



1 Eva Grøndahl Lundberg mener alle kan lære seg fysisk og psykisk avspenning. 2 Hver uke møtes et titall mennesker på Knapstad skole for en rolig time for seg selv. 3 MediYoga betyr ikke skremmende stillinger, og kan godt utøves sittende på en stol.

# Indre ro med pust, uten pes

Eva Grøndahl Lundberg (47) ble positivt overrasket da indre østfoldingene kastet seg på medisinsk yoga.

**R**ansler og barnestemmer har forlatt klasserommet på Knapstad skole. Nå er det en gruppe voksne som sitter her i dyp konsentrasjon. De tar en pause fra verden.

**Ingen musikk. Bare pust** og noen enkle instruksjoner på dansk-norsk, fra instruktør Eva Grøndahl Lundberg. Hvis kjærlighet til mann og landsbygda fikk henne til å bosette seg i Hobøl for mange år siden.

- Tilstedeværelse, fysisk og psykisk avspenning som vi trener på i MediYoga, kan brukes i de fleste deler av livet. Jeg starter hver dag med det, forteller Eva.

Et smil bryter med sinnstilstanden, og viser at hun er tilbake.

De som lærer seg metodene denne dagen, er bare kvinner.

- Menn er nok litt mer skeptiske. Jeg skulle gjerne ha sett flere her. Men jeg ble veldig positivt overrasket over den spontane interessen for MediYoga (medisinsk yoga). Fantastisk, stråler hun.

**Astrid Gjestang Larsen** ser nesten salig ut etter overstått økt. - Helt ypperlig. En føler total avslapping i tillegg til bedre bevege-

lighet og pust. Det jeg også liker er at det er rom for å si: dette kan jeg ikke gjøre. Treningen tilpasses hver enkelt, påpeker Gjestang Larsen.

Pust, pust og atter pust. Skikkelige magedrag.

- Pust er så viktig for oss. Veldig mange puster bare kort, helt her oppe, sier Eva og peker på brystet og halsen.

**Yoga er krevende og stimulerende for nervesystemet, og hjelper mennesker til å lytte etter egne behov.**  
EVA GRØNDAHL LUNDBERG  
Instruktør i MediYoga

- I hvertfall når vi stresser. Kroppen kommer i et slags beredskapsmodus, og det gir en ond sirkel som fører til blant annet spenninger i skuldre og nakke. MediYoga gjør at vi tåler mer, blir smidigere og får mer energi og oksygen rundt i kroppen vår, hevder hun.

**Selv om metoden brukes** av både syke og friske, barn og eldre, betyr det ikke at den er fri for utfordrin-

ger og anstrengelse. Å sitte i en viss stilling over lengre tid, la sinnet vinne over slitne muskler, krever psykisk utholdenhet. Ifølge Eva Grøndahl Lundberg kan det gjøre deg bedre rustet til å stå i press.

- Yoga er krevende og stimulerende for nervesystemet, og hjelper mennesker til å lytte etter egne behov. Mange voksne har mistet det. Balansetrening er også en del av det. Og jo bedre balanse på det mentale plan, dess bedre fysisk balanse, mener instruktøren.

Denne formen for yoga læres utelukkende bort av helsepersonell. Eva er utdannet ergoterapeut. Hun er også gestaltveileder og auraformidler, blant flere andre og ifølge henne selv ikke så mystiske titler som det høres ut som.

**- Auraformidling er en** prosess en bare gjør én gang. En form for healing og en metode for å oppnå økt bevissthet. De som kommer til meg opplever gjerne at det er noe mer i livet som de ikke får tak i. Prosessen tilsvarer det man vanligvis har på 25 år. Det gjør deg sterkere i ditt ståsted. Du handler ut ifra egne normer og verdier

**FAKTA**  
■ Dette er MediYoga:  
■ Grunnlagt og utviklet av svenske Göran Boll på slutten av 90-tallet.  
■ Har sin opprinnelse i klassisk kundaliniyoga.  
■ I dag er ca. 300 personer innenfor det norske helsevesenet utdannet i MediYoga, som tilbys et vidt spekter av pasientgrupper på klinikker og sykehus over hele landet.

framfor andres, enten det er kultur eller foreldre du er bundet av, forteller Eva Grøndahl Lundberg.

Samtalen er alltid utgangspunkt. Å bli kjent med mennesket hun skal hjelpe til å finne sin egen kjerne.

- Min lykke er når noen får en a-ha-opplevelse, og plutselig ser en sammenheng mellom hvordan de reagerer og hvordan andre reagerer på dem, forklarer Eva.

Som på kommando forsvinner hun igjen inn i meditasjonsmodus.

INA AUTHEN  
ina.authen@smaalenene.no  
402 33 458