

# Fengslet av yoga

– Åpne hjertene deres og fly, sier yogainstruktøren til de innsatte i Bergen fengsel. De kommer nok ikke over murene, men de har allerede kommet langt på kort tid.

BIRGITTE B. FYGRE  
 RUNE NIELSEN (foto)

birgitte.fygre@bt.no

– Kordan i hellane klarer du det der? Eg slitar så jævlig, roper Jan Tony Kleivedal til yogainstruktør Anne Dybevåg.

Fem muskuløse, tatovertede typer står vaklende på ett ben med armene snurret sammen foran ansiktet. De gjør «The Eagle pose» med konsentrerte blikk og stor entusiasme. Litt for store, litt for stive og litt for uerfarne til å gjøre øvelsene like lett som instruktøren, inntar de yogaposisjoner med navn som solen, hunden, cobraen, ørnen, krigeren, sommerfuglen, barnet og favoritten karate kid.

## Prøveprosjekt

I to uker har en gruppe innsatte i fengselet blitt instruert av byens beste trenere. Basket, fotball, basistrening, styrke og yoga har stått på programmet i prøveprosjektet i regi av Hordaland idrettskrets.

Jan Tony Kleivedal har vært den mest trofaste, og har vært med på alle øktene. Han er ikke i tvil om at den varierte treningen har vært bra for både kropp og sjel.

– Dette er en veldig fin mulighet. Det hjelper på kropp og sinn og er både gøy og hardt, sier Kleivedal.

Vanligvis har de innsatte én time, fem dager i uken der de får være utenfor cellene sine. I løpet av prosjektet har den tiden blitt kraftig utvidet. For de innsatte er det verdifulle timer.

– Vi ligger mye på sengen. En time der man kan velge mellom luft og trening er ikke mye, sier han.

## Positivt overrasket

Merete Skadal er instruktør fra Olympiatoppen i basistrening. Hun har ledet flere økter med de innsatte, og er ikke i tvil om at treningen har mye for seg.

– Bare etter én trening merket vi stor fremgang. Målet er at de skal bli utfordret og få følelsen av at de mestrer noe. Det er kjekt å se gleden når de får det til, sier Skadal og legger til at treningen selvsagt også har en helsemessig effekt.

– De sitter mye i ro i hverdagen, og kan få dårlig kroppsholdning av det. Kroppen har veldig godt av dette, sier Skadal.

Hun er positivt overrasket over de innsatte.

– De har tatt utfordringene og våget å prøve på ting som kanskje virker litt merkelig. Dette har vært kjempegøy, det virker som om folk har kost seg.

## – Brøl som en løve!

Inne i gymsalen ligger de fem nyfrelste yogaentusiastene godt tilbaketil på mattene sine.

– Brøl som en løve, sier Dybevåg.

Det er helt stille i gymsalen. – Brø! Det er en fin måte å få ut aggresjon på, oppfordrer hun igjen.

Kleivedal trykker til og slipper ut et løvebrøl som får luften til å dirre.

– Flott, roser instruktøren. I løpet av de få øktene Dybevåg har hatt med de innsatte, har også hun merket en positiv utvikling.

– Det har vært helt fantastisk. Jeg kommer her, og de er litt høyt oppe, men etter hvert slapper de av og får roet ned sinnet. Dette er en ting de trenger, de er urolige i sjel og sinn, sier Dybevåg.

Timen går mot slutten. Yogaløvene ligger langstrakt på mattene sine og puster dypt til rolig musikk. Sjelden har det vært så stille i gymsalen bak murene.

## – Viser at folk bryr seg

Etterpå kommer en av de innsatte bort til oss. For timen ville han ikke snakke med pressen. Nå må ha bare få det ut.

– Jeg må bare si noe; dette føltes utrolig godt. Denne typen alternative tiltak er utrolig godt for hele kroppen, sier den innsatte.

Det er første gang han deltar på yoga, og allerede er han frelst.

