



”Hur trött man än är blir man pigg av att komma hit”

Det är en solig onsdagseftermiddag i februari och det är alldeles tyst i gymmet i Santos idrottshall så när som på ventilationen. Tio personer ligger alldeles stilla på golvet och bara andas. Det är yoga för anställda på gymnasieområde Lindholmen under ledning av yogaläraren Klara Öhlén.

Deltagarna ligger på rygg och har flyttat sina armar och ben åt höger så att kroppen bildar ett C. Efter en lång stund gör de samma sak åt vänster. Denna vecka är det yinyoga vilket innebär att ligga stilla länge i en och samma position. Varannan vecka är det flowyoga där man fokuserar på rörelserna in och ut ur de olika positionerna.

- Bara släpp taget helt och fullt om din fysiska kropp de sista minuterna under avslappningen, instruerar Klara.

Lugnet i lokalen är påtagligt. Det är kanske inte så konstigt att deltagarna känner att de blir helt avslappnade, får ny energi och sedan går härifrån med lätta steg.

- Det är ett mirakel för kroppen, säger Stina Persson, på Center för språkintröduktion. Hon har varit med från början och bara missat en enda gång. Jag går härifrån med lätta steg och får lust och ork att göra något när jag kommer hem. Hur trött man än är så blir man pigg av att komma hit, säger hon.

Patrik Andersson Winberg är lärare på Ester Mosessons gymnasium.

- Jag är reumatiker och behöver både avslappningen och uppmjukningen som yogan ger mig. Och jag tror att många behöver tid för avslappning, svarar han på min fråga om varför man bör gå hit på yoga.

- Det är ett bra sätt att släppa taget om jobbet, släppa stressen och få ny energi, tycker Maria Sundström som är kurator på Center för språkintröduktion. Och det är ett lätt sätt som inte

kräver någon prestation. Yinyogan är min favorit för man lär känna sin kropp, blir medveten om den och slappnar av.

Maria har också varit med från början, sedan 2017, när man höll till i bamba. Hon blev medlockad av sin kollega Britt.

- Hon var med i den grupp som föreslog friskvårdsaktiviteter och har varit en bra ambassadör för yogan, säger Maria. Kanske är det därför som vi är flest deltagare från Center för språkintröduktion. Vi vill att fler hittar hit för det är en fantastisk möjlighet.

Klara berättar att yogan startade vårterminen 2017. Till en början körde de varannan vecka, men deltagarna ville ha mer så det blev väldigt uppskattat när man bytte till varje vecka. Då kom det också fler deltagare.

Ami Golestan, du är fritidssamordnare på Lindholmen. **Hur kom det sig att ni började med friskvårdsaktiviteter för personalen?**

- Satsningen på friskvård började höstterminen 2016. Med olika aktiviteter ville vi bidra till att främja fysisk, mental och social hälsa hos personalen på området. Att de skulle må bra och att gemenskapen skulle öka. Vi bildade en grupp för att ta fram kulturella aktiviteter och en för att få fram fysiska. Varje skola utnämnde en representant.

Vad har ni för aktiviteter?

- Just nu har vi löpning och promenad och yoga, men vi har haft många andra aktiviteter också – det beror på vad personalen vill ha. Vi har haft en kör, zumba, Cra maga (självförsvar) och extra fysisk aktivitet för administrativ personal och bamba-personal med hjälp av en superduktig idrottslärare på Bräcke gymnasiet, Kent Eklund.

Hur gör man för att få veta vad som finns? Finns det något schema man kan titta på?

- Jag lägger ett schema med aktiviteterna på Hjärntorget, skriver ut det och hänger upp på anslagstavlor och lägger ut det i skolornas intern-tv.

Hur många brukar komma på aktiviteterna?

- Deltagandet varierar mycket. På löpning och promenad brukar det vara mellan 10 till 15 personer och på yogan runt 15 till 20. Om jag inte har något inplanerat möte så brukar jag själv vara med på löpning och promenad.

Text: Gunilla Ohlsson Ottosson