

PARI YOGA: Grete og Omar utenfor Tune prestegård.



SOLID BAKGRUNN: Grete Nybraaten Henriksen driver Yogaskolen i Sarpsborg. Hun har vært yogalærer i mange år. (Foto: Jarl M. Andersen)

Omar Nybraaten (61). Før prest i Sarpsborg. Nå yogalærer på Tune Prestegård.

Yogapresten i prestegården

– En lang historie.

Omar er på plass på prestegården, hvor loftsetasjen er omgjort til undervisningsrom for yoga. Han er ikke alene. Kona, Grete Nybraaten Henriksen, er kvinnen bak Yogaskolen i Sarpsborg.

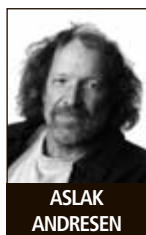
Gretes yrkesliv har for det meste handlet om yoga. Hun er en av fem yogaterapeuter i Norge. Grete har undervist i yoga i elleve år i Sarpsborg. Ektemannen er ferskere i gamet.

Medisinsk yoga. – Jeg begynte på yogautdanningen i fjor høst. MediYoga International. Et halvt års kurs. Yogabolaget, en svensk merkevare, sto for opplegget. Nå kan jeg kalle meg internasjonal diplomert instruktør i medisinsk yoga. Det høres egentlig ganske flott ut.

Omar ler og fortsetter:
– Men jeg har ikke tenkt å stoppe med det. Til høsten fortsetter jeg yogautdanningen.

Han trekker pusten dypt før han tilføyer:
– Holistisk yoga. Det vil si, en fordypning innenfor den medisinske retningen. Utdanningen tar ett år og er lagt til Vesterås i Sverige. Så det blir en tid med pendling.

Vikar. I loftsetasjen på prestegården ligger oransje yogamatter på



ASLAK ANDRESEN

rekke og rad. Omar demonstrerer skredderstillingen og forteller ivrig om sitt nye liv.

– Jeg har allerede fått prøve meg som vikar. Her på yogaskolen til Grete. I neste måned starter jeg et eget yogakurs bare for menn. Oppstart 8. mai. Det er fortsatt ledige plasser. Medisinsk yoga. Enkle øvelser som har dokumentert positiv virkning i forhold til flere typiske mannssykdommer. Ryggproblemer, høyt blodtrykk og andre hjerte- og karlidelser, prostata, med mer

Dokumentert virkning. Både Omar og Grete understreker yogaens dokumenterte medisinske virkning.

Jeg møtte veggen for noen år siden

Omar Nybraaten

– Yoga er ingen svevende greie. Både i Sverige og USA er medisinsk yoga svært anerkjent. Men også her hjemme skjer det ting. Ved Radiumhospitalet og Universitetssykehuset er denne formen for yoga tatt inn som et tilbud i forbindelse med rehabilitering. Medisinsk yoga virker smertestillende. Det hjelper deg til å finne balansen mellom kropp og sinn, gir en indre ro og hjelper deg til å stresse ned og slappe av.

Yoga-ekteparet ramser opp. Nesten i kor.

Avspenning. – Mye handler om pusteteknikker og avspenning, sier Grete.

– Tilstedeværelse er viktig. Yoga er reisen mot bevisstheten din, tilføyer Omar og forklarer nærmere.
– Gjennom yoga lærer du å finne ditt indre jeg. Du blir bevisst dine egen kropp og psyke. Du kan vel si at medisinsk yoga er et samspill mellom kropp og sjel.

– Og det virker?
– Som sagt, det finnes mye medisinsk forskning og dokumentasjon på området. Og vi har erfaringer ved kursene her ved Yogaskolen i Sarpsborg.

Omar titter bort på kona og forteller:

– En kvinnelig deltaker hadde i mange år slitt med høyt blodtrykk. Etter noen uker med yoga gikk hun til fastlegen for å kontrollere blodtrykket. Det var gått radikalt ned. Fastlegen sjekket det hele fem ganger for å være sikker.

Møtte veggen. Omar stopper litt opp. Så sier han:

– Og jeg har mine egne opplevelser.
– Om yogaens positive sider?
– Ja.

Han puster dypt før han fortsetter.

– Jeg møtte veggen for noen år siden. Du kan gjerne kalle det en livskrise. Det var iallfall årsaken til at jeg sluttet som prest før oppnådd pensjonsalder. Det var så-

● livsstil

pass alvorlig at jeg ikke visste om jeg klarte å reise meg igjen. Men heldigvis kom jeg meg videre.

Han kaster et blikk bort på kona igjen.

● Mye handler om pusteteknikker og avspenning

Grete Nybraaten Henriksen

– Oppskriften var yoga og meditasjon. Det siste hadde jeg forresten god kjennskap til.

Menighetsprest i 20 år. Omar kommer inn på tiden som prest igjen.

– Jeg jobbet som prest i Sarpsborg menighet i 20 år. Deretter fulgte ti år som prest i Emmaus i Oslo. I meditativt kristent arbeid. Du kan vel si at jeg jobbet med det indre. Med sinnet. Gjennom yoga-en fikk jeg med kroppen også. Alt sammen var med på å få meg på beina igjen.

Han nøler et øyeblikk før han tilføyer:

– Jeg synes det er greit å være åpen om dette. Mange kjenner meg gjennom alle årene som prest i byen. Og livskriser, eller det å føle seg helt utbrent, er noe som rammer mange..

