

Yoga og ridning på Island



Ridning og yoga har mye til felles og aktivitetene forsterker hverandre.

Løshestene er et vakkert skue i den islandske naturen.

Møte med kropp og sjel

En gjeng skandinaviske damer har tatt turen til Island for å ri og lære yoga. Det er tidlig morgen i august, før frokost og vi befinner oss utendørs på en terrasse, tynnkledte, med nakne føtter og ullsokkene innen rekkevidde.

TEKST OG FOTO: **METTE SATTRUP**

– Pust inn, pust ut! Tenk på å tømme luften ut. Bedre luft får vi ikke noe sted, sier yogalæreren. Jeg bretter det myke teppet seks-sju ganger til en håndfull størrelse, kneler ned på et lammeskinn og legger teppet støttende mellom leggen og låret som en liten pute. Luften er frisk og utsikten over Hvammstangi er vid og vakker.

Kropp og sjel

Foran oss sitter instruktøren vår, svenske Anne-Marie Sjøgren. Hun er ekstremt nærværende på matten sin. Langsomt, nesten poetisk, på gøteborgdialekt, leder hun oss gjennom vår første yoga-time;



*Løshestene må ikke komme i tet.
Da risikerer vi å miste flokken.*



Godt å hvile kroppen i en varmekilde etter den strabasiøse klatreturen på klippeøya.

– Pusten er viktig. Forestill dere at dere beveger dere under vann. Ved oppadgående bevegelser pust inn, nedadgående ut.

Anne-Marie er utdannet fysioterapeut og GlobalYoga instruktør. Selv har hun praktisert yoga i mer enn 20 år;

– I dag er yoga trendy. Det er forståelig. Mange blir utbrent når kropp og sjel ikke møtes. Vi får mange signaler, men vi tar dem ikke, vi utsetter. Det er så mange som krever vår oppmerksomhet.

Yoga er et sanskrit og betyr union, forening. I dette tilfellet forening av kropp og sjel, blir vi forklart;

– I vesten begynte man å ville gjøre noe med vår åndelighet. Vi har sluttet å bruke kroppen, men mange savner fysisk velvære og har derfor søkt til yoga. De som begynner med yoga merker at de sover bedre, finner et annet gear. Stress er viktig, men vi må kunne roe ned. Yoga har blitt en sunn måte for mange til å finne sin form for velbefinnende. Yoga består av meditasjon, ånding/pusting og den fysiske delen, Asanas. Den fysiske delen er en forutsetning for å finne sin stillhet. Det autonome nervesystemet består av «snille/rolige» og «kamp/flukt» signaler. Ved yoga balanserer man det autonome nervesystemet. Det finnes medisinske studier som viser dette.

Vi sitter slett ikke stille på matten. Øvelsene er tilsynelatende ikke fysisk krevende, men intervallene er lange og fokuset er så uvant. Jeg puster ut mens jeg bøyer hodet og samler bena under meg som i fosterstilling. Blikket heves og jeg strekker det ene benet bakover samtidig som jeg ånder inn, dypt ned i magen. Kroppen har mitt fulle fokus.

– For å kunne sitte lenge i en meditasjonsstilling er kunsten å aktivere de parasympatiske evnene i hjernen. Fysiologien er uendret siden de eldste funn av dokumentasjon helt tilbake til 5000 år før Kristus, forteller Anne-Marie.

Yoga og ridning

Den inspirerende og faglig dyktige instruktøren er fløyet hit til Nord-Vest Island fra

Sverige for å være med oss en uke. Islandshestene vi skal ri på befinner seg en kort kjøretur unna, klare til å ta oss trygt og behagelig gjennom det vakre islandske landskapet. Men hva har så yoga og ridning til felles, undrer jeg.

– En bieffekt av at du blir myk og fleksibel er at du blir sterk, både fysisk sterk og mentalt sterk. Dette er også bra i forhold til ridning. Man finner en bedre balanse på alle nivåer, både for ridning og meditasjon. Øvelsene er tilrettelagt for ridning, som for eksempel hofteåpninger og brysttvister for å holde ryggen åpen og bevegelig. Øvelser med skulderåpninger er gode med tanke på sits og balanse, forklarer instruktøren. Og hun har mer på hjertet;

– Yoga tar deg nærmere nuet. Du opplever det som skjer her og nå. Yoga uten tilstedeværelse blir som ren gymnastikk. Ridning uten nærvær kan bli farlig. På den måten forsterker disse to aktivitetene hverandre.

Anne-Marie ler når hun forteller at det tyske fotballandslaget brukte yoga som oppvarming.

– Tenk, så langt har man kommet!

Timen nærmer seg slutten. Selv om ingen av øvelsene var hektiske, er jeg faktisk godt sliten. Vi får beskjed om å legge oss på ryggen med det lunende teppet over oss. Meditasjonsmusikken gir drømmene vinger å fly på. I denne behagelige tilstanden av åndelig og fysisk velvære kjenner jeg med ett



varme hender som omslutter nakken. En deilig duft av eterisk olje aktiverer luktesansen, og jeg tenker at øyeblikket aldri må ta slutt. Massasjen fortsetter i hodebunnen, mot kinnbenene og pannen. Så går hun videre til neste. Jeg ligger tilbake og bare nyter. Nyter nuet og alle de gode følelsene.

Ri med hesteflokk

Samtalen går lett under frokosten. Vi smører

matpakke, ifører oss ridetøy, samles i minibussen og kjører avsted til gården hvor hestene venter fra dagen før.

Steini er leder for dagens tur. Han kjenner hver enkelt islandshest og har allerede planen klar. Her er hest for alle, for nybegynneren og den erfarne rytter. Noen av hestene må skoos før vi saler opp og turen starter. En flokk med et femtitalls løse hester er med oss. Vi deler oss i to grupper, en foran og en bak flokken.

