



Veetamo Kari Lyngmo White

Hjelper folk med yoga

Fortalt til **Susanne Dietrichson** • Foto **Bjørn Erik Rygg Lunde**

Fakta

**Veetamo
Kari Lyngmo
White**
38 år

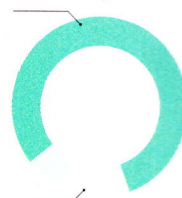
CV

2007: Ferdig utdannet sykepleier
2008: Videreutdanning i selvmordsforebygging og forskning
2009: Videreutdanning i psykisk helsearbeid
2010: MediYoga - Medisinsk yogaterapeut



Når jeg jobber driver jeg med ...

80% undervisning



20% kontorarbeid

Jeg har et firma som heter Medisinsk Yoga Nord. Størstedelen av jobben går ut på å utdanne helsepersonell i medisinsk yoga (MediYoga). Jeg reiser rundt og holder utdanning i hele Norge for leger, sykepleiere, fysioterapeuter og en og annen psykolog. For å jobbe som MediYoga-terapeut må man ha helsefaglig bakgrunn. Det er spennende å møte så mange forskjellige yrkesgrupper på utdanningene og vi har mange interessante diskusjoner. Hver utdanning starter med at vi gjør yoga sammen. Deretter går jeg gjennom hver enkelt øvelse og forklarer hva det gjør med kroppen og hvorfor.

Yoga blir stadig mer utbredt innenfor helsevesenet og grunnen er at resultatene er dokumentert; folk blir faktisk bedre. I tillegg gir jeg konsultasjoner til pasienter som er henvist videre til meg med forskjellige problemer; fra vondt rygger til høyt blodtrykk eller depresjon.

Jeg har også yogakurs for pasienter en gang i uken, på Vardensenteret. Hit kommer kreftpasienter i alle faser av sykdommen; både de som holder på å bli friske og de som snart skal dø. Jeg vet aldri hvem som kommer og hvilke øvelser vi skal gjøre på forhånd. Men jeg bruker faglig skjønn og legger opp timen ut ifra de behovene jeg opplever at pasientene har der og da. Hver time begynner med pusteøvelser. Lange, dype åndedrag hjelper pasientene til å roe seg helt ned, og har en smertelindrende effekt. Øvelsene tilpasses hver enkelt. Noen foretrekker å gjøre øvelsene sittende i en stol, og det fungerer like bra som den klassiske posisjonen på gulvet. Det skal ikke gjøre vondt og jeg jobber aktivt med avspenningsøvelser og meditasjon. Øvelsene påvirker kroppen på forskjellige måter, både fysisk og psykisk. Min sykepleiebakgrunn gjør at jeg forstår hva yoga gjør med kroppen.

Det beste med jobben er møtet mellom vestlig skolemedisin og Østens filosofi. Og tilbakemeldingene jeg får fra pasientene. Noen glemmer jeg aldri. Som en dame på 80 år som var hardt angrepet av Parkinson. Yogaen gjorde at hun klarer flere praktiske gjøremål og kunne stille seg selv igjen. ● susanne.dietrichson@sykepleien.no



Bedre: Veetamo Kari Lyngmo White ser bedring hos pasienter som gjør yoga.