



Templet, hvor den daglige yogaundervisning foregår.

# Yogaferie for krop og sjæl

**Ekstrem sport, surfing eller safari.** Du er måske en af de mange, der tilbringer ferien sådan for at give hovedet fri fra arbejde. Men en rejse ind i dig selv kan være nøglen til fred og mental genopladning. Weekend har lagt krop og sjæl til en yogaretræte på Kreta.

■ **KRETA**  
Tekst og foto:  
Majken Søndergaard Nielsen

Gung ... gung-gung. Gu-gung ... gung-gung. Athena slår træstaven mod kanten af den tibetanske syngeskål med knapt hørbar slag. Hendes øjne er lukkede, men ansigtet viser masser af tegn på indvendig bevægelse. Overraskelse. Hengivelse. Hendes mørke krøller falder ned i panden, og den hvide kjole lyser op i det tussmørke tempel, efterhånden som solen forlader os på den anden side af Idi-bjergene.

“Oom,” begynder hun at synge. Igen og igen og igen i en ren og dyb tone. Hun inviterer os alle med på en “om”,

og vi kaster os ud i den grænseoverskridende lyd. Da vi alle har erfaret, at det er ganske ufarligt, er der nogle, der fortsætter, mens andre falder fra. Men enkelte fra gruppen, bl.a. Athenas sidemand i den cirkel, vi sidder i, er fanget af inspirationen og improviserer nu med et “om” i et andet toneleje. Sidemandens “om” er heldigvis også rent, og sammen med Athenas stemme fyldes det interimistiske tempel nu med en berusende lyd. Det er smukt.

Hun hedder faktisk ikke Athena, selv om hendes kjole, omgivelserne og scenens udfoldelse siger noget andet. Hun hedder **Camilla Netterstrøm** og er instruktør og ar-

rangør af den yogaretræte på Kreta, som Weekend er taget med på. Aftenens meditationslektion er netop færdig, og nu er der fri leg, hvilket for mit vedkommende betyder godnat, for min krop har lynhurtigt opfattet retrætestemningen og udnytter det til fulde.

## Fortryllende udsigt

Her på toppen af et af Idi-bjergene, ca. 13 km vest for Heraklion, er 14 kursister søgt op for at bruge en uge på yoga, fordybelse og afslapning. Og omgivelserne er som skabt til at lade inspirationen slå ned i enhver, der har fem minutter til at se sig omkring. På hele den ene side af The Golden



Hver morgen kl. 7 - inden morgenmad - samles kursisterne til halvanden times yoga og meditation.

Site, som stedet hedder, er der udsigt til et turkisblåt Middelhav. På den anden side ligger Idi-bjergenes toppe i kølvandet på hinanden og danner en metaforisk havudsigt dækket af blågrønne olivenlunde, så langt øjet rækker.

## Ingen kaffe

Hver morgen kl. 07 starter programmet med halvanden times yoga inden morgenmaden, som tilmed ikke indeholder min sædvanlige dosis koffein, da man for at blive en rigtig smidig yogi er nødt til at rense ud i kroppen. Og det indebærer et midlertidigt farvel til min sorte livs eliksir (som jeg dog med matchende sort samvittighed genforenes med

på en taverne senere på ugen). “Der er mange måder at gøre det på, men når man begynder at rense kroppen ud, har man mulighed for at starte på en frisk og få tingene i balance. Noget så simpelt som syrebaseret balancen er grobund for mange ubalancer i kroppen. Udrensning hænger sammen med yoga på den måde, at når man renser kroppen ud, er det bl.a. lettere at meditere, spændinger i krop og sind løsnes, og sanserne bliver skarpere,” siger Camilla Netterstrøm.

Efter morgenmaden har man hver dag mulighed for at fylde dagen med indhold efter eget temperament. For mit vedkommende betyder det flere skønne dage på en lig-

gestol ved stranden. En enkelt dag går jeg og en anden kursist ned til den lille nærliggende by Rogdia. Her sidder vi ikke længe over en iskaffe på den lokale taverne, før tre gamle græske mænd henvender sig for at sludre – på græsk. Det er tirsdag formiddag, og stedet ånder total og endeløs ro. Man kan ikke lade være med at tænke på landets nationale økonomiske situation, og det er da også flere gange et emne, der kommer på tale blandt os deltagere, ikke mindst når der skal pruttet om prisen eller aftales drikkepenge til tjenerne på restauranterne.

