

For å finne ro og fred i seg selv



Kari Lorentzen og Ida Kural i lotussstilling.

Yogafilosofien har sin opprinnelse i 5000 år gamle indiske skrifter, vedaene. For fem år siden fant denne filosofien veien til Kjelsåsveien 114, til Kjelsås Yoga, i etasjen over Kjelsås legesenter.

De er fire kursholdere. To av dem sitter rett overfor meg, i lotusstilling, selvfølgelig. Selv er jeg tilbuddet en stol, og takk for det. Ida Kural har 3 ½ års utdanning som yogalærer, med tilleggsutdanning i gravidyoga og barselyoga. Kari Lorentzen er psykolog som har studert yoga i Drøbak og Chile!

- Yoga, forklarer Kari Lorentzen, handler hovedsakelig om å fremme oppmerksomt nærvær, bevissthet og selvinnsikt. Vi vil utvikle sinnssro, harmoni og balanse i oss selv og med andre. Yoga gjør det mulig å vende blikket mot vårt indre landskap, for å bli kjent med oss selv og kunne hvile i oss selv. Da kan vi omgås våre medmennesker på en dypere, mer autentisk og nyansert måte. Vi kan møte livets mange øyeblikk på en sannferdig og funksjonell måte, og oppleve empati og samhørighet med andre.

Jeg forstår ikke hvordan vi kan fungere bedre i forhold til andre ved å rette blikket innover i oss selv.

- Det er vanskelig å elske andre, hvis vi ikke aksepterer oss selv, og kjenner våre tankevaner og stereotypier i møte med andre. Hvis vi er

sanne overfor oss selv, kan vi være sant til stede i verden, mener de.

Og jeg tenker at det er noe av det samme som sies i dagens kulturdebatt, at det å være trygg på sin egen kulturelle identitet, gjør det mulig å møte andres forskjellighet uten frykt.

De aner nok at jeg som kristen nærer en viss skepsis. – Er ikke yoga nært forbundet med hinduismen?

- Yoga er ikke en religion. Men med yoga kan en oppnå følelsemessig forening med noe ut over de tanker og følelser som passerer i oss til daglig. Mange setter betegnelsen kjerne, indre frihet og universell kraft på dette «noe» i og utenfor oss selv.

- Men det er ikke noe åndelig. Det er ikke Gud?

- Det kan det være. Hvis det er det du søker. Hvis forholdet til Gud gir deg fred og ro, så er det fint.

- Vi vil gjerne avmystifisere yoga, legger de til. Det er kanskje litt tilfeldig at vi havnet på yoga. Vi kunne valgt andre veier til avspennning og indre harmoni.

Det er kanskje ikke bare jeg som forbinder yoga med rare stillinger og bevegelser?

- Jo, yoga er stillinger og bevegelser, men ikke bare det. En full yoga-syklos består av avspennning, fysiske øvelser, fokus på pusten, meditasjon og ny avspennning. Disse elementene kan vektlegges forskjellig. Noen benytter jo yoga nærmest som en treningsform. Andre vil vektlegge meditasjonen, og ser det andre nærmest som

forberedelse til og avslutning av det. Det kommer litt an på alder og hvor du er i livet.

- Hvilke aldersgrupper kommer hit?

- Alle aldre. Mest kvinner, men det varierer også med hva slags kurs vi tilbyr.

- Mest folk fra lokalmiljøet?

- Ja, dette er jo et tilbud til folk i disse delene av byen.

Far til en venn av meg gikk i kjelleren og hogg ved når han ble sint eller stressa. Kunne man gjøre det i stedet for yoga? Det likner jo litt. Det er fysiske øvelser, kraftig og dyp pust og konsentrasjon (om å treffe vedkubbene med øksa).

- Ja, det likner litt, smiler de. Yoga er godt egnet når man opplever stress, føler at man mister kontroll, synes valgmulighetene er for få eller for mange, opplever tap eller brudd, konflikter og motstridende eller urimelige krav og forventninger.

- Vi kan bli stressa av å forholde oss til alle mulige slags inntrykk og impulser i vårt moderne samfunn. Kroppen vår er skapt til sykluser av stress

og hvile. Det er når kropp og sinn ikke får mulighet til disse hvile-pausene, hvor stillhet og ro kan erfaries og batteriene kan lades til neste økt, at stress kan bli kronisk og føre til depresjon og utbrenhet. - Jeg kan oppleve det nesten som et lite under, føyer Ida Kural til, når slitne, travle mennesker kommer på kurs, med tusen ting i hodet og anspente kropper, og i løpet av klassen «går ned», finner tilbake til en god pustertyme og får kontakt med seg selv.

Det er altså fullt mulig å leve et travelt, urbant liv, så lenge vi ivaretar vårt behov for hvile, stillhet og egentid, og over oss i å være oppmerksomt nærværende.

Men likevel. en tredel av Oslos befolkning ønsker å flytte på landet, det høres ikke ut som noen dum idé – og å holde på søndagen som hviledag?

- Vi opplever faktisk at folk som bor på landsbygd, er mer forberedt på stille meditasjon enn oss byfolk.

Vi nordmenn er kanskje ikke så fremmede for det meditative?

Vi er jo et folk av stubbesittere og ispilkere. ■



Tekst og foto:
Jon Andreas
Hasle

FORMIDDAGSTREFF

Kjelsås bedehus
Fredag 8. februar kl. 11.00

Besøk av Varna Evangeliesenter.
Bevertning.
Adr: Myrerveien 4

- Alle er hjertelig velkommen!
Kontaktperson: Jorun Ljosland Mob: 47 84 58 90

HVOR ER DET?



Godt nytt år og takk for interessante svar! Ingen sak å være meg. Jeg kan bare kippe og lime fra svar jeg har fått fra innsenderne!

Først fra 12 år gamle Oskar Høgli Lie: Bildet viser Grefsen Sportscafé i Kjelsåsveien 32A. I dag er det et hybelhus.

Så må jeg også få sitere Rune Hjelmberg i Kjelsåsveien 6C: Fotoet i siste Talefoten er av Kjelsåsveien 32. Her lå Grefsen Sportscafé som åpnet januar 1922. Eier var Valby Hansen. Kafeen fikk aldri innvil-

get skjenkerett, til tross for mange forsøk. Cafeen var stamkafeen til Grefsen idrettslag.

Etter hvert ble det åpnet et bakeri med utsalg i huset bak Valby sin café. Bakeriet fikk navnet Fellesbakeriet, og dette ble også et treffsted for Grefsenungdommen. Stedet ble også kalt for Konten. Ble lagt ned i slutten av 50 årene. Valby Hansen eide også en kafé litt lenger opp i Kjelsåsveien, omtrent ved den neder-



ste innkjørselen til gamle Oslo Vandcuuranstalt (Sanatoriet).

Dette var mer enn jeg visste! Og så ville det seg slik denne gangen at

KjelsåsYOGA

HELGEKURS YOGA OG MEDITASJON
Lørdag 9. - Søndag 10.mars

FORMIDDAGSYOGA
Torsdag 4.april kl. 10.00-11.30

Info: kurs@kjelsaasyoga.no,
tlf. 916 93 791

www.kjelsaasyoga.no