



Yogatræning er for alle

En af Helenes kæphest er, at Yoga er for alle - og ikke bare for de smidige og veltrænede.
Foto: Frederik Sparvath, The Blue Room

Sri Sri Yoga Teacher Training blev starten på et drømmejob og en hverdag fyldt af glæde og balance. Læs om hendes vej til at blive yogalærer her.

Af Helene Feilberg, Århus

”Are you a yোগateacher” spurgte 2 indere mig uafhængigt af hinanden, da jeg besøgte Ashrammen i Indien (red. AOL's hovedcenter i Bangalore) i 2007. På dette tidspunkt var jeg ganske vist på mit andet videregående kursus, og jeg havde også snuset en anelse til SSY i København. Alligevel blev jeg overrasket og mest af alt smigret, for var der noget jeg ikke var, så var det veltrænet eller smidig som en yogalærer!

Deres spørgsmål gav mig på forunderlig vis blod på tanden i forhold til at udforske yoga. Så da min kæreste Brian, der også er AOL lærer, foreslog at vi sammen skulle tage på Sri Sri Yoga lærer-træningskursus i Sydafrika i 2008, så sprang jeg på.

EN UDDANNELSE MED ÅND

Kurset var fantastisk berigende. Forløbet var intenst: tidligt op, øvelser, træning, teori og visdom - alt sammen ledet af yogalærer Krishan Verma, der lige som Sri Sri Ravi Shankar

**SRI SRI
YOGA
LÆRER-
ASPIRANT**



Helene Feilberg

er både sprælsk som en lille dreng og vis som en meget gammel guru.

Hele kurset var gennemsyret af dyb, yogisk viden. Jeg vil varmt anbefale uddannelsen til alle, der er interesserede i at opnå en bred og dyb forståelse af yoga. Især fordi den giver en subtil dimension til yogaen, kaldet det hvad du vil - Grace, Ånd eller noget helt tredje.

ØNSKEJOBET

Jeg kom hjem og troede, at jeg ville begynde at undervise engang langt ud i fremtiden. Men ikke ret lang tid efter jeg kom hjem fra kurset, blev jeg kontaktet af en ven, der tilbød mig at overtage et af hans yogahold. Jeg var forbeholden, men sagde alligevel ja. Med en tiltro til at jeg godt kunne undervise. Det resulterede i en meget aktiv sommer 2008: masser af egen praksis, træning med familie og venner som yoga-prøvekaniner, og efterfølgende ansættelse som yogalærer i 4 forskellige motionscentre!

Siden lærertræningen har jeg jævnlige suppleret med at tage undervisning i yoga-

teknik, sikker træning, korrektion af elever osv.

ET PRIVILEGIUM AT VÆRE UNDERVISER

På nuværende tidspunkt, har jeg undervist over 1000 smilende yogatimer i motionscentre, i kommunalt regi og i eget regi. Hver eneste dag, både på og af yogamatten, bliver jeg på kærlig vis tvunget til at være til stede, nærværende, lyttende, grounded, positiv og klar. Det er virkelig et stort privilegium. De mange positive tilbagemeldinger på min yogaundervisning har været overvældende. Det er min oplevelse, at der er et virkelig stort behov for at arbejde med disse ting i vores samfund.

Da mange af mine yogaelever er interesserede i mere viden, så har vi startet supplerende, faste, åbne og meget velbesøgte Art of Living-arrangementer i Århus, som vi kalder Meditation & Satsang-aftener.

Kontakt artiklens forfatter på mail: helenefeilberg@gmail.com, hvis du og dine venner i Aarhus vil med til de åbne Art of Living aftener hos Helene Feilberg og Brian Degn.