i FORM

Spa & VELVÆRE

68 sider
Danmarks største magasin om velvære



Naturlig hudpleje fra havets dyb

Silent retreat:
Det får du ud af at lege stilleleg i en hel weekend

Aaah! 7 super-spaer
- ✓ Norges nye velværetempler
- ✓ Stjernedrys ved Vejle Fjord
- ✓ Østens magi i Vestens ø-paradis



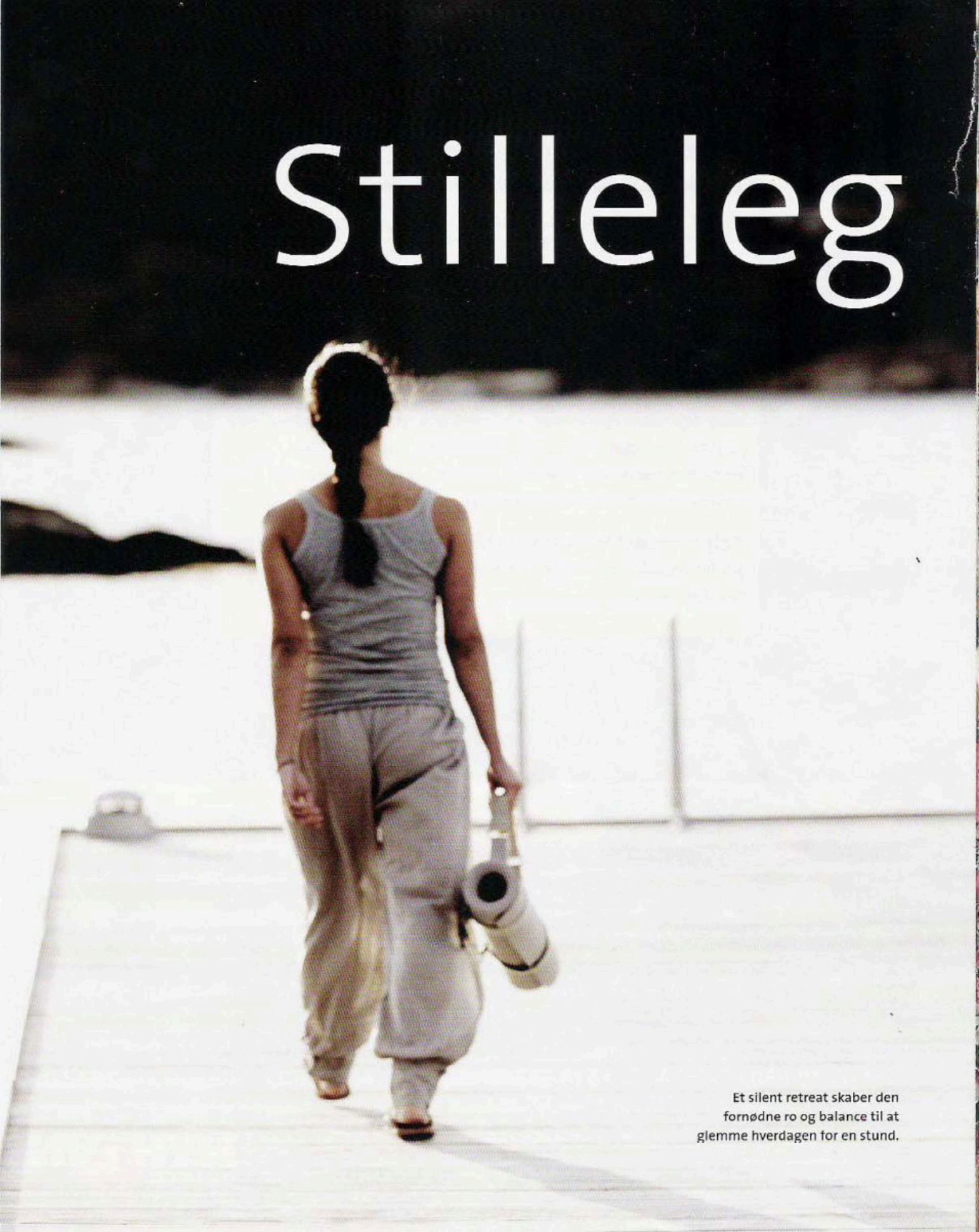
Stjernekok bag verdens enkleste spamad: Maks. 4 råvarer

LAD OP

10 oversete åndehuller i hverdagen

Læs også om: 10 **gratis** ideer til din private velværeoase · Mudder · Lydterapi

Stilleleg



Et silent retreat skaber den fornødne ro og balance til at glemme hverdagen for en stund.

for voksne

– 4000 kroner for at holde mund ...

