

Et liv i balance

I Lalla Wandahls undervisning er der plads til mennesker, der skal tage særlige hensyn til kroppens skavanker. Lallas høje faglighed og lange erfaring sikrer, at øvelserne bliver tilpasset, når der er brug for det, og hun er meget opmærksom på at holde øje med kvaliteten i øvelserne. Hos Lalla er der tid, plads og rum til hver og en.

Hvem kan have glæde af din undervisning?

Det kan alle de mange, der ikke er i stand til at deltage i almindelige træningsforløb, fordi deres krop er udfordret. Mange af mine deltagere dør fx med smerter i knæ, hofter eller nakke. Andre har knogleskørhed, dårlig balance eller andre skavanker, der skal tages hensyn til. Og på hensyntagende hold er der færre deltagere, så der er tid, plads og rum til alle. Og det er aldrig for sent at komme i gang. Qi gong-holdene har også unge deltagere, men ellers er det især folk mellem 50 og 80, der dukker op på mine hold. Hovedparten er kvinder, men de mænd, der er på holdene, fortæller, at det er rigtig godt for dem. Så jeg vil opfordre endnu flere mænd til at dukke op. Vi skal nok tage godt imod dem.

Du underviser i både Qi Gong og i kropsbevidsthed og afspænding?

Vi mennesker er jo forskellige, så det gælder om at finde den træningsform, der passer bedst til ens temperament og som er mest effektivt i forhold til ens skavanker. På mine kurser i kropsbevidsthed og afspænding har vi fokus på at mærke ind i kroppen, fx med vejtrækning, der kan hjælpe med at løsne op for kroppens spændinger og skabe ro og balance i sindet. Jeg underviser også i Qi Gong, der er en gammel kinesisk træningsform. Man kan kalde det en form for energigymnastik, hvor man gennem serier af flydende bevægelser skaber balance i krop og sind. Men gennemgående for alle mine hold er, at træningen kan være med til at styrke kroppen, forbedre smidigheden og øge balancen. Det giver mere velvære og det kan mindske smerterne – og så kan det modvirke risikoen for, at man kommer til skade ved faldulykker.

Noget af din undervisning foregår ude i naturen?

Ja, der laver vi især grundtræning og balancetræning. Jeg sætter selv stor pris på at træne i naturen. Som en af mine deltagere sagde, så er det mere inspirerende at kigge på en blå himmel end på loftet i en gymnastiksal, når man laver liggende øvelser. Det er også en rigtig god balancetræning at gå i naturen, hvor terrænet er ujævnt. Og vi kan lave øvelser på væltede træstammer og andet af det, som naturen byder på. Og samtidig får vi stimuleret vores sanser gennem dufte, lyde og den skønhed, der omgiver os. Naturen har masser at byde på – både for vores krop og vores sind, også om vinteren, når vil ligger der på underlagene i sneen, det er da livsbekræftende!

Hvad lægger du vægt på i din undervisning?

Jeg lægger vægt på, at vi sammen skaber et fællesskab, hvor der er plads til den enkelte. Og det er vigtigt for mig, at vi også har det hyggeligt og sjovt samtidig med, at vi gør noget godt for kroppen.

Hvad får du selv ud af at undervise?

Det er dybt tilfredsstillende at mærke, hvordan min undervisning kan være med til at give andre mennesker et bedre liv. Jeg har selv haft forskellige fysiske udfordringer, og jeg har på min egen krop mærket, hvad der virker og hvad, der er med til at gøre min tilværelse bedre. Så det er en stor tilfredsstillelse at kunne give min viden og mine personlige erfaringer videre til andre, der kan have glæde af dem.



Lalla Wandahl er uddannet fysioterapeut og har mange års undervisningserfaring. Lalla er ligeledes uddannet kostvejleder, naturterapeut, Qi gong-instruktør og akupunktør og har derfor et bredt udgangspunkt for at sammensætte en individuelt tilpasset træning og undervisning.