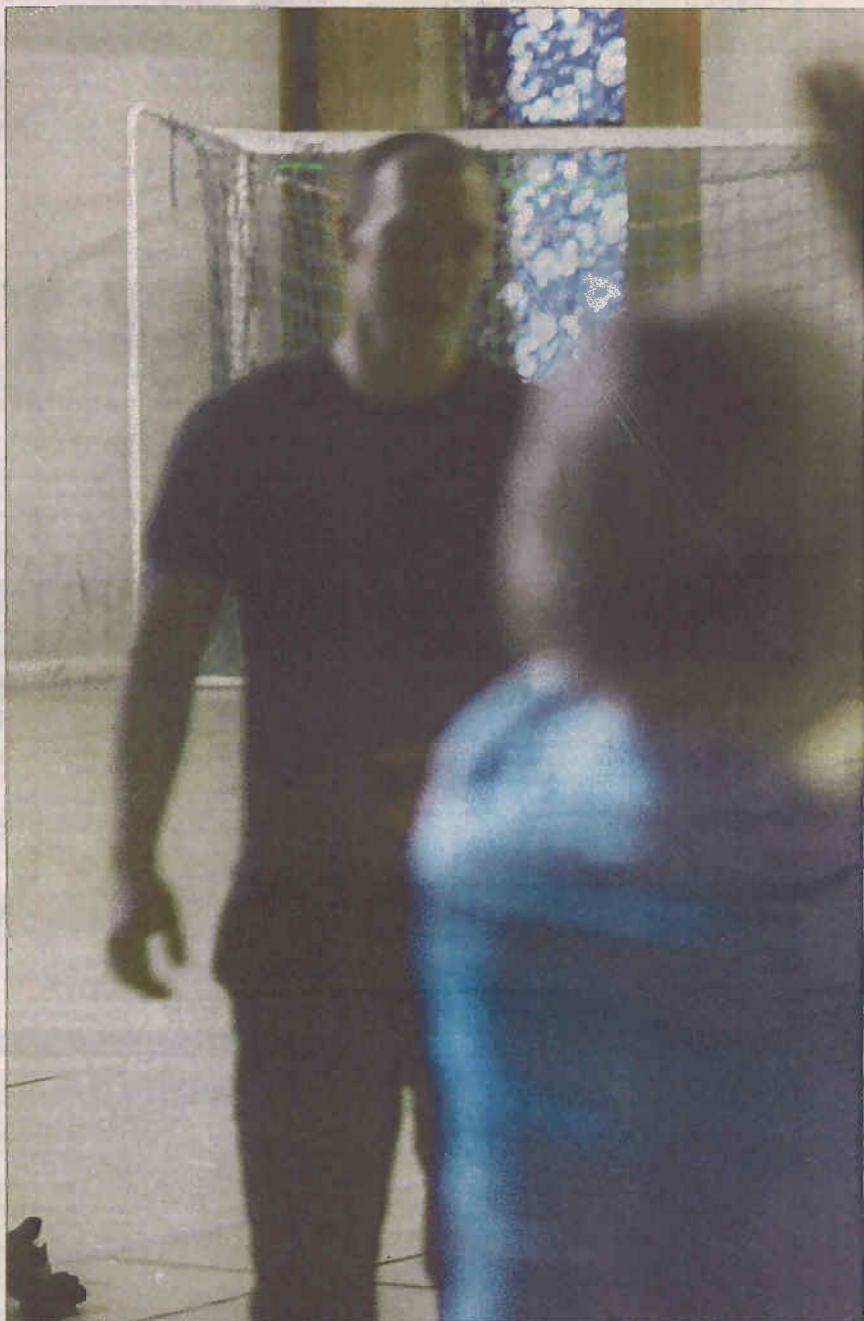
– Jeg har sittet her i to år, og det er mye passivitet i fengselet. Men dette er både sosialt og trivelig. Det ga mersmak.

Instruktørene har fått merke de innsattes takknemlighet. Etter endt økt stiller de seg opp og takker pent. Møtet med folk fra livet utenfor murene betyr mye for dem.

– Vi føler oss litt spesielle når det kommer folk utenfra. Det viser at de bryr seg, sier Kleivedal.

