

Smittar skjótari enn nakað virus

Látur er tann perfektur durðasnapsurin, sigur Vivian Sjóðklett, sum í 17 ár hevur fingið fólk at flenna

– At flenna er sum at jogga. At flenna í 10 minuttir svarar til 30 minuttir av líkamligum arbeiði. Tað loysir bæði endorfin og dopamin í heilanum og ger okkum glað og avslappaði, sigur Vivian Sjóðklett.

Síðani 1999 hevur hon ferðast ymsa staðni í Føroyum og bjóða fólki at luttaka á láturskeiðum. Hetta er serliga væl egnað til bólkar, sum hava okkurt til felags, so sum starvsfelagar.

– Tað er gott fyri sjálvsálitið hjá okkum at flenna. Tá vit gera okkurt øðrvísi saman, sum at flenna saman, styrkir tað samanholdið í bólkinum. Samstundis ger tað, at við góðtaka hvønn annan. Hevur tú flent saman, hevur tú skapt eitt slag av tilknýti til viðkomandi. Tá vit loyva okkum at flenna, tora vit betur at vera vit sjálvi, sigur hon.

– Vit kenna øll til tað, at látur smittari skjótari enn nakað virus. Fer ein at flenna, fara øll rundan um at flenna eisini. Í mun til terapi av øðrum slag, so er lættari at hava álit á látrinum, tí látur duga vit, eru vit fødd við, sigur hon.

Tí terapi er tað, tað er tað eingin ivi um.



– Longu í 19. øld nýttu lækarnir látur sum eitt slag av náttúruheilivági móti tunglyndi og forkøllsi. Síðani 60'árinu eru nógvar vísindaligar royndir gjørdar, sum vísa, at látur er góður fyri sál og líkam. Láturin ikki bara avstressar okkum, men hjálpir okkum eisini at skapa samband við onnur, sigur Vivian Sjóðklett.

Sjálv kom hon inn á hesa lívsleiðina, meðan hon las til námsfrøðing.

– Eg hugsaði nógv um hetta, at børn ofta fara at flenna í støðum, har ein als ikki má flenna. Orsøkin er, at tey ikki skilja støðuna, skilja hvat fyrferst og tí flenna í ráðaloysi. Men tá eg skuldi skriva um hetta, sá eg, at so gott sum einki tilfar var at finna, greiðir hon frá.

Meðan hon leitar eftir einum teoretiskum grundarlagi til uppgávuna, sær hon eina lýsing um eitt flennis-skeið.

– Har lýstu tey millum annað við, at ein fekk nógvar teoretiskan kunnleika. Skeiðið vardi bara nakrar dagar, so eg hugsaði, hví ikki, og meldaði meg til, sigur hon.

Komin aftur til Føroya var Vivian Sjóðklett í starvsvenjing í Tilhaldinum.

– Tá tey eldru hoyrdu, at hevði

verið á flennis-skeið, vildu tey sleppa at royna tað, so eg hevði regluliga skeið við teimum. Tá hugsaði eg, at um tey gomlu taka so væl ímóti hesum, so ber alt til. Tá valdi eg at gera meiri við flennis-skeiðini.

Vivian Sjóðklett sigur, at í Danmark eru láturklubbar eins og bindi-klubbar vit kenna hiðani. Enn er eingin slíkur í Føroyum, men Vivian Sjóðklett bjóðar seg fram at halda skeið fyri bólki og klubbum, eitt nú upp undir jólaborðhald.

– Fólk plaga at spyrja, nær á kvøldið slíkt riggar best, og tá plagi eg at siga so tíðliga sum møguligt. Eitt flennis-skeið er ein perfektur duras-napsur. Øll gerast í góðum lag, øll opna seg eitt sindur betri og so er eitt goggt grundarlag lagt fyri restina av kvøldinum, sigur hon.

COLORAMA SALTANGARÁ

Trumfa
Kom og ger kvettid

ALLAN DAGIN -20%

Í BÁÐUM
DEILDINUM

NÚ FRÍGGJADAGIN 28. OKT 2016

Tímatilboð

Botex-deildin

18.00 – 19.00 ALT – 25 %

19.00 – 20.00 ALT – 30 %

20.00 – 21.00 ALT – 35 %

21.00 – 22.00 ALT – 40 %

22.00 – 23.00 ALT – 45 %

23.00 – 24.00 ALT – 50 %

Máling/Gólvdeildin

20.00 – 21.00 ALT – 25 %

21.00 – 22.00 ALT – 30 %

22.00 – 23.00 ALT – 35 %

23.00 – 24.00 ALT – 40 %

***tilboðini eru bert
galdandi fyri vørur á lagri**

colorama botex®

v/Petur Gaardlykke · Heiðavegur 23 · Saltangara · Tlf. 44 91 49