Omar reiser seg fra skredderstil-

lingen og strekker på beina.

Skreddersydd for yoga. Solstråler finner veien inn i rommet og treffer tømmerveggene. Flammen på et stearinlys midt i rommet blaffer. Store bjelker har senket takhøyden.

– Det er en egen stemning her, fastslår Grete.

– Hele prestegården gjør at du føler en indre ro. Et skreddersydd sted for yoga, smiler hun.

– Vi holder kurs her tre dager i uken. Flere slags yogakurs. Klassisk yoga også. Og nye er på gang. Røstiyoga, for eksempel.

– Og det betyr?
– At du lærer å kjenne hvordan stemmen din klinger i din egen kropp.

Historisk sted. – I disse rommene sitter historien i veggene.

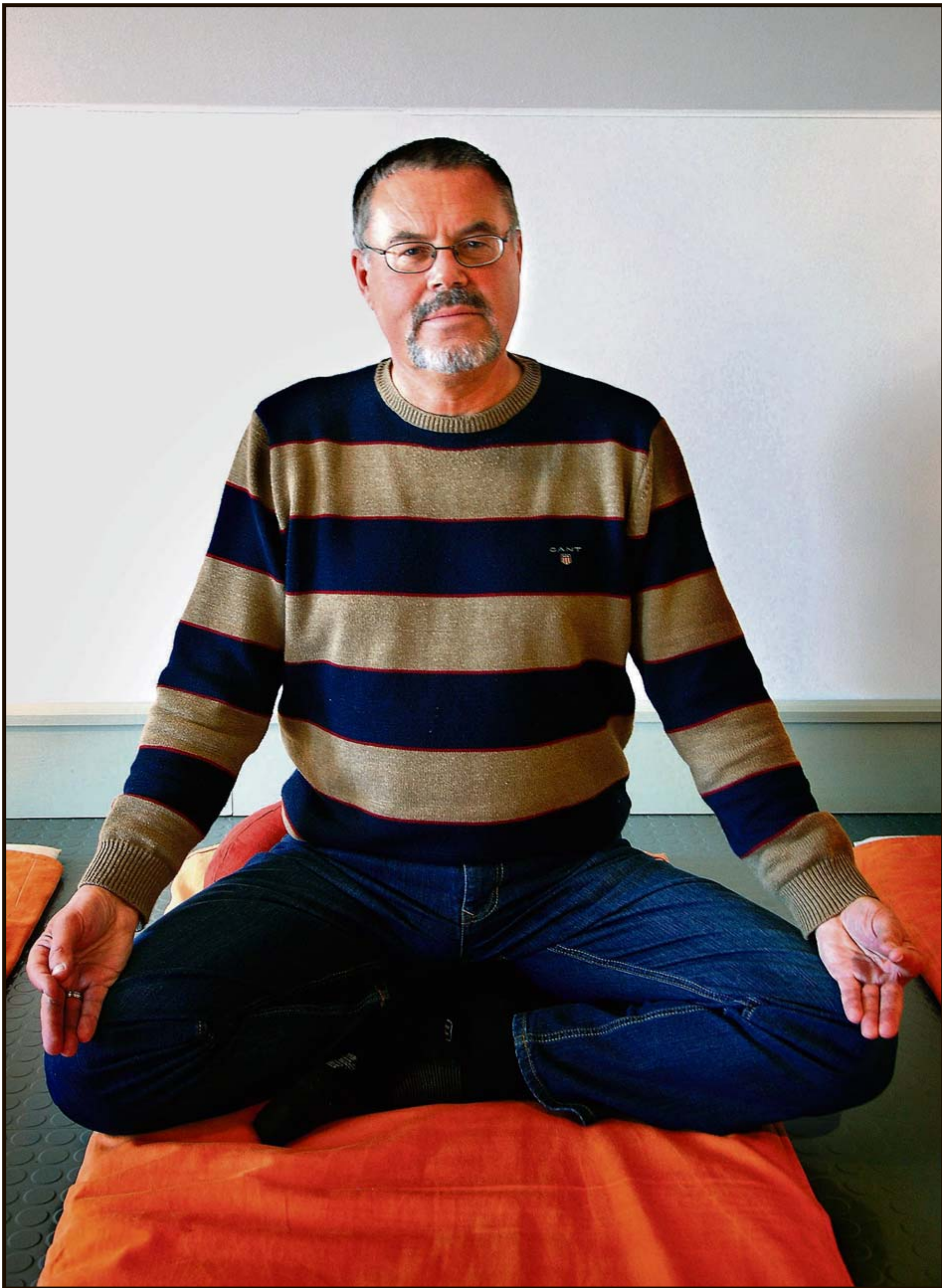
Omar tenker på alle prestene som har bodd i huset.

– Et historisk sted også før det ble prestegård, fastslår han.

Utenfor har våren slått til for alvor. På veien nedenfor Tune nyrestaurerte prestegård er det i ferd med å danne seg bilkø. Trafikkstøyen slår imot deg.

– Du må få med at yoga er bra både for sinn og kropp, gjentar Omar og Grete.

– Det gir en indre ro. Får oss til å stresse ned.



YOGALÆRER: Omar Nybraaten har byttet prestekappen med yogaøvelser. (Foto: Aslak Andresen)