«Det hjelper på kropp og sinn og er både gøy og hardt»

JAN TONY KLEIVEDAL, INNSATT



ØRNEN: Jan Tony Kleivedal (t.h.) er en av en gruppe innsatte i Bergen fengsel som de siste ukene har deltatt på et prøveprosjekt i regi av Hordaland

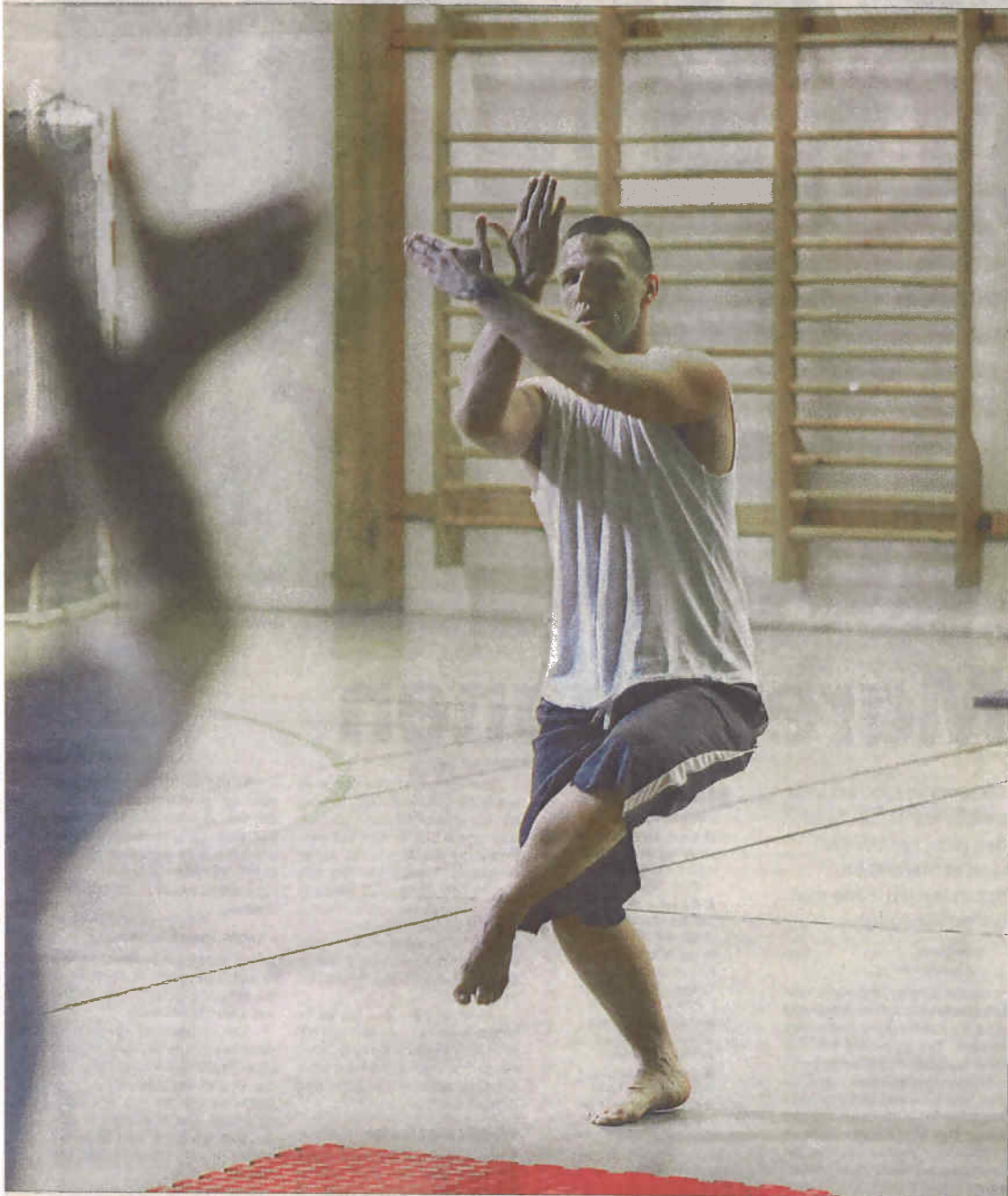


HIJPEHDE HÅND: Merete Skadal lærer de innsatte koordinasjon, balanse og stabilitet. Etter spørsmål fra de treningsvillige guttene har Skadal også gitt opplæring i øvelser som kan gjøres på cellene.





**bt.no/sport:** Her kan du oppdatere deg på sportsnyheter, resultater og tabeller



etskrets.



## Håper på nye prosjekter

Både Hordaland idrettskrets, avdelingsleder for utdanning og de innsatte i Bergen fengsel håper treningskurset blir mer et prøveprosjekt.