Stilhed, yoga, meditation eller faste. Det er blevet populært at tage på 3-, 5- eller 7-dages retreat. Læs her om den ultimative forkælelse af sindet og om frygten for at lylle lil sig selv i tre dage.

På blot tre dage er jeg blevet besat af ord. Etiketten på sæben i badeværelset er blevet læst fra start til slut flere gange. Jeg kender mærkerne på de andre deltageres tøj (North Face Fleece), det samme gælder titlerne på de cd'er, der er stablet op i spisestuen, og jeg har opdaget, at min skintonic indeholder "captelae", som ifølge Vichy er et udtræk fra sheatræet.

Min besættelse af at finde bogstaver og tekst er opstået, fordi jeg deltager i Bo Heimanns tredages silent retreat på Langebæk Retreatcenter på Sydsjælland. Jeg og ni andre deltagere har hver især betalt 4000 kroner for at få lov til at lave absolut ingen ting i tre dage. Målet er at få mere ro, klarhed og balance i hverdagen ved at afskære os fra alle fysiske stimulanser som sukker, kaffe og kontakt med andre mennesker og i stedet bare være til stede i stilhed.

Ud af centrifugen

Silent retreat-ophold er blevet populære, det viser det stigende antal stressede danskere, svenskere og nordmænd, der nu vælger at tage på retreat, fx yoga- eller silent retreats.

At tage på retræte – trække sig tilbage fra verden for en tid – har været en del af det religiøse liv i nusindvis af år, hvor bl.a. kristne har set tilbagetrækningen i stilhed og bøn som en måde at komme tættere på Gud. Men kontakten med Gud er ikke længere det primære mål for nutidens retreatdeltagere. I stedet opsøger vi stilheden for at få (bedre) kontakt med os selv og finde nærværet, fortæller psykologer og kursusarrangører.

Den danske psykolog Jesper Vammen forklarer om nutidens paradoks: at hvis man beder mennesker om at beskrive den ydre verden, så kan de skrive tusinde sider om det, men beder man dem beskrive sindet, har de fleste kun meget lidt sans for, hvad der sker. Han fortæller dog, at ubalancen mellem den energi, vi lægger i den ydre verden og den indre verden, er ved at blive så stor, at folk begynder at mærke omkostningerne – specielt i form af stress.

Og priser på op til 8000 kroner for tre dages retreat afskrækker ikke. I en verden, der bliver mere og mere støjende, er stilhed blevet eksklusivt.

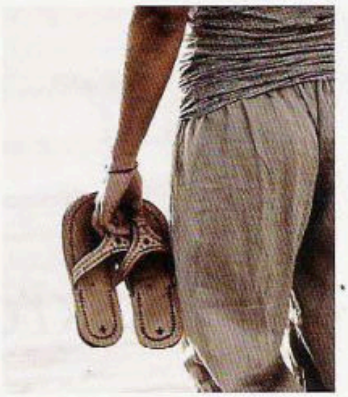
– Vi opsøger stilheden i disse år, fordi vores livsstil bringer os ud af os selv – ud i vaskemaskinens centrifuge. Der er gang i den, det er sjovt og fuldt af oplevelser. Men der er tomt i midten. Når vi i første omgang mærker tomheden, tror vi, at vi kan komme væk fra den ved at være endnu mere i centrifugen (søge flere oplevelser, hurtigere, stærkere). Men så ▶



Camilla Victoria Marcinkowski er 34 år og freelancejournalist med speciale i sundhed og psykologi. Camilla Victoria har boet og arbejdet i USA, hvor hun også uddannede sig som yogalærer. I dag bor hun i Århus med sin amerikanske mand og parrets to små børn, som gør det svært at finde tid til yoga og meditation.

Af Camilla Victoria Marcinkowski · Foto: John Bendtsen · Se også Læserservice

Bo Heimann fortæller os aldrig dagens fulde program, kun hvornår vi skal mødes næste gang. Det er i starten ved at få mig til at bryde stilheden, fordi jeg er så vant til konstant at planlægge min og familiens tid. Jeg har lyst til at skrige over den manglende kontrol.



► får vi stress, og der er stadig tomt i midten, siger Bo Heimann, som er NLP Master og psykoterapeut og underviser private og virksomheder i meditation og stresshåndtering. Han forklarer, at et af de primære mål med et silent retreat er at stoppe centrifugen, finde tilbage til nærværet og der med reducere stressniveauet.

Af samme grund oplever kursusarrangører i Danmark, Sverige og Norge en stigende interesse for retræter – specielt dem, der har fokus på stilheden. Det er både private og virksomheder, som efterspørger stilhed. I Danmark afholder coach Janni Vindelev årligt fem silent retreats målrettet stressede ledere og medarbejdere. Sofia Manning, som står bag coachuddannelsen og firmaet Manning Inspire, afholdt i foråret sit første silent retreat, hvor deltagerne kom fra alle de nordiske lande.

Bange for stilheden

Blandt de ti deltagere på Bo Heimanns retreat, som består af fire kvinder og seks mænd, er en HR-chef, en selvstændig og en it-chef. Vi mødes torsdag eftermiddag kl. 17.30 og taler nervøst om, hvor drastisk det vil blive at undgå kaffe, alkohol, sukker, tv, øjenkontakt, at læse, tale og løbe i tre døgn. Situationens alvor rammer mig allerede et par dage inden, hvor jeg pludselig går fra at tænke, at tre dage uden bleskift, rengøring, job og andre forpligtelser er den ultimative forkælelse, til at føle, at tre dage i mit eget selskab er en klaustrofobisk tanke. Jeg overvejer at aflyse med den begrundelse, at min etårige er blevet syg (hun er lidt snottet). Men jeg møder op trods en meget stærk modvilje mod at stoppe centrifugen.

Ingen larm

Jeg overvinder min modvilje og sætter mig sammen med de andre deltagere til den første af mange meditationer, Bo Heimann fører os igennem i løbet af retreatet. Stilheden indledes, og vi lukker øjnene og trækker vejret dybt. Ind, ud, ind, ud, helt ned i maven. Folk puster, sukker og rører utålmodigt på sig. Jeg er selv ved at græde ved tanken om, at jeg ikke kan ringe og sige godnat til mine børn. Men telefonen skal være slukket til søndag eftermiddag.

Det kan virke angstprovokerende at tage på retreat, fordi du pludselig ikke har adgang til alle de typiske afledningsmanøvrer, du normalt bruger for at undgå at mærke dig selv – fx at række ud efter Matadormixen, surfe på nettet eller tænde for fjernsynet, forklarer Jesper Vammen.

Og det er lige netop pointen, forklarer psykoterapeut Bo Heimann.

– Et retreat giver dig mulighed for at lytte til dine tanker, mærke din krop og føle dine følelser, siger han.

Ud over stilhed består mit forårsretreat med Bo Heimann af en daglig yogasession, der er med til at få kroppen til at slappe af, daglige gåture i skoven og ved vandet samt vegetarisk mad uden sukker, stærke krydderier og koffein. Når vi lukker tv, telefon, computer, samtale og øjenkontakt ude, må maden heller ikke "larme", forklarer han. Det er en brat overgang for nogle at komme fra en hverdag fyldt med kaffe, sukker og stress til meditation, yoga, urtete og stilhed. Flere deltagere fortæller bagefter, at de får kvalme og migræne de første dage. Men selv om jeg har smertestillende piller med i tasken, undgår jeg de værste abstinenser. I hvert tilfælde i forhold til maden.

Det går op for mig, hvilke nuancerede smagsoplevelser man får i løbet af et måltid veltilberedt mad, hvis man ikke taler med nogen eller sidder foran en computer.

Meditation og gåture

Fredagen starter med en times gåtur i skoven kl. 6. Vi går i gåsegang med 30 meters mellemrum, så alle oplever

at gå alene. Kl. 7.30 mødes vi derefter i stuen til halvanden times yoga. Yogaen er min hjemmebane midt i alt det uvisse. Bo Heimann fortæller os aldrig dagens fulde program, kun hvornår vi skal mødes næste gang. Det er i starten ved at få mig til at bryde stilheden, fordi jeg er så vant til at planlægge min og familiens tid. Jeg bliver rastløs og har lyst til at skrige over den manglende kontrol.

Efter morgenmaden og den grønne te er formiddagen fri. Jeg har bestilt en akupressurmassage, som en af assistenterne på Langebæk tilbyder. Da jeg bagefter ligger på en yogamåtte og blunder i solen, begynder jeg langsomt at føle, at det er en forkælelse at være på retreat.

– Et retreat giver energi og kan hjælpe dig med at finde tilbage til det, der er vigtigt for dig. Man ser, hører og føler mere klart efter et retreat, forklarer Jillian Pransky, der er amerikansk yogalærer og kursusleder.

Da vi mødes igen kl. 11.30, tager Bo Heimann os igennem en "self inquiry"-øvelse, som skal gøre det nemmere for os at meditere.

– Vores tanker falder typisk i fire grupper: tanker om fremtiden, fortiden, andre mennesker og os selv. Øvelsen går ud på at observere de tanker, du får, mens du sidder her. Du skal forestille dig, at hver tanke er en hvid sky, som passerer forbi på en blå himmel. Målet er at lade skyerne passere forbi og vende tilbage til den blå himmel, forklarer Bo Heimann.

Jeg tænker på, hvor ofte mine tanker handler om fremtiden. Hvor ofte jeg tænker på, hvad jeg gerne vil opnå, eller hvem jeg gerne vil være.

– Helvede er at tro, at du skal være en anden end den, du er lige nu, et andet sted end der, hvor du er, siger Bo Heimann midt i meditationen, som havde han læst mine tanker. Jeg mærker tårerne presse sig på og får igen lyst til at stille et spørgsmål: "Jamen hvad skal man da så tænke på? Hvordan kommer man så frem i livet, hvis man ikke tænker på sine mål?"

Til frokost er jeg glubende sulten. Jeg har lyst til at kommentere den fantastiske mad, som gør mig i godt humør. Solen skinner, så jeg går en tur. To timer senere vender jeg tilbage til mit værelse, hvor jeg længe står og nyder udsigten over Fakse Bugt.

Da vi mødes igen til meditation kl. 17, er der lidt færre tunge pust og suk. Folk virker roligere. Jeg nyder at sidde stille og fokusere al min energi på mit åndedræt – i stærk kontrast til, hvordan timerne mellem 17 og 19 normalt forløber derhjemme.

Jeg falder om i min seng kl. 21.30 med en krop så tung som en sten.

Fri fra planlægning og kontrol

Lørdagen forløber som fredagen med gåture, yoga, meditationer, fantastisk mad og masser af grøn te. Jeg savner ikke længere at have kontrol over programmet og overvejer, hvorfor det er så nødvendigt for mig at planlægge så meget (ud over det, der er nødvendigt i en familie med to børn). Jeg overvejer, om jeg bruger planlægning som en afledningsmanøvre for at undgå at være nærværende.

– Den klarhed, vi skaber ved at skrælle tanker om fortid og fremtid væk, kan vi i stedet bruge til at handle mere hensigtsmæssigt i vores liv, forklarer Bo Heimann.

Ideen med at opsøge stilheden er derfor ikke kun at slappe af. Det er igennem stilheden, at vi finder ny energi. Det går op for mig, at al den energi, jeg normalt bruger på at tænke på, hvad jeg skal i aften, i morgen og om et år, måske kunne overføres til nutiden og dermed forhindre den konstante træthed, jeg føler. Af en eller anden grund bliver jeg pludselig rasende. Normalt ville jeg fyre den vrede energi af på en lang løbetur (eller et godt skænderi med min mand). I stedet ruller jeg en yogamåtte ud og gennemfører ti solhilsner alene i aggressivt tempo.

Aftensmaden er et kvarter forsinket. Vi sidder i tusmørket med stearinlys tændt og venter på maden, ▶





► mens vi undgår at se hinanden i øjnene. Det ser akavet ud, tænker jeg, men føles egentlig rart. Folk er der, men jeg behøver ikke finde på noget at sige for at være høflig.

Ikke brug for ord

Søndag morgen starter med meditation. Det er ikke længere svært at sidde helt stille i 50 minutter, men denne morgen skal vi meditere stående og til musik. Det sidste virker meget stærkt, når man har været stille så længe, og trommerne i musikken – af Deuter – giver mig en følelse af styrke. Jeg mærker pludselig ti stærke og rolige mennesker, der alle vil hinanden det bedste.

Før stilheden brydes søndag eftermiddag, giver Bo Heimann os lov til at skrive vores tanker ned i et hæfte. Nogle skriver, men jeg oplever til min store overraskelse, at jeg ikke har behov for at nedfælde mine tanker. Da vi endelig får lov til at tale, skal vi sidde over for hinanden to og to. Først med lukkede øjne, så med hinanden i hænderne. Så i stilhed med åbne øjne, og først derefter må vi bruge ord. Jeg er målløs over, hvor lidt jeg har lyst til at sige, og hvor stærkt det virker på mig bare at have øjenkontakt med et andet menneske igen. Langsomt deler vi vores oplevelser, som for alles vedkommende har været stærke og gode. Nogle har taget vigtige beslutninger. Mit største ønske er at holde fast i den ro og styrke, jeg har fundet på Langebæk.

Men det er ikke så let at tage roen med sig hjem, siger Bo Heimann.

– Det er svært at holde fast i nærværet i den hektiske dagligdag. Men man kan prøve at opsøge den. Fx kan man bringe nærværet ind i legen med børnene, i bilkøen, i samtaler med andre mennesker. Og så tage på retreat i ny og næ, fortæller Bo Heimann, som advarer mod, at man adskiller hverdagen fra "det andet sted", hvor man kan finde nærværet.

– Det er altid lige her! Vi skal bare stoppe centrifugen, siger han.

Ifølge den amerikanske yogalærer og kursusleder Jillian Pransky er det vigtigt, at man afslutter et retreat med at tænke, hvordan man bringer roen med ind i sin hverdag.

– Man kan øve sig i at føle ro og nærvær, selv om man er i bevægelse. Men det kræver træning, siger den erfarne yogalærer.

Jesper Vammen advarer imod at sætte næsen op efter alt for store livsændringer efter tre dages klarhed.

– Det klogeste er at holde sig til mindre kursændringer og så forsøge at holde fast i dem, siger han.

Min nyvundne ro og klarhed varer i nogle dage, hvorefter centrifugen igen begynder at rotere for fuld skrue, og mine tanker falder "tilbage" til fremtiden og alle de praktiske ting, der skal klares. Men det er, her en måned efter, heldigvis stadig vækmuligt for mig at mærke roen fra Langebæk. Og jeg må sige, at de små glimt af ny klarhed og indre ro helt sikkert er alle pengene værd ...

Her kan du fx finde retreats:

DANMARK

- **Bo Heimann:** www.boheimann.com – silent retreats, coaching
- **Sofia Manning:** www.sofiamanning.com tilbyder også coaching

NORGE

- **Ask Retreat Center:** http://www.retreat.no
- **Bjarke Jørgensen og Audhild Naustdal:** http://retreater.no (retreats med kristent fokus)

SVERIGE

- **Håå Kursuscenter** (Scandinavian Yoga and Meditation School): www.yogameditation.com
- **www.lugn-o-ro.com/**
- **www.frankkappas.com/**



Det sker der, når du er stille i tre døgn

■ **FYSISK:** På et retreat får kroppen ro, fx igennem den rene vegetariske mad, der sørger for udrensning og hjælper fordøjelsen til balance. Fraværet af stimulanser som kaffe og sukker kan dog give abstinenser som migræne og kvalme. Du kan føle dig voldsomt træt, når kroppen pludselig oplever fuldstændig ro i længere tid. Din vejrtrækning bliver langsommere, blodtrykket falder, og blodsukkeret stabiliseres. Gåture og yoga medvirker til, at mængden af stresshormoner som kortisol falder, og kroppen afspændes.

■ **PSYKISK:** I de første døgn kan du opleve irritabilitet, angst, nedtrykthed og uro. Du søger efter noget, der kan få dig væk fra de tanker og følelser, der pludselig trænger sig på. Men bruger du det dybe åndedræt, den afspændende yoga og de lange gåture, vil kroppen hjælpe dit sind til at spænde af og give slip.

Efter nogle dage bliver det nemmere at slappe af, og du kan opleve klarhed, glæde og styrke. Problemer, som føltes overvældende, eller beslutninger, der var svære at tage, virker lettere at overskue.

Kilder: Coach og kursusleder Bo Heimann, yogalærer og kursusleder Jillian Pransky