

# Vill starta en ny folkhälsorörelse

I Gingri ligger YogaKloster, Sveriges första icke-religiösa kloster, ett levande projekt som vill bidra till en ny folkhälsorörelse.

– Att hitta balans i livet på ett annat sätt än vad många gör idag, det är vår ambition att bidra till, menar Robert Martinsson, klostervärd.

**DET BÖRJADE MED** en kontaktannonser. Robert Martinsson sökte "en yogatjej".

– Jag sökte efter någon som förstod vad det handlade om, på riktigt. Det här är en livsstil och inget man bara gör en, två gånger i veckan under ett pass. Någon som förstod det ville jag hitta, och det gjorde jag, konstaterar han.

Denna någon var Frida Helsing Ohlsson.

– Jag sökte också efter någon med liknande värderingar, någon som var hängiven på samma sätt jag var hängiven yogan. Att man kunde mötas i sina tankar och livsvärld. De arterna Robert gör, aikido och tai chi var väldigt lika yogan, i tankesättet, livsstilen och värderingarna, berättar hon.

Så småningom flyttade Frida från Norrtälje hem till Robert i torpet i Gingri. Ett torp han så smått börjar renovera för att göra ett yogarum.

– Jag har tränat asiatiska arter ganska länge, i 30 år, och min tanke var att göra en yogasal ihop med huset för vardagsträning, berättar Robert som bland annat varit med och startat upp Borås Aikidoklubb samt det som idag är Fristad Aikidoklubb.

Så småningom föddes dock tanken på att göra någonting mer än en yogasal.

– Jag har haft yogacenter i Norrtälje och har längtat efter att ha retreat där man får undervisa på ett lite djupare plan och gå lite djupare in i yogan, berättar Frida Helsing Ohlsson.

Nu är drömmen verklighet.

De senaste åren har de steg för steg, tillsammans med gott om hjälp från familj och vänner, successivt byggt ut torpet till ett kloster, Sveriges första icke-religiösa kloster.

– Det blir aldrig riktigt färdigt, ett levande projekt brukar vi kalla det. Ett levande projekt som får ta den tid det tar att slutföra men steg för steg blir det färdigt, säger Robert Martinsson.

– Det finns någonting som heter Ashram, en indisk variant på kloster. Kloster i sig är religiöst men det är inte ashram. Vi ville skapa ett begrepp som den "vanliga" människan kan rela-



Frida Helsing Ohlsson och Robert Martinsson är klostervärdar på nyöppnade Yogakloster i Gingri.



Foton: REBECKA ÅSBRINK CLAESSON

tera till och ju mer vi funderade desto mer kände vi att det är ett kloster vi har. Deltagarna kommer hit, är med i verksamheten, det är inte religiöst men det är allt det andra. Vi fördjupar oss i meditation, är i tystnad, äter lättsmält mat, det är enkelt, rent och avskalat. Man går in i sig själv och umgås med andra, säger Frida.

– Det är också en mångkulturell mötesplats, både i det vi lär ut och för dem som kommer hit. Vi har arter från olika delar av världen, yogan från Indien, aikidon från Japan, tai chi och qi gong från Kina till exempel. Det spelar heller ingen roll vilken filosofi eller religion man har med sig, alla är välkomna att landa en stund tillsammans, menar Robert.

– För oss är det viktigt att få med historien, att föra den gamla traditionen vidare. Det är ett kulturarv som är värdefullt i den tid vi lever i, fyller Frida i.

Under senkvintern startade verksamheten i klostret som bland annat erbjuder klosterdag, klosterhelg, klostervecka, fullmåne-meditation, gongbad, flödesklasser och budoskola. I början av september startar kvällskurser i kundalinayoga.

– Det är en yogaform som alla kan göra där man blundar igenom passen så mycket som möjligt och bara har fokus in i

sig själv. Man utgår hela tiden från sin kropp. Det handlar inte om prestationskrav eller att man behöver vara vig, det handlar om lusten att vilja utforska sig själv och att komma i kontakt med någonting annat än det ytliga bruset, förklarar Frida Helsing Ohlsson.

Ambitionen är tydlig.

– En ny folkhälsorörelse, svarar Frida snabbt.

– Det här är gamla kunskaper men ibland behöver gamla kunskaper komma i ny jord för att växa och förädlas och det passar väldigt bra in i en ny folkhälsorörelse, att hitta balans i livet på ett annat sätt än vad många gör idag, det är vår ambition att bidra till, säger Robert och fortsätter:

– Det handlar om att sköta om sig själv och sin egen hälsa. Jag har jobbat med hälsa och friskvård i Borås Stad i 25 år. Stress och oro är en folksjukdom idag, det är många som känner att det spinner på lite för mycket och då har vi ett smörgåsbord av aktiviteter vi erbjuder där alla syftar till samma sak, att hitta en avslappnad närvarokänsla, medkänsla och livsvisdom.

REBECKA ÅSBRINK CLAESSON  
rebecka@boraskuriren.se