidig føler, at man sidder godt fast i båden.

Manet ned

Heidi startede med at mane deltagerne ned i en fuldstændig rolig tilstand. Deltagerne fik blide formaninger om at vende hele processen indad, og efter kort tid lod det ikke til, at de ænsede andet end Heidis stemme og deres eget åndedræt, selvom jeg daffede rundt og prøvede at indfange stemningen med mit kamera. Hele kroppen blev systematisk og besindigt "talt igennem" og ned i ro og balance. Selv tungen fik besked på at ligge helt afslappet i munden. Jeg lod

” Jeg er 150% overbevist om, at alle kano- og kajakroere ville have gavn af yoga med Heidi eller andre kyndige instruktører for den sags skyld.



Heidi Niessen instruerer.

mig hurtigt rive med, og glemte i perioder både at tage billeder og notater. Løbende blev der refereret til kajakken og rullet, så åndedrætsøvelserne blev kombineret med visualiseringen af især situationen, hvor man skal bevare roen, når hovedet vender nedad i vandet.

En aften med Heidi behøver ikke at handle om rullet. Det kan lige såvel blot handle om smidighed og mentalt fokus og balance. Jeg er 150% overbevist om, at alle kano- og kajakroere ville have gavn af yoga med Heidi eller andre kyndige instruktører for den sags skyld. Jeg ved, at også Gladsaxe Kano- & Kajakklub har masser af yoga for kano- og kajakroere på programmet her om vinteren.

Stive kajakmuskler

Nå, men den listige lille fru Nissen var udmærket klar over, hvor alle kajakroernes svage sider var. Eller rettere: Deres stive og usmidige punkter. Selvom deltagerne uden tvivl tilhørte den bedst trænede sjattedel af befolkningen, så var der masser af selverkendende ansigtstræk, når Heidi bad



Tørtræning af rullet sluttede aftenen af.

deltagerne om at gennemstrække de lidt for stive kajakmuskler, og når hun gelejdede dem igennem alle de løjrlige yogastillinger: Krigeren, katten, kobraen, koen, kaffebordet og en masse andre. Senere var der lidt regulære styrkeøvelser, og til slut blev kajakken og pagajerne taget i brug – øvelser på gulv. Her blev aftenen mere

rettet over i regulær tørtræning af rullet, men det får være en anden historie.

Heidi Nissen, der holder til i Bogense, kan sagtens komme ud til både længere forløb eller blot til enkelte aftener som introduktion til kajakyoga, eller kayakyoga som hun staver det i det fine logo på hjemmesiden, kayakyoga.dk ■