



Lene Simonnes er instruktør for ein yogaklasse i Uskedalen.

Forsamlingshuset Vonheim på Haugland var i dag sanmlingsplass for eksotisk yoga med Lene Simonnes som instruktør. Det tradisjonsrike Vonheim har vore brukt til mykje, hestestall, skule, ungdoms- og forsamlingshus, men truleg aldri til yogatrening slik som i dag. 10 deltakarar var med på øvingane innan den delen av yoga som vert kalla Yin og Yang.

Lene Simonnes frå Sandvikjo på Halsnøy bur til vanleg i Kuala Lumpur i Malaysia. Lene er siviløkonom og har arbeidet sitt innan shipping og maritime næringar. Ho brukar yoga medvitne som ein del av sin livsstrategi for mellom anna å finna eit pusterom i kvardagen.



Yoga truleg for fyrste gong i eit foramlingshus med lange og rike tradisjonar, og med Kristusbilete på veggen.

Uskedalen.no vert med på opninga av øvingane som er henta frå Yin/Yang yoga. Det er eigentleg eit lågterseltilbod der alle kan vera med. Øvingane er ei blanding av styrke, pust, tanke og rett kroppshaldning. Øvingane legg opp til å aktivisera ulike delen av kroppen og kjenna kontakten med underlaget gjennom fotsolane. Til opning vert det arbeidd med balansen og det kjenna flytting av energi ut og inn i kroppen.

Lene Simonnes seier at for henne er yoga ein strategi, eit verkty for å vera trygg og finna seg sjølv. Yoga vert ei kjelde til til å finna fred og glede, og det å vera eit meir leikande menneske.

Yogaklassen held fram med djupe tøyningar i både ledd, vev og musklar. Med ro og berre levande lys i rommet tilrettelagt for å skapa den rette atmosfæren. I betre ver hadde øvingane vore ute på den gamle skuleplassen med susen frå elva som lydkulisse.

Tekst/foto/ nett: Kristian Bringedal