De mest erfarne rytterne rir i front, mens de noe ferskere utgjør baktroppen. Det er viktig å holde løshestene samlet. Løper en ut, kan hele flokken følge etter. Jeg rir med kamera hengende rundt halsen. En hånd på avtrekkeren og den andre på tøylene. Vannspruten står når vi krysser elvestryk og jeg løfter kameraet så høyt reimen tillater. Jeg forflytter meg mellom front- og baktroppen for

Om Steinbjørns Horse Trips

Denne turen var i regi av Steinbjørns Horse Trips, med Steinbjørn «Steini» Tryggvason og hans samboer Eva-Lena Lohi. Steini er født på Island på 1950-tallet, oppvokst i Vididalur, nordvest på Island og har hatt denne delen av landet som sin lekegrind. De var ni søsken, faren var bonde og hestemann. På 1980-tallet begynte Steini å samarbeide med en nabo som også var hestekar. Steini tok hovslagerutdanning og i 1990 begynte han med sine egne rideturer med turister. Til å begynne med var det mest tyske, sveitsiske, amerikanske og franske turister. I dag er det mange skandinaviske og også islandske ryttere som finner veien til Steini i Hvamstangi. Samboer Eva-Lena Lohi fra Sverige er utdannet fysioterapeut og har lang erfaring

med islandshester. Hun hjelper Steini med oppdrett og trening av islandshestene. Det er Eva-Lena som kommuniserer med de skandinaviske gjestene, mens Steini er den ubestridte leder i hesteflokken.

Hesten er min beste venn, sier Steini. Han er et ekte naturmenneske.

Steinbjørns Ridereiser på Island tilbyr mange forskjellige opplevelsesturer på Island, både med og uten hest. Sommeren 2015 tilbyr de blant annet opphold i Hvammstangi hvor du kan kombinere ridning med kurs i mindfulness, massasje eller yoga. De tilbyr også rene rideferier med turer for ryttere på alle nivåer. Fordi alle skal bo godt og føle seg integrert i flokken, såvel mennesker som hester, er det et begrenset antall deltakere på turene.



Eva-Lena og Steini

Derfor føles det like fint å komme til Steinbjørn og Eva-Lena enten du kommer alene eller i følge med familie eller venner.

Hjemmeside for informasjon om priser og turer: www.steinbjornshorsetrips.se



å få de beste bildene. Når jeg rir gjennom flokken kjenner jeg varmen fra hestene mot leggen. Jeg kjenner lukten av svette hester, ser dampen fra åndedrettet deres, hører lyden av høver som slår taktfast mot jorden. Ryttere og hester flyter gjennom landskapet som en fargerik ål. De lyse hestene går nesten i ett med det tørre sivet, mens andre hester er mørke som lava. Hestene er våte av regnet, og pelsen glinser vakkert i sola når skyene viker for bedre vær.

Etter et par timers ridning er det tid for lunsj. Maten er transportert til hvilestedet. Hestene sales av og slippes i flokken, og

slitne kropper får mat og drikke. Vi får nye hester til neste etappe, saler opp og turen fortsetter et par timer til.

Landskapet er åpent, himmelen virker så høy, horisonten så vid. Jeg føler meg fri! Vi rir gjennom vann og over lange strekninger med gress og tørt siv, vekslesvis på og utenfor sti og allfarvei. Vi tølter, galopperer, og tølter igjen. Myke, gode gangarter.

Framme ved dagens mål saler vi av hestene og minibussen frakter oss tilbake til «huset».

En duft av indiske krydderier forteller at det er noe spennende i vente. Røde i kinnene, fulle av inn-trykk og gode opplevelser, setter vi oss til bords. Maten smaker fantastisk. Så er

den også tilberedt av profesjonell kokk, flybåren fra Sverige, hun óg.

Fugleliv

Neste dag byr på nye opplevelser. Etter yoga og frokost går turen til Dragney, en klippeøy i Skaga-fjörður. Vi skal klatre i tau for å komme opp på den nærmere 200 meter høye gamle vulkanen, en stor hekkeplass for lundefugler. Båtturen ut til øya tar tretti minutter. I skoddedisen langt der ute ser øya grei ut, men når vi nærmer oss øker skepsisen. Dragney stiger bratt opp fra fjorden, og på toppen av de steile fjellsidene venter et flatt og grønt platå. Det er ingen vei tilbake. Vi tar tak i tauet og klatrer modig opp gjennom et skar midt på øya. Båten der nede blir mindre og mindre, og til slutt ser vi den ikke. Da har vi sluttet å titte ned. Svette og stolte når vi toppen. Rundt oss flakser måker og lundefugler i skjønn forening. Glemmt er slitet, nå nyter vi det spennende fuglelivet.

Veien ned går fortere. Jeg føler nesten at jeg flyr når jeg lar tauet gli gjennom hånden mens bena sklir nedover det bratte skaret. Tilbake på land rekker noen et bad i varmekilden før lunsjen inntas. Deretter venter våre firbeinte venner på dagens økt. Et par timer på hesteryggen er deilig avkobling etter den tøffe klatreturen.

Tilfreds

Før vi stuper til køys er det tid for heitapott. Tilfredse kropper nyter det dampende varme vannet mens aftensolen farger himmelen over Hvammstangi rød.

– Estetikken er viktig i yoga, det skal være en skjønnhet i hver bevegelse, minnes jeg Anne-Marie fortalte. Jeg lukker øynene, ser innover, det kjennes godt for kropp og sjel. Nærmere mitt mekka kan jeg ikke komme.

Etter en tøff klatretur kom vi opp til lundefuglenes mekka på toppen av klippeøya Dragney.