37-årige Camilla Netterstrøm blev uddannet yoga- og meditationslærer fra Skandi-



Udsigten til Idi-bjergene fra The Golden Site, hvor yogaretræten foregår, er betagende.



I den nærliggende landsby Rogdia tager man tingene stille og roligt.



Kreta er smuk med fuchsiafarvede blomster som skarp kontrast til de mange hvidkalkede huse.



The Golden Site danner med sine smukke omgivelser den perfekte ramme for en uge med ro i sindet.

navisk Yoga og Meditations-skole i København og Sverige i 2001 og har undervist de seneste 14 år. Som en del af uddannelsen tog hun et tremåneders kursus på skolen i Sverige. Her skulle de være stille i 33 dage.

#### Finder nye ressourcer

“Det er et af højdepunkterne i mit liv, jeg var helt vild med det. Det var en åbenbaring på mange planer. En følelse af at kunne stå i mig selv og opdage nogle ressourcer, som jeg ikke vidste, jeg havde. Jeg spillede klassisk musik på det tidspunkt, og pludselig kunne jeg komponere ting, jeg aldrig havde kunnet før,” siger hun.

Hvad stilhed kan gøre for

#### FAKTA | Om yogaugen

- The Golden Site er grundlagt i 2001 af den nu afdøde spirituelle underviser og foredragsholder Asger Lorentsen. Siden da er stedet bygget op udelukkende af frivillige og for frivillige donationer. I dagligdagen drives stedet af *caretakeren* Bodil Kjær.
- En uges yogaretræte med yogaundervisning, morgenmad, aftensmad og bolig i delelejlighed koster 5200 kr. (deleværelse: 3900 kr.). Man kan også sove i fælleshus eller i telt/under åben himmel for 3500 kr.
- Flybilletterne er ikke en del af pakken. Jeg måtte af med 3000 kr., da jeg var lidt sent ude, men de kan fås helt ned til 1500 kr., hvis man er hurtig.
- Der findes et hav af forskellige typer yogafærier, man kan tage på. Forskellige i forhold til intensitet, indhold, længde og pris. Turen her indeholder hovedsageligt klassiskinspireret hatha yoga med stor vægt på meditations- og åndedrætsøvelser. Nybegyndere kan sagtens tage af sted.

en, får vi en lille smagsprøve på om onsdagen i kursusugen, som er stilhedens dag. Hele dagen siger ingen et kvæk på nær Camilla Netterstrøm selv, hendes mand Kåre Netterstrøm og deres to børn Erik og Isa på otte og fem år.

#### Absolut tysna

Jeg har i dagene op til stilhedens dag været spændt på, hvordan jeg vil opleve den. I starten går det meget godt. Jeg synes egentlig, det er rart, at der ikke er nogen, jeg skal forholde mig til. Helt i mine egne tanker kan jeg gå rundt blandt de andre, velvidende at der ikke kommer nogen spørgsmål eller samtaler. Men snart går trygheden over

i rastløshed, som heldigvis får afløb på en fælles gåtur til et nonnekloster. Klosterhaven er aldeles smuk. De gamle nonner går rundt klædt i sort fra top til tå og arbejder foroverbøjede under middagssolens ubarmhjertige hersken. Vores stilhed komplimenterer klosterhavens skønhed. Jeg kommer til at tænke på, om jeg nogensinde har holdt min kæft en hel dag. Det tror jeg ikke. Skræmmende.

#### Yoga må godt gøre ondt

Ud over morgentimerne er der yoga hver dag fra 17-18.30 og tre aftener fra 20-21. Efterhånden som dagene går, orker jeg snart ikke at lægge mig ned til endnu en åndedrætsøvelse. Og

den følelse er Camilla Netterstrøm udmærket klar over, at kurset vækker i folk.

”Jeg kan se, at vores kurser konfronterer folk. Vi ved, at det er vigtigt, at man ikke kun laver yoga, når det er lækkert og godt, men at man også gør det, når man er ked af det, tænker “nu har jeg fået nok!”, og når det gør ondt. At man konfronterer den grænse.

Det er som regel dér, man rykker. Det er, når man ikke har lyst,” forklarer hun.

Jeg oplever da også min modvilje forsvinde efter ganske få minutter liggende på ryggen i yogasalen. Den bliver langsomt til en tung afslappethed og en lyttende opmærksomhed. Jeg må have