



– Kvinnene rundt meg så ut til å ha forlatt denne verden. Jeg brukte tiden til å tenke på hva jeg skulle spise etter denne treningsøkten, skriver Kim Larsen. Bildet viser yogautøvere i Manila på Filippinene.

Foto: Aaron Favila/AP/NTB scanpix

# Min første yogatime

Som eneste mann gjemte jeg meg helt bakerst i lokalet, i et lite hjørne. Jeg håpet at verken instruktøren eller de andre kvinnene ville legge merke til han litt rare i kroken.

**P**å fredag var jeg på yoga. Ja, du leste rett. På yoga. Jeg har for så vidt alltid likt å trene, men yoga? Tanken hadde aldri slått meg. I min verden var yoga noe kvinner drev på med, kvinner med en hang til litt østlig filosofi og mystikk, kvinner som var i overkant sensitive og som ønsket å komme mer i kontakt med sin egen kropp, sitt eget sinn og sine egne følelser. Ja, jeg vet det: Veldig fordomsfullt.

Men denne fredagen var jeg, som i et øyeblikk, fri fra alle mine fordommer. I hvert fall et par av dem. Min kone hadde i den senere tid registrert at jeg måtte sette meg ned for å få på meg sokkene mine. Denne fredagsmorgenen påpekte hun, med en mild og forsiktig stemme, at det kunne være en god ide å starte med yoga, slik at jeg fikk tøyd kroppen litt mer. Tøye, liksom? Jeg? Menn tøyer ikke, de trener! Menn retter ikke oppmerksomheten innover. De er opptatt av verden der ute. Menn trener for å vinne, ikke for å tvinne på følelser. Ja, jeg vet det: Veldig fordomsfullt.

Men denne morgenen var litt spesiell. Istedenfor å avvise en slik velmenende og litt småfrekk kommentar fra min kone, tenkte jeg at jeg skulle vise henne hvor myk jeg egentlig er. Lett. Jeg er jo bergenser, og vi er, som mange vet, veldig spontane. I hvert fall når vi får tenkt oss litt om. Og denne morgenen tenkte jeg kjapt og bestemte meg for å dra på yoga. For første gang skulle jeg delta på en organisert treningstime på Sats. Betingelsen var likevel at min kone måtte bli med, for det skulle tatt seg ut å dra dit alene.

Seansen på denne yoga-timen var interessant, for å si det forsiktig. Musikken var new-age-aktig, instruktøren var mild og vennlig, men ganske bestemt. Altså, litt skummel. I tillegg tilhørte alle deltakerne denne kvelden det sterke kjønn. Alle

”

**Denne fredagen var jeg, som i et øyeblikk, fri fra alle mine fordommer.**

var kvinner. Som eneste mann gjemte jeg meg helt bakerst i lokalet, i et lite hjørne, og håpet at verken instruktøren eller de andre kvinnene ville legge merke til han litt rare i kroken. Og her er det fine med yoga. Det er en treningsform som retter blikket innover. Ingen var opptatt av den usikre mannen bakerst i lokalet, med treningsklær som tydeligvis ikke var yoga-vennlige, for å si det sånn. Alle hadde heldigvis nok med seg selv, og satt i lotus-stilling og så meget andektige ut.

Yoga-timen var i ferd med å starte. Nå var det tid for å bli kvitt alle spenningene i kroppen, tid for konsentrasjon og ro, tid for riktig kroppsholdning og fokus på åndedrettet, tid for bøyning og tøying. Jeg var klar, og jeg hang med på de fleste øvelsene. Det var slitsomt og tungt, og jeg ble litt urolig av å innse hvor lite myk jeg var.

Man blir visst roligere av yoga. Man blir visst mindre stresset og mer oppmerksom på det som skjer. Målet er likevel å gå fra et gjøre-modus til et være-modus, og ved å fokusere på åndedrettet kan en slik trening bidra til å redusere spenninger i kroppen.

Jeg merket at det var langt igjen for å nå dette være-modus-nivået. Kvinnene rundt meg derimot, så ut til å ha forlatt denne verden. Jeg brukte tiden til å tenke på hva jeg skulle spise etter denne treningsøkten. Altså, en klassisk yoga-nybegynnerfeil.

Etter mye slit og strekk, fokus på pust (og pes), fikk jeg på slutten av yoga-timen endelig mulighet til å legge meg ned for å hvile litt. Jeg var så sliten at jeg nesten sovnet.

Min kone, som er betydelig sprekere enn meg, og som hadde fått med seg mine ikke-akkurat-yoga-lignende-lyder, dunket forsiktig borti meg og sa med en mild stemme: «hold ut, Kim. Snart ferdig.» Ja, svarte jeg, jeg er fint ferdig.



Kim Larsen

Førsteamanuensis ved  
NLA Høgskolen Bergen

#### SKRIBENTER I VÅRT LAND

Håvard Nyhus •  
Laura Djupvik •  
Tomas Sjødin •  
Kim Larsen •  
Åste Dokka •  
Didrik Søderlind •  
Ann Kristin van Zijp Nilsen •  
Ida Marie Gilbert