

# Inkluderende yoga – til glede for mennesker med utviklingshemming

Linn Løvlie Slette, intervju med Line Fritzon

«Inkluderende yoga» er et enkeltpersonforetak drevet av Line Fritzon. Hun er vernepleier, Marte Meo terapeut, yoga- og yin yogalærer. I november tar hun også en internasjonal videreutdanning og blir Accessible yoga teacher. Line er i tillegg Accessible yoga ambassador, noe som betyr at hun er en del av det internasjonale nettverket «Accessible yoga organisation». Hun jobber også med å opprette Accessible yoga Norge, og satser på å kunne lage et norsk nettverk for yogalærere som underviser en inkluderende og tilgjengelig yogaform til mange og ulike grupper mennesker. Målet er å holde kurs for andre som ønsker å undervise en inkluderende yogaform.



Line Fritzon Foto: Sara Marie Ramsøe

### **Hvor lenge har du holdt på med yoga? Og hvorfor inkluderende yoga?**

Jeg har drevet med yoga siden jeg var 19 år, og yoga har betydd mye for meg. Det har på mange måter vært min «medisin» for å finne balanse både mentalt og fysisk. Jeg har en del fysiske skader og «vondter», så for å kunne dra nytte av de fysiske yogastillingene måtte jeg tilrettelegge for meg selv når jeg gjør yoga. Jeg opplevde at det var vanskelig å få hjelp av yogalærere i timen, så jeg måtte bare spørre, utforske og lære det på egenhånd. På den måten har jeg lang erfaring med å «oversette» yogastillinger på en slik måte at de passer til min kropp. Jeg bruker også utstyr som blokker, puter, tepper og stropper. Dette er en av grunnene til at jeg underviser en inkluderende yogaform.

### **Hvordan kombinerer du jobben som vernepleier og yogalærer?**

Min jobb som vernepleier har blant annet gått ut på å forsøke å gjøre avstanden mellom mennesker med funksjonsnedsettelse og resten av samfunnet mindre. Det å gjøre verden mer tilgjengelig slik at alle kan inkluderes og dra nytte av de tilbudene som finnes har stått i fokus. Jeg oppdaget at det er et manglende tilbud om yoga for alle i Norge. Jeg bestemte meg for at jeg ville bli yogalærer på bakgrunn av dette, og mitt mål var å bli en yogalærer som underviser tilgjengelig og inkluderende yoga for absolutt alle. Mange mener og føler mye om yoga; hva det er og hvem det er for. Men alle kan gjøre yoga! Alt som skal til for å kunne gjøre yoga er at du har et hode og en kropp. Uavhengig



Foto: Line Fritzon

av hvilken kropp du har, hvordan du ser ut eller hva du tror på, så kan du gjøre yoga. Yoga kan tilpasses alle kropper og mennesker.

### **Hvor henter du motivasjonen fra?**

Motivasjonen min som yogalærer er basert på at jeg ønsker å dele yoga med alle, uavhengig av personens utgangspunkt

og bakgrunn. Gjennom å undervise en inkluderende yogaform ønsker jeg å dele fordelene, utviklingsmulighetene og gleden ved yoga med grupper i samfunnet som av ulike grunner ikke opplever at det fins et yogatilbud som passer for dem. Alle, uansett utgangspunkt eller bakgrunn, fortjener likeverdig tilgang til den flere tusen år gamle læren om yoga. Målet



Line Fritzon Foto: Sara Marie Ramsøe

er derfor å dele og undervise yoga som er trygg, inkluderende og tilgjengelig for alle.

***Nå har du startet ditt eget firma.  
Hvordan er det?***

Veien blir til mens jeg går – og snubler. Jeg opprettet derfor enkeltpersonforetaket mitt og kalte det «Inkluderende yoga». Deretter begynte jeg med oppsøkende

arbeid for å få elever på yogamattene. Det tar tid å opprette eget firma når du må lage forretningsplan, drive med markedsføring og fagutvikling parallelt.

***Hvilke kurs tilbyr du?***

Jeg ønsker å undervise mennesker med kognitive funksjonsnedsettelse, funksjonshemmede, eldre og andre som

opplever at det ikke finnes et tilgjengelig tilbud for dem. Jeg tilbyr også yoga på arbeidsplassen, som et ledd i bedriftshelsetjenesten. Dette virker forebyggende, stressreducerende, og helsefrembringende. Yoga kan tilpasses alle kropper og mennesker. Det er utallige muligheter, bare folk vet om at det finnes.

Jeg har holdt en kursrekke på en arbeidsmarkedsbedrift. Dette var veldig spennende og givende. Nå holder jeg kurs for mennesker med utviklingshemming på et lite yogastudio. I tillegg underviser jeg yoga for seniorer på en seniorarena. Jeg jobber mye med å nå ut til målgruppene. Dette er utfordrende og jeg erfarer at jeg må knytte kontakter ikke bare til potensielle yogaelever, men arbeidsgivere, boliger, fagpersoner, støttekontakter, pårørende og foreninger. I tillegg er jeg ny i Oslo, og opplever det som utfordrende å komme i kontakt med «de rette» instansene.

Det hadde også vært veldig fint å kunne nå ut til vernepleiere og andre som jobber «på gulvet» i omsorgsyrker. Rett og slett å gi dem yoga på jobb; et verktøy som vil gi dem mulighet til å bearbeide vanskelige situasjoner, stress og krenkelser for å nevne noe.

### **Hvor underviser du?**

For tiden underviser jeg på Frogner seniorarena, og holder kurs på Oslo yogastudio. Jeg skal sette opp flere kurs for mennesker med funksjonsnedsettelse etterhvert. Kursene publiseres på vår hjemmeside [www.inkluderendeyoga.no](http://www.inkluderendeyoga.no)

Line Fritzon Foto: Sara Marie Ramsøe

### **Hvor går veien videre?**

Min drøm er å få låne lokaler av kommunen til en lav pris, slik at ikke prisen på yogatimen er det som stopper folk fra å komme. Yoga for alle burde være en del av kommunens satsing på bedre folkehelse. Foreløpig må jeg leie lokaler, og dermed øker prisen på kursavgiften. Dette kan være et hinder og det synes jeg er veldig utfordrende. Jeg er likevel heldig som får muligheten til å undervise yoga på denne måten. Jeg får brukt min vernepleiefaglige kompetanse og yogaens verktøy samtidig. Det kjennes veldig givende å kunne gi alle mennesker tilgang til å finne balanse i livet gjennom yoga. Det å oppleve en gruppe på åtte mennesker, der de fleste var menn med funksjonsnedsettelse, sitte med lukkede øyne og et smil fra hjertet og helt opp i munnvikene i det de sier «Namaste», det er vakkert og stekt – og gir meg en følelse av at det jeg gjør betyr noe.

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt på [line@inkluderendeyoga.no](mailto:line@inkluderendeyoga.no)





Foto: Line Fritzon