

Veldresserte hester: Eivor Arneberg nyter solnedgangsrideturen gjennom det andalusiske landskapet.

Yoga + riding = perfekt venninetur!!

Pris: 14.900 for 5 dager inkl flyreise, kost og losji. Bare 12 per kurs.

For påmelding: [Facebook.com/YogaLas-Mesas](https://www.facebook.com/YogaLas-Mesas)

HØY PULS I ANDALUCIA ASHTANGALOPP

*En yogareise til Sør-Spania med vilt vakre rideturer.
Idyllisk, ja visst. Men det tar ikke lang tid før svetten siler.*

TEKST: Vibeke Montero FOTO: Vibeke Montero og Chanel Banoza

Ashtangadronningen: Vibeke Klemetsen har drevet med ashtangayoga i over ti år, og det synes godt. Her ved bassenget på gården Las Mesas.



Det spraker i peisen, og et svakt, spansk solskinn tvinger seg inn gjennom gardinene. På steingulvet ligger det tolv yogamatter, og utenfor henger sitronene tunge på gårds plassens frodige tre. Vi er på gården Las Mesas, der Magnus Rønningen og kona Chanel har funnet sitt spanske paradisi.

Forhistorie: Magnus er god kamerat av Vibeke Klemetsen, og når én har en spansk hacienda med tilgang på veldresserte hester og den andre har et brennende ønske om å formidle ashtanga, skapes konseptet yoga -og ride-retreat en dag de møtes hos frisøren i Oslo. Men i god yogaånd er det her og nå som er viktig. Vibeke ber oss om å koble på bandaen, men jeg ➤



Balanserte: Lin Strømsheim, Vibeke Klemetsen og Katja Krogh på gårdstunet. Yoga handler vel så mye om indre, som ytre balanse.

har ingen anelse hva hun vil at jeg skal gjøre. Gudskjelov er neste setning: «Er alle kjent med begrepet bandha?»»

Å JAKT ETTER BANDHAEN

– Bandha kalles også magelåsen, og sitter dypt i bekkenet, forklarer hun. For å få kontakt skal vi stramme anus og tenke at vi skal kutte tissestrålen samtidig. Det blir musestille foran den sprakende peisen.

– Gjør dere det nå?

– Ja, småfniser damene som er fra 26 til 50 år gamle. Som om noen hadde fersket oss i å gjøre noe ulovlig. Grunnen til at bandha er viktig i yoga er først og fremst for å få kontakt med den indre kjernemuskulaturen og unngå overbelastning i skuldre og korsrygg. Underveis i asanaene blir vi stadig minnet på å koble oss på dette ubestemmelige punktet «der inne», og det kjennes litt som bekkenbunnsøvelser med løpefart. Første yogaøkt varer i to timer, og går i et passelig tempo med grundige forklaringer. Neste dag er det hurtigere framdrift i ashtangaseansen, men hele tiden både forklarer og viser Vibeke oss hvordan det skal gjøres. Hun passer også på å foreslå alternative øvelser for dem som har vondt i skuldre, korsrygger og knær.

HVA ER YOGA?

Noen av deltagerne driver fast med yoga hjemme, og fikser både håndstående og bru. Andre er ferske yoginier, og ønsker å bruke oppholdet for å komme skikkelig i gang. Når noen av oss vakler oss gjennom en trikonasana, minner Vibeke oss på det hun opplever som essensen i yoga.

– Husk at yoga er det som skjer på din matte med din kropp. Det er ikke det du ser på Instagram der lekre bilder og svulstige ordtak kan ta motet fra enhver. Til slutt i morgenøkten kommer den deilige savasanaen, og det er vanskelig å ikke ➔

Yoga først: Etter dagens første yogaøkt venter en deilig frokost. Venninnene Lin Strømsheim og Katja Krogh nyter frokosten under åpen himmel.



“ Yoga er å sjekke inn hos seg selv, og se hvordan det står til. ”

Vibeke Klemetsen

Vibeke tok sitt første yogakurs i 1997 da yoga var ganske nytt i Norge. I 2003 fant hun ashtanga. – Det var intenst og fysisk, og jeg elsket det! Men det var ikke før i 2008 jeg forsto at jeg «bare» skulle trene yoga. Jeg tok et valg, og gjorde ashtanga til en livsstil, sier hun. I dag trener hun seks dager i uken, og inspirasjon henter hun blant annet i yogaens vugge, Mysore, i India.

Hun holder nye retreat på Las Mesas i mai og september 2017.

Mia Eckhoff holder lignende retreat på Las Mesas i oktober 2016.

Armer med kritt: Vibeke Klemetsen viser hvordan en *bakasana* skal gjøres.