



Fortsat...

Det er overgangen, der er spændende.

»Hvordan er det at gå over på den anden side. Mærk hvordan det er at tage en beslutning. Ha' hele tiden jer selv med. Hvorfor bliver jeg ved her,« siger Lisbet.

I legerummet udarter broerne sig til noget, der udefra minder meget om kontaktimprovisation. Kvinderne læner sig mod hinanden og maver sig under broer, der er skabt mellem to, der er i gang med en tyngdeøvelse. Der går et godt stykke tid, inden én af dem træder ud af legen og ind i refleksionsrummet.

Men når de først er her, bliver de siddende. Det ser svært ud at få bevæget sig fra den stillesiddende observation og ind i legen igen.

Bølger på en strand

Og det er da også nogle af de ord, en af kvinderne sætter på oplevelsen, da Lisbeth efterfølgende beder kvinderne sige tre ting, de tænker efter øvelsen.

»Jeg kan huske, hvor hårdt det er at komme ind i en leg igen,« lyder det fra Mette, der også fik oplevelsen af linjer – hvordan de andre buler ud og ind.

Nogle af de andre kvinders ord er

blød, glad, lettet, behagelig tilpas, svedig, træt, inderlighed og eftertænsksomhed – og en kom til at tænke på, hvor meget kærlighed hun har til sin datter.

Det ender ikke i en snakkeklub – bare nogle få ord – og så er det tid til afslutningen på træningen: Meditation.

Kvinderne ligger på liggeunderlag, nogle med tæpper trukket op over sig, mens Britt dæmper lyset og guider dem.

»Lad lydene i rummet passere og ha' fokus på åndedrættet. Jo mere opmærksomhed du giver åndedrættet, jo mere fortløbig bliver du ved det. Som bølger på en strand strømmer åndedrættet ind og ud af dig.«

Træningen slutter med ordene: Prøv at tænke på: Hvad var jeres gode intention med at være her i dag – og i denne meditation?. Var det at gøre noget godt for dig selv – fordi du gerne vil have ro. Eller have noget energi. Bare tænk det.

Kvinderne kommer op til overfladen igen, samler måtterne sammen og efter lidt småsnak bevæger de sig ud i de københavnske gader igen. Om en uge ses de igen til træning med fokus på energien i bevægelserne og muligheden for at udvikle sig selv – sammen med andre.

▲ Undervisningen slutter med refleksion og afslapning. Gymnasterne bliver bedt om at tænke tilbage i bevægelserne og mindes, hvad de gjorde ved dem.

Mål med Bevægelse og Livslyst

Britt Sylvest Hansen er 42 år, Cand. Scient. i Idræt og Psykologi og arbejder nu som coach og trivselstræner.

Lisbet Nygård er 58 år, tidligere lærer på Gerlev Idrætshøjskole og leder af Paul Petersens Idrætsinstitut, nu psykoterapeut med egen praksis.

Lisbeth og Britt fokuserer på bevægelse og livslyst som veje til selvudvikling. Når vi mennesker får mulighed for at udtrykke os selv – for eksempel i bevægelse – kan vi styrke vores livslyst og glæde.

På holdet støtter de deltagerne i at finde deres egen vej ind i bevægelserne – for vi ved bedst selv, hvad der er rigtigst for os.

Interesserede kan kontakte Lisbeth og Britt på mail@lisbetnygaard.dk eller mail@brittsylvest.dk. Læs mere på www.brittsylvest.dk