I tretti timer fordelt på fjorten dager har gruppen med innsatte i Bergen fengsel fått trene med byens beste instruktører. Kjente aktører innen basketball, friidrett, fotball, yoga og styrke har gitt de innsatte en etterlengtet variasjon i treningsstilbudet som til vanlig

**BØY OG TØY:** Yoga betyr å forene kropp og sinn og er kunnskapen om balanse i hverdagen. — Yoga kan virkelig gi disse guttene noe, bare man når frem til dem, sier instruktør Anne Dybevdag.

består at vekttraining, volleyball og fotball. Etter to uker sitter deltagerne igjen med et kursbevis og mange erfaringer.

Anne-Kristine Aas i idrettskretsen ble kontaktet av avdelingsleder for opplæring i fengselet, Geir Eikanger, som ønsket et tilbud til de innsatte. Idrettskretsen var ikke sen med å tilby sine beste instruktører til et kurs.

— Tanken min var at det er såpass lite aktivitet i fengselet at jeg ønsket å gi de et tilbud, sier Eikanger.

Nå blir det oppsummeringsmøte, og håpet er at det blir muligheter for å utvide tilbudet.

— Du skal ikke se bort fra at det blir en oppfølging. Vi skal opp-

summere og finne ut hva som var vellykket, sier Eikanger. Selv er han sikker på at tilbudet har en effekt.

— Det er ikke ofte jeg har sett dem smile sånn. Jeg kan ikke se annet enn at dette har vært veldig meningsfylt, sier Eikanger. En av de innsatte, som ønsker å være anonym, mener det er mange som håper at lignende prosjekter blir gjennomført i fremtiden.

— Fritidsavdelingen har ressurser til å følge opp. Vi må få være delaktig i de beslutningene, og vi vil gjerne at dette tilbudet skal fortsette, sier den innsatte.

Hordaland Idrettskrets er svært positiv til å bidra med flere prosjekter.

### Kvisvik kan bli husløs

**FOTBALL:** Raymond Kvisvik risikerer å bli kastet ut av huset sitt og bli husløs, dersom han ikke samarbeider om tvangssalg av huset. Det skriver VG og Nrk.no. Verken eiendoms-megleren som skal stå for salget av huset, eller Moss tingrett som i mai besluttet at huset til Fredrikstad-spilleren skal tvangsselges, har klart å komme i kontakt med Kvisvik. Årsaken til at huset må på tvangssalg er at spilleren ikke klarer å betjene gjelden sin på ni millioner kroner.

### Nasri skifter til Arsenal

**FOTBALL:** Arsenal henter den franske playmakeren Samir Nasri (21), bekreftet klubben i går. Den engelske toppklubben røpet lite om spillerens kontrakt, annet enn at den strekker seg over flere år. Nasri kommer fra Marseille i den franske toppserien. — Vi er storfornøyde med å hente Samir Nasri. Han er ung, rask og teknisk sett en fantastisk spiller, sier Arsenal manager Arsène Wenger.

### Fowler gjør comeback på toppnivå

**FOTBALL:** Den engelske veteranangriperen Robbie Fowler (33) gjør comeback på toppnivå i England. Neste sesong blir han Morten Gamst Pedersens lagkamerat i Blackburn. Det skriver BBC. Det var ventet at Liverpool-legenden ville skrive en ny ettårskontrakt med sin klubb Cardiff, men sent torsdag fortalte han klubbledelsen at han kom til å gå til Blackburn i stedet. — Det er forståelig at han aksepterer et tilbud om å spille på toppnivå. Vi må takke Robbie og gå videre, han går med de beste lykkønsninger, sier Cardiffs styreleder Peter Ridsdale.

### Newcastle avslår bin Laden-tilbud

**FOTBALL:** Newcastle-eier Mike Ashley trenger penger og ser etter nye investorer, men han avslår å ha noe med familien til Osama bin Laden å gjøre. Han innrømmer at han var lettere sjokkert over å høre at saudiarabiske Binladden Group var interessert i å gå inn som investorer i Newcastle. Det er Osama bin Ladens halvbror, Bakr bin Laden, som leder forretningsimperiet. Han har tatt avstand fra terroristbrennen for mange år siden. — Jo, jeg er desperat etter å få noen nye partnere inn i Newcastle, men jeg tar ikke hva som helst. Derfor kommer jeg i første omgang til å satse på å samarbeide med eventuelle partnere fra Newcastle, og ikke fra en hule i fjellheimen i Afghanistan, sier Ashley.