



Undgå humørsvingninger og vinterdepression.

Vinterdage med spændinger i skuldrene, tunge kinder og svært til smil er noget, de fleste af os kan nikke genkendende til. Vores humør svinger, og mange af os har tendens til vinterdepression. Det er der en helt naturlig forklaring på.

Govind Radhakrishnan er født og opvokset i Indien. Han rejser verden rundt og underviser i yoga og har, sammen med sin danske kone, Anna Marie Houe, Santhi Yoga School. Govind har haft svært ved at forstå Anna Maries beskrivelse af danskernes humørsvingninger og tendens til vinterdepression, før han mærkede det på egen krop. Govind fortæller: "Den første gang jeg tilbragte en hel vinter i Danmark, mærkede jeg lige pludselig, at jeg havde lyst til at græde, helt uden grund. Lige dér forstod jeg, hvad det drejede sig om."

MINDRE TILGÆNGELIG PRANA

Govind fortsætter: "Når man bor i de skandinaviske lande, er mængden af tilgængelig Prana (livsenergi) stærkt begrænset om vinteren. Når livsenergien flyder mindre, er den naturligvis svær at få nok af. Det har stor betydning for vores velbefindende på disse breddegrader."

FORVÆRREDE BLOKERINGER I HJERTECHAKRAET

"Når mængden af Prana er mindre og vi samtidig fryser, trækker vi skuldrene frem og blokerer dermed for et frit energi-flow i vores hjertecenter. Altså forværres gamle følelsesmæssige blokeringer her. Det er derfor af stor vigtighed at lave øvelser, som åbner vores hjertechakra og hjælper os til bedre ilt- og Prana-optagelse."

ØVELSERNE

Govind giver normalt yogaundervisning én til én ud fra elevens ayurvediske kropstype, samt ud fra hvor han/hun har følelsesmæssige og fysiske blokeringer. De følgende øvelser kan være til gavn for alle danskere, specielt om vinteren. Govind anbefaler at gøre det til en vane at lave denne serie hver dag. For at holde sit hjertechakra åbent og undgå humørsvingninger eller vinterdepression.

Sæt dig godt tilrette, på gulvet eller på en stol. Øvelserne kan også udføres stående.

1

Knyt hænderne med armene ned langs siden.

Drej håndleddene fem gange, spred fingrene og giv slip.

Drej den anden vej på samme måde.



Knyt hænderne således og spred fingrene, mens du giver slip på evt. spændinger.



2

Knyt hænderne med armene strakt lige frem.
Drej håndleddene fem gange, spred fingrene, sænk armene og giv slip.

Drej den anden vej på samme måde.



3

Knyt hænderne med armene strakt opad.

Drej håndleddene fem gange, spred fingrene, sænk armene og giv slip.

Drej den anden vej på samme måde.



4

På en indånding: Kør skuldrene frem, op og tilbage. Mærk, hvordan dine lunger er fuldt ekspanderede af luft.

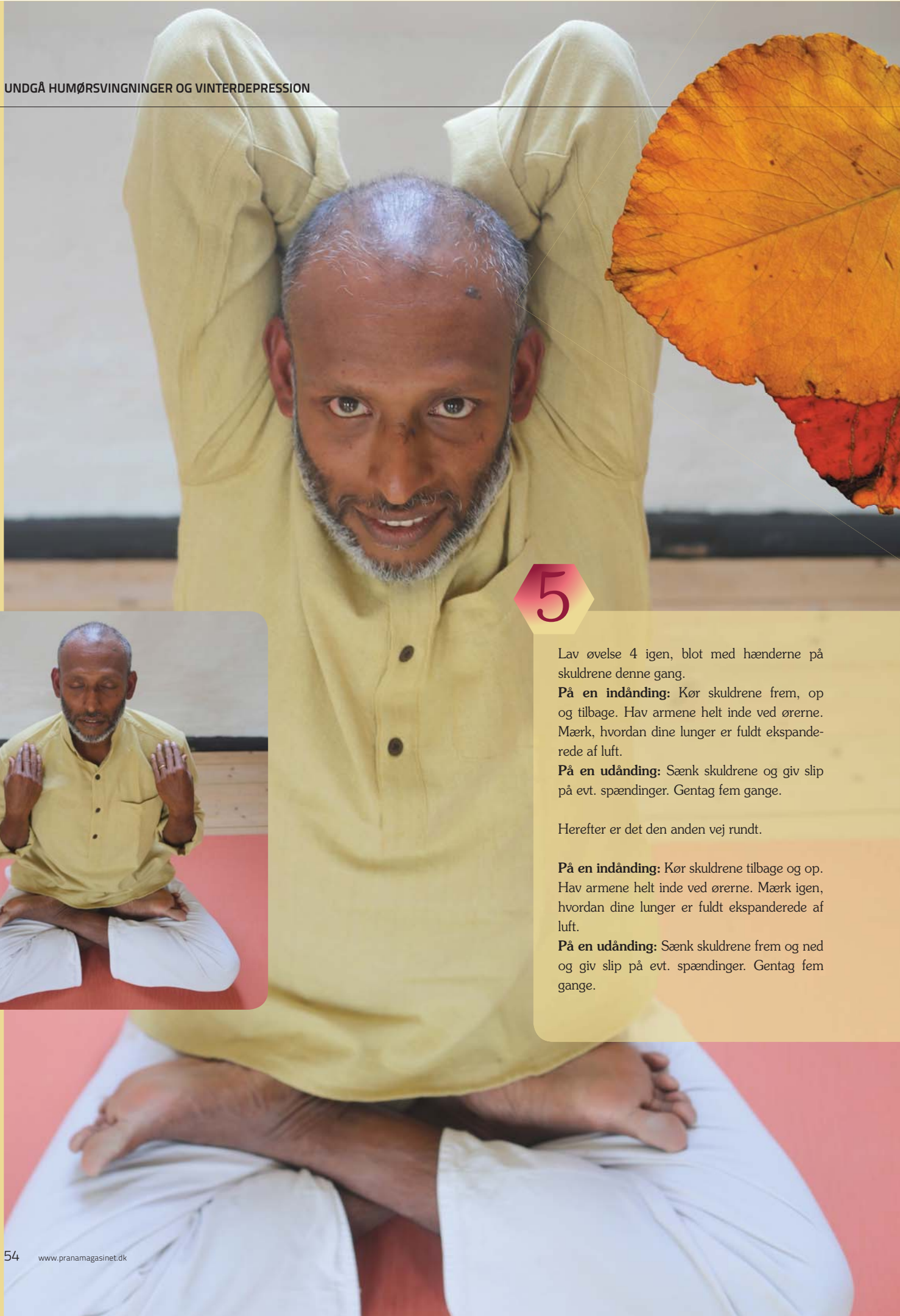
På en udånding: Sænk skuldrene og giv slip på evt. spændinger. Gentag fem gange.

Herefter er det den anden vej rundt.

På en indånding: Kør skuldrene tilbage og op. Mærk igen, hvordan dine lunger er fuldt ekspanderede af luft.

På en udånding: Sænk skuldrene frem og ned og giv slip på evt. spændinger. Gentag fem gange.





5

Lav øvelse 4 igen, blot med hænderne på skuldrene denne gang.

På en indånding: Kør skuldrene frem, op og tilbage. Hav armene helt inde ved ørerne. Mærk, hvordan dine lunger er fuldt ekspanderede af luft.

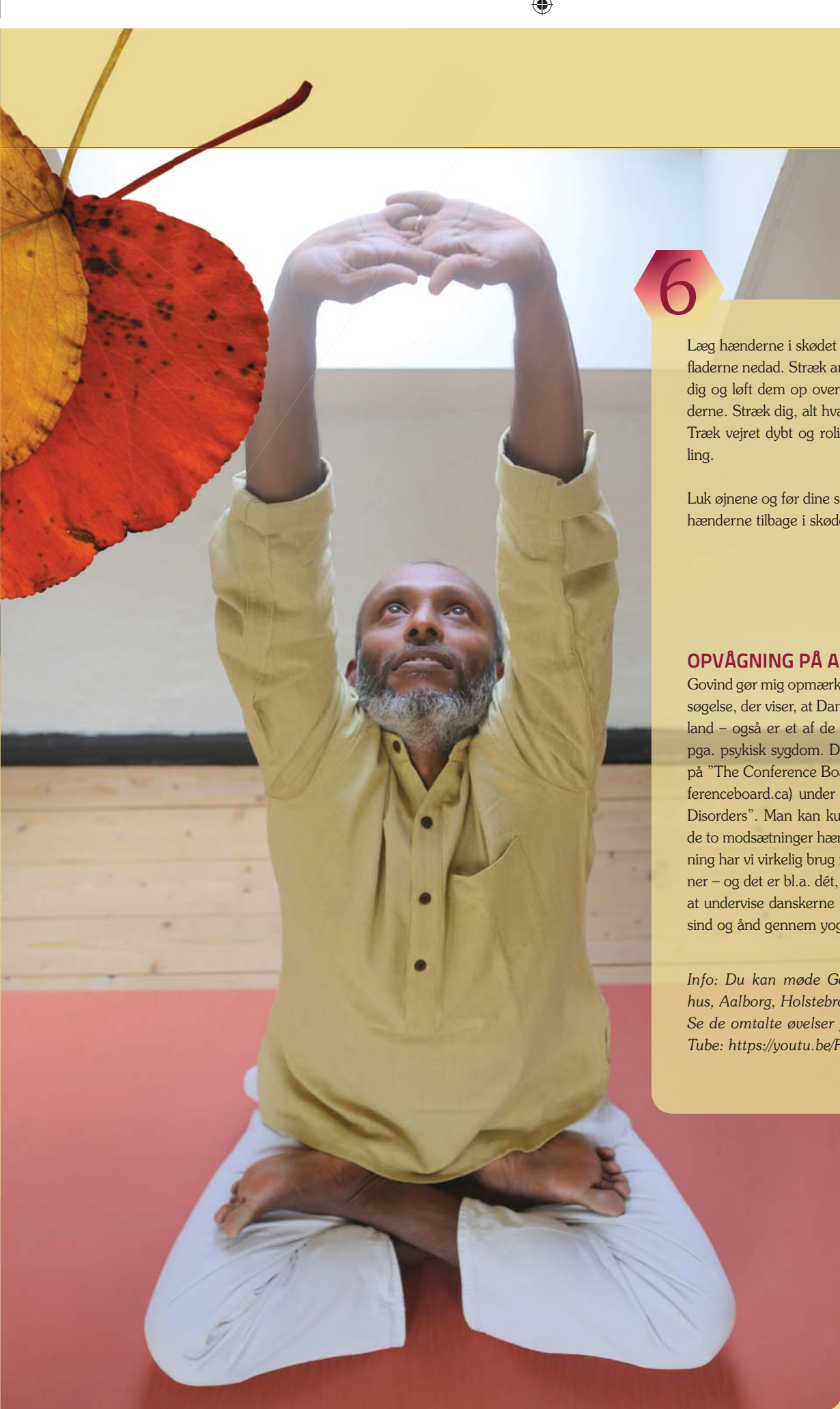
På en udånding: Sænk skuldrene og giv slip på evt. spændinger. Gentag fem gange.

Herefter er det den anden vej rundt.

På en indånding: Kør skuldrene tilbage og op. Hav armene helt inde ved ørerne. Mærk igen, hvordan dine lunger er fuldt ekspanderede af luft.

På en udånding: Sænk skuldrene frem og ned og giv slip på evt. spændinger. Gentag fem gange.





6

Læg hænderne i skødet og flet fingrene med håndfladerne nedad. Stræk armene, før dem frem foran dig og løft dem op over hovedet. Kig op på hænderne. Stræk dig, alt hvad du kan.

Træk vejret dybt og roligt fem gange i denne stilling.

Luk øjnene og før dine strakte arme ned igen. Læg hænderne tilbage i skødet og åbn øjnene.

OPVÅGNING PÅ ALLE PLANER

Govind gør mig opmærksom på en canadisk undersøgelse, der viser, at Danmark – verdens lykkeligste land – også er et af de lande med høj dødelighed pga. psykisk sygdom. Du kan finde undersøgelsen på "The Conference Board of Canada" (www.conferenceboard.ca) under "Mortality Due to Mental Disorders". Man kan kun undre sig over, hvordan de to modsætninger hænger sammen. Som befolkning har vi virkelig brug for at vågne op på alle planer – og det er bl.a. dét, der er Govinds drivkraft til at undervise danskerne i foreningen mellem krop, sind og ånd gennem yogaen.

Info: Du kan møde Govind i København, Aarhus, Aalborg, Holstebro og Herning.

Se de omtalte øvelser fra denne artikel på YouTube: <https://youtu.be/FN4Nz5ELXEY> ●