

SPORT & FRITID



Show- och musikallinjen på Hola folkhögskola utövar yoga på bryggan och med underbar vy över Ångermanälven, bara det som balsam för själen. På bilden ser vi Lovis Björkman, Marina Fasen och Hanna Nilsson under ledning av kursansvariga Ellinor Berglund.

Foto: SUSANNE MELIN



Yoga för att balansera och stärka kroppen. Och undvika täta avstånd kan tilläggas i virustider som dessa. Men nu är det endast distansutbildning.



Ellinor Berglund var tolv år när hon följde med mamma Eva-Marie på yogapass. Nu är det en oumbärlig del av livsstilen.

Yoga för framtidens artister

PRÄSTMON. Abba-musiken ljuder vid

Ångermanälven när Holas Show- och musikallinje flyttat ut dans- och sångövningarna på bryggan. I yogan kombineras andning med rörelse.

– Ett bra sätt rensa ut saker som ligger osorterat och stökar runt i kroppen, förklarar kursledaren Ellinor Berglund.

Sång, dans och teater är grundpelarna i utbildningen som är en plantskola för framtida artister på den anrika folkhögskolan i Prästmon där häxprocesserna härjade som värst. Vi ska återkomma till det.

Tre studenter åt gången ett tillfälle i veckan, för att hålla motivationen och kontakten var tanken med utomhusträffarna. Skolan tillhör regionen och nu är

det bara distansutbildning som gäller men det hindrar inte att man framgent ämnar fortsätta ta tillvara möjligheterna med undervisning i naturen.

– Yoga bygger upp styrka i muskler som är svåra att komma åt på gymmet. Som behövs när man ska göra piruetter och hålla upp bål-en som stöd för diafragman lungorna vilar på. Det finns olika sätt att andas beroende på vilka typer av ljud

Det finns olika sätt att andas beroende på vilka typer av ljud som ska produceras

Ellinor Berglund, kursansvarig

som ska produceras. Och vi "lurar" publiken genom att andas med oss. Lättare variant stressar medan djupare andning väcker empati, avslöjar Ellinor Berglund.

Belägenheten mitt i världsarvet gör att eleverna kan fullt ut fokusera på förkovran, eller "umgås med landskapet" som Ellinor uttrycker saken.

– Det alla tar studiemedel för att göra finns möjligheter för här, ingen krog att sticka till på kvällarna utan dyg-

net runt utveckling av sig själv genom detta ständiga skapande. Här skapas nätverk, vid hej då är eleverna våra framtida kollegor.

Fem elever som gått utbildningen är till exempel med i teatermusikalen "Det stora oväsendet" där Ellinor Berglund är en av pjäsförfattarna och släkt i rakt nedstigande led med prästen Laurentius Horneaus som dömde de påstådda häxor-na, majoriteten kvinnor,

till döden. Teaterprojektet samlar medverkande från fem av länets sju kommuner. Repetitionsarbetet pågår om än på annat sätt och med framskjutet premiärdatum till 20 augusti. Totalt åtta föreställningar blir det.

– Vi ligger inte på latsidan och repeterar med få som har bärande roller i länet så de ska vara redo. Det pågår ett intensivt arbete där rekvisitörer bygger scener, pyrotekniker ordar med hur man tänder en eld snabbast och attributmakare och kompositörer som skriver musik. Det är utomhus, ligger några månader fram och vad vi jobbar och tror på.

Pjäsen spelar för tredje gången och handlar om en nattsvart period i Sveriges

historia då masshysteri med häxprocesser drabbade hela Sverige och särskilt Torsåker där 71 personer avrättades.

– Jag tycker inte man ska distansera sig för mycket från 1600-talsmänniskan att de var korkade och tänka hur det kunde spåra ur så. Vi är nog mer lika än man tror. De här mekanismerna inträffar fortfarande fastän i annan form. Därför är det viktigt att påminna sig om historien och försöka sätta den i relation till vad som händer idag.

Exempel på det?

– Sker det förändringar i samhället vill man gärna hitta någon att skylla på. Främlingsfientlighet till exempel.

SUSANNE MELIN