

- Psykologi afprøver: Fusionsyoga

# YOGGA

## med hjertet

Daviid Arthur Becker er på få år blevet de kendtes yogaguru. Hans fusionsyoga er en udfordring for både krop og sind – også selv om man er i god form. Psykologis udsendte mødte op med en rædsels-erfaring om gravidyoga og rullede noget skeptisk yogamåtten ud.

>AF SUSSE WASSMANN >FOTO: CLAUD BOESEN



«Please leave your ego with your shoes» står der på trappen, som fører fra den lille garderobe i kælderen op til yogarummet i Daviid Arthur Beckers private hjem i Emdrup.

Skoene er afmonteret, mens jeg ikke er helt sikker på det der med egoet. For det har tendens til at fylde lidt for meget, når jeg skal prøve noget nyt og ukendt, og det er fusionsyoga for mig. Og yoga i det hele taget. Sæt mig i en hvilken som helst dansesal, fitnessmaskine eller løbesko – intet problem. Men min erfaring med yoga begrænser sig til et rædselsscenario, dengang jeg var højgravid og havde så meget barn og vand i kroppen, at selv en kvart solhilsen var nok til en indlæggelse.

Så det er med blandede følelser, at jeg ruller min yogamåtte ud mellem Ellen Hillingsø og grevinde Jean Ahlefeldt-Laurvig, som begge er veteraner udi fusionsyoga. Sammen med en lang række andre berømt heder og prominente danskere udgør de Daviids faste klientel, og så vidt jeg har forstået, er alle mere eller mindre afhængige. I hvert fald har den store tilstrømning gjort, at Daviid ud over sin undervisning i fitnesscentret Welcome i Hellerup har dannet både mindre åbne hold i sit eget hjem og lukkede hold for det klientel, som »bliver meget opsøgt af pressen og har lyst til et åndehul, hvor de bare kan være sig selv,« som han siger.

Selv har jeg været afhængig af konditionstræning stort set hele mit liv, og de former for motion, som



ikke får pulsen op på maks, har jeg aldrig følt meget for. Men Daviids blanding af smidighedstræning og åndelige input tiltalte mig, så jeg kaster et sidste blik på kakaduen Turia, som følger os med øjnene fra Daviids stol, og kaster mig ud i det.

### Ned i hjertet

– Træk vejret ind dybt og lad det gå ud laaangt. Ånd ind dybt og lad det gå ud laaangt.

Vi starter stille ud med at sidde i skrædderstilling og lytte til Daviids beroligende stemme. Hele atmosfæren i huset med den fantastiske indretning, det smukke lyse rum med panoramavinduer til haven og roen, der ligesom ligger som en let dyne over det hele, har allerede gjort sit til, at jeg slapper hurtigt af.

Daviid guider os til at føre opmærksomheden ned i hjertet og spørge, hvad det ønsker lige nu.

– Sid et øjeblik og lyt til svaret. Læg mærke til, hvad der popper op i dit indre i form af en tanke, en følelse, en fornemmelse... ▶

# ● Psykologi afprøver: Fusionsyoga



Tanker er der nok af, og da jeg er temmelig sikker på, at mit hjerte ikke beskæftiger sig med indkøbs lister og ru-dekuverter, skal jeg gøre mig umage for at lytte godt efter. Men selve umagen gør, at jeg slipper hovedet og finder frem til, at jeg egentlig bare vil have en dejlig dag uden bekymringer. – Når du bliver klar over, hvad dit hjerte ønsker, så tag en beslutning om at dedikere din yogapraksis fuldt og helt til det formål, opfordrer Daviid og går videre til næste skridt på rejsen mod vores hjerter. – Nu åbner vi op for den uendelige himmel af muligheder, lys og styrke. Forestil dig, at der er uendeligt med plads foran dig, bag ved dig, til højre, til venstre, oven over og ned under dig. Og først og fremmest: Uendeligt med

plads inde i dit eget hjerte. For at forsegle ønsket fører du nu håndfladerne sammen foran hjertet og bøjer hovedet mod hænderne. Og så åbner du stille og roligt øjnene...

## Hvor svært kan det være!

Så langt, så godt. Foreløbig minder det mest om en meditationstime, og jeg føler mig frisk, klar og afslappet. Lige indtil Daviid efter nogle opvarmingsøvelser beder os om at komme op i »hunden med hovedet nedad« og derefter »brættet« – hvor du hviler på tæer og håndflader to centimeter over jorden. Jeg indkasserer et drillende smil fra Ellen Hillingsø, mens min ansigtskulør skifter til en lidet flatterende farve.

Hvor svært kan det være?! Jeg træner fire-fem gange om ugen og føler mig i topform til daglig, men her hjælper ingen årelang konditionstræning, for det er smidighed, tålmodighed og opmærksomhed, det handler om. Jeg skal ikke belems læseren med alle de anstrengelser, jeg må igennem den næste time, blot konstatere, at fusionsyoga rent faktisk er hårdt. Selv for en rimeligt trænet krop som min er det en udfordring at bevæge sig ud i så mange stræk og yderstillinger, trække vejret ind i dem og holde dem. Som Ellen Hillingsø sagde inden timen, føles det, som om selve rejsen ind i øvelserne er lige så meget en mental som en fysisk ting, og det forstår jeg nu. Hvis jeg tillader mine tanker at myld-

re rundt under en svær øvelse, kan jeg være temmelig sikker på at mislykkes. Hvis jeg derimod fokuserer og er opmærksom og til stede i min krop, går det langt bedre. Og det føles som en kunst i sig selv.

## Magisk mørbanket

Det går både hurtigt og langsomt på en rytmisk måde, og når jeg ser på de andre, går det op for mig, at der er en rytme i yogaen, som man – forhåbentlig! – lærer med tiden. Til min store ærgrelse må jeg give op indimellem, og – frygtelig svært! – forsøge at lade være med at slå mig selv oven i hovedet, da Ellen laver en perfekt hovedstand. Det er trods alt min første time!

## Jean Ahlefeldt-Laurvig, grevinde SPIRITUELT OPLØFTET

– Jeg har gået til yoga andre steder nogle gange, men det har aldrig sagt mig noget, så jeg er altid stoppet efter nogle måneder. Men da jeg begyndte hos Daviid, skete der virkelig noget. Jeg kan mærke kæmpe ændringer i min krop, jeg er helt klart mere i kontakt med den, og jeg føler mig meget mere smidig – på flere planer.

Selv om vi er mange på holdet, har Daviid en evne til at holde øje med alle, og det er en ret spirituel ting at have så stor en intuition med folk. Han er god til at få tingene ud af hovedet og ned i kroppen, så hvis man har bekymringer – hvad end de måtte være – så kan du gøre noget ved dem via den øvelse, som er forbundet til den specifikke mentale tilstand.

Det, der gør Daviid så unik, er, at han har den åndelige del med i sin træning, så man føler sig altid spirituelt opløftet, når man går herfra.

Trods min jamren og klagen har Daviid været eminent til at rette på mig på den blideste måde, så jeg ikke føler mig som en komplet idiot. Han har ganske rigtigt et øje på hver finger, og det føles, som om han ikke kun retter en indrent fysisk, men også psykisk. Uden at kunne forklare det nærmere har jeg det, som om jeg også har fået en lektion i indre stilhed.

Jeg føler mig mørbanket, da vi endelig når til afslapningen, og har en knaldende hovedpine, som Daviid dog forsikrer mig om vil forsvinde hurtigt. Og den fordufter da også allerede under en af de såkaldte visdomshistorier, som han altid afslutter sine timer med. Historierne er taget fra gamle mestre

og helgener, og Daviid fortæller de små guldgruber for også at give sine elever noget at arbejde med mentalt og spirituelt. I dag sætter denne enkle sætning sig fast i mit hoved:

»Må du arbejde, som om du ikke behøver penge. Elske, som om du aldrig var blevet såret. Og danse, som om ingen kigger.«

Trods omheden kan jeg mærke en dejlig fred i kroppen bagefter, og til min overraskelse føler jeg en stærk modvilje mod at forlade huset. Der hviler en magisk ro over hele stedet, og jeg tænker, at det må være den, man bliver afhængig af. Jeg har i hvert fald allerede besluttet mig for at komme igen – og dyrke fusionsyoga, som om ingen kigger... □

Ellen Hillingsø, skuespiller

## MAN FØLER SIG MØDT

– Daviid er ekstremt dygtig til det rent tekniske og fysiologiske, og så har han en helt fantastisk udstråling og intuition. Der er et fokus omkring ham, en ro og en stamina, som virker afvæbnende, og som gør, at man føler sig mødt.

Jeg har aldrig gået til yoga før, og jeg kan mærke en kæmpe forskel på mig selv, siden jeg startede. Jeg har fået en meget større smidighed, og jeg tror på, at hvis du er rigid i kroppen, så er der stor chance for, at du også er det i sindet. Jeg vil gerne have en plasticitet i min måde at tænke på, min måde at møde mennesker på, og jeg tror, at hvis man har den smidighed i kroppen, så smitter den af på sindet. Krop og sjæl hænger jo sammen, og hvis vi har en fysisk blokering, bremser den os også mentalt.

Daviids træning handler meget om at komme væk fra egoet, og han kommer altid med historier, der handler om, at vi ikke er vores alder, vores køn, vores udseende, status osv. Vi er jo så meget mere, og han minder os om vores uendelige potentiale som mennesker. Om lyset og kærligheden i os. Hvis du én gang om ugen bliver mindet om, at der er noget større end alle de issues, vi hele tiden render rundt og kæmper med, så giver det en afsmitning på dit liv.



# ● Psykologi afprøver: Fusionsyoga

Maise Njor:

## JEG BOBLER AF FNIS, GRIN OG GLÆDE

– Jeg har gået til yoga i flere omgange, mange forskellige steder, men er altid stoppet igen, fordi læreren enten var lige lovlig hellig og klid-agtig eller var en 22-årig fitness-babe, der råbte: KOM SÅ, DET ER JO IKKE NOGEN FERIEKOLONI, DET HER! Jeg får knopper af alt det her coach-terapeut-lifestyle-halløj, som min generation er så optaget af, men når der kommer en mand, som faktisk kan noget, og som vil noget, så er jeg på! Der er så mange kvinder i min generation (ca. 40), der nægter sig selv alt det sjove og går rundt som nonner og drikker sojamælk og taler med afsky i stemmen om dengang, de spiste ost og hvidt brød, og jeg er bestemt ikke med på vognen, men hvis du får mulighed for at få lidt mere fokus på dit liv, så grib chancen! For når det handler om at tage sit liv op til

revision, så har man brug for en guide, der sørger for, at virkningen holder lidt længere end den halvtanden time, hvor man er iklædt noget grimt jogging-tøj og står bukket i en mærkelig stilling. Det kræver en person, der ikke er bange for at lægge hele sin sjæl ind i projektet. Jeg går aldrig fra en yogatime uden at boble af fnis, grin og glæde. Det er faktisk lidt som at drikke champagne, bare sundere, billigere og mere comme il faut at gøre kl. 8 om morgenen... Og så varer boblerne lidt længere!«

**Forfatter Maise Njor om fusionsyoga på [humanwellness.dk](http://humanwellness.dk)**

**Du kan læse mere om Majse Njor i [Min Selvudvikling side 44.](#)**



*Du taler om den spirituelle del, hvad mener du med det?*

– Du kan godt have en intention om en ny mand eller en ny bil, og det kan godt være, at din yoga-praksis skaffer dig det, men det er ikke sikkert, så ved at skabe et ydre mål bygger du en indlagt fiasko ind, fordi du ikke selv har indflydelse på det. Hvis du derimod har et indre mål om kærlighed, så kan jeg garantere dig for, at du får det. Det har du selv mulighed for at få fat i, fordi det er din natur, du har det inden i dig. Jeg skal bare hjælpe dig med at vende opmærksomheden mod det.

*Helt konkret. Hvordan gør du?*

– Hvis for eksempel en kvinde har mistet sin mand i et kræftforløb, kan sorgen ligge klumpet sammen indeni som en knude eller en blokering, men når hun begynder at lave stillinger og strække kroppen, og den begynder at give sig, får hun »æltet« smerten, den fordeler sig lidt ud i hele systemet og er lettere at rumme, end når den ligger indkapslet.

Der sker altid et skift i bevidstheden, når man åbner op, trækker vejret og kommer ud i nogle udfordrende stillinger, som man ikke plejer at være i. Der kan sagtens komme lidt tårer i løbet af timen, og bagefter føler hun, at hun har givet lidt mere slip på denne byrde. Hun er blevet lidt lysere og lettere i sindet, har fået lidt mere tro på, at der er mulighed for et nyt liv.

**DAVIID ARTHUR BECKER** er med sin fusionsyoga blevet en af de mest opsøgte yogalærere på Sjælland. Han har interesseret sig for yoga, siden han var fem år gammel, og etablerede i 2007 sit firma Human Wellness. Han er uddannet og arbejder som både yogalærer, psykoterapeut og afspændingspædagog, men det er fusionsyogaen, som tager det meste af hans tid. Udover at give timer i sit eget hjem og i fitnesscentret Welcome i Hellerup, underviser han i yoga og meditation i Microsoft og for Københavns Kommune. □

**A**  
DR. Hauschka

## 3 spørgsmål til gurun

*Hvad er fusionsyoga?*

– Fusionsyoga er en blanding af de bedste yoga-stilarter, der findes – blandt andet hatha-yoga, siddha-yoga og anusara-yoga. Der er jo rigtig mange, som underviser i yoga som en række strækøvelser, og det er jeg ikke glad for. Min yoga er nok provokerende, fordi jeg insisterer på at have det spirituelle med, ligegyldigt hvem jeg underviser. Men jeg prøver at gøre det på en spiselig måde, hvor jeg matcher folks virkelighed og taler deres sprog.

Yoga er jo dybest set beregnet til at forberede den praktiserende til at meditere, sådan at du på kort tid får styrket kroppen og gjort den så fleksibel, at du kan sidde i længere tid og meditere. Men her i Vesten har man taget den del ud af yogaen og fokuserer mere på, at man kan blive smidig og få stramme balder

