

Torsdag 26 mars 2009



Jeannette Trebbin leder yogaövningar vid kanten av karpdammen på Färgfabriken. Konst möter vård med hjälp av karpar.  
Foto: Denny Calvo Fotograf: Denny Calvo

## När konst blir friskvård

**Vattnet porlar stilla när de 102 karporna rör sig runt, runt.**

**YOGA.** Vattnet porlar stilla när de 102 karporna rör sig runt, runt.

Den lätt krusade vattenytan speglas mot den stora fondväggen i botten av det stora rummet på Färgfabriken Norr.

**Framför den jättelika installationen sitter ett tiotal kvinnor bland tända ljus och rör armarna i olika rörelser och fokuserar på sin andning.**

Yogaläraren Jeannette Trebbin leder varsamt tiotalet friskvårdskonsulenter inom Landstinget, som samlats för en meditation i denna ovanliga miljö.

**Konst möter vård med hjälp av karpar i damm.**

– Det är en fantastisk lokal för just avslappning och meditation. Jag kan tycka det är synd att vi inte kommit på den här idén tidigare, nu när utställningen snart stänger, säger Marie Andersson på Färgfabriken, som tog initiativet till att bjuda in yogalärarna Jeannette och Katarina Owén.

Jeannette har anpassat sitt pass till lokalen och det stillsamma rummet och utgår från rörelsemeditationer av zenbuddistmunken Thich Nhat Hahn.

– Meditation handlar mycket om att binda medvetandet vid något så att tankarna kan lugna ner

sig.

### **Hon menar att många människor i praktiken använder metoden utan att själva tänka på det som meditation:**

– En skidlöpare eller simmare som fokