

Plukker det beste fra gamle indiske helsesystemer. Ny behandlingsform i Norge:

Klienter forteller om mindre smerter i kroppen og bedre bevegelse i bekken og hofter etter å ha prøvd ut yogamassasjen.



Yogamassasje



Heidi Bakk Haug fra Høvik er en pioner i Norge innenfor ayurvedisk yogamassasje. Læren kommer opprinnelig fra India.

Hva får du hvis du kombinerer yoga og ayurvedisk massasje? Jo, ayurvedisk yogamassasje!

Tekst: Charlotte Sissener
charlotte@barumsavisen.no

Heidi Bakk Haug (43) fra Høvik driver «Yogaverkstedet» fra sitt hjem i Sarbuvollveien på Høvik. I over 25 år har hun praktisert og studert ulike yogaformer, men fattet først interesse for yogamassasje under en reise til India i 2004.

I Norge er Bakk Haug pioner innenfor den relativt ukjente trenings- og avspenningsformen ayurvedisk yogamassasje. Etter hvert har både yoga og ayurvedisk massasje blitt kjente tilbud for mange. Å kombinere disse to er imidlertid noe ganske nytt. I Oslo er det foreløpig kun to andre personer i tillegg til Heidi som har tatt utdannelsen og som utfører denne type behandling.

– I Oslo kurser vi nå en ny gruppe terapeuter som blir ferdig til høsten med grunnutdanningen. Vi trenger flere terapeuter for å dekke etterspørsele, sier Heidi.

LATMANNNS-YOGA

Men hva er egentlig forskjellen mellom «vanlig» yoga og «vanlig» massasje i forhold til ayurvedisk yogamassasje?

– Det kan jeg snakke lenge om. Men jeg skal prøve å

gjøre det kort, smiler hun før hun fortsetter:

– I en yogaklasse anstrenge man seg selv for å utføre de ulike stillingene og mange synes det er vanskelig å gjøre øvelsene pga kroppens motstand og eventuelle vondter. Det fører ofte til at man spenner muskulaturen og gjør at man møter enda mer motstand, mener hun.

Under Heidis behandlinger er det hun selv som gjør øvelsene på klienten.

– Vi går sakte og trygt frem slik at muskulaturen hele tiden er i en avspent tilstand. Man kan fleipe litt og kalle det for «latmanns-yoga» siden man ikke bruker andre anstrengelser enn sin egen oppmerksomhet og pust. Men behandlingen går dypere både på kropp og sinn og resultatene kommer veldig raskt, hevder Heidi.

– Massasjen fungerer først og fremst som oppvarming av kroppen for å forberede den til tøyninger. Hele kroppen blir alltid behandlet med massasje. Også tær, fingre, mage, ansikt og hode. Tanken er at kroppen henger sammen og ingen del skal være urørt. Det er spesielt bra for våre nordlige frosne og tørre kropper, hevder hun.

INDISK INSPIRASJON

Hvert år drar Heidi til India for å lære av den store læremesteren innenfor ayurvedisk yogamassasje, Kusum Modak(72). Kvinnen har utviklet og formidlet denne behandlingsformen i over 30 år.

Heidi mener en perfekt kombinasjon er å utøve yoga og samtidig benytte seg av ayurvedisk yogamassasje en gang imellom. Mange som har vært hos henne har blitt inspirert til å starte opp med yoga.

– Da føler jeg at jeg har oppnådd noe stort. De har funnet et verktøy for å møte sine

kroppslige utfordringer og kan ta det frem selv når de trenger det, sier Heidi og påpeker at hun har klienter fra 20-årsalderen og helt oppover til 70 år.

– KAN BLI STORT INNENFOR TOPPIDRETT

Nå tror Heidi tiden snart er inne for å introdusere behandlingsformen for idrettsmiljøet. Hun har allerede prøvd det ut på enkelte utøvere, blant annet en av Vålerengas tidligere toppspillere i ishockey, Bård Sørli fra Nittedal. Sørli la opp i 2006 etter 18 landskamper og har slitt med mye skader.

– Han mente det var den beste og mest meningsfulle behandlingen han noen gang hadde fått. Og disse gutta får jo ukentlige behandlinger av sine egne terapeuter. Så da ble jeg jo litt imponert, smiler Heidi og legger til at hun tror dette kan bli stort innenfor toppidrett med tiden.



NYHET!

Ammetopper i økologisk bomull. Vi forbereder en kolleksjon av ammetopper, tunikaer og kjoler. Visning av kolleksjonen i vår butikk!



AYURVEDISK YOGAMASSASJE

- En kraftfull terapeutisk behandlingsmetode med utgangspunkt i både yoga og ayurveda
- Både yoga og ayurveda har over 5000 gamle røtter fra India
- Behandlingen foregår på en madrass på gulvet og starter med oppvarming gjennom stryking, trykk og dypere bindevsmassasje. Spesielle oljer og urter brukes også.
- Hele kroppen behandles ved hjelp av spesielle teknikker som bidrar til å fjerne ledd og muskelspenninger og korrigerer kroppens positur
- Behandlingen varer i ca 90 minutter og avsluttes med en indisk ansikts og hodemassasje

Ella Marie

www.ellamarie.no – Holmen Senter

Tlf.: 66 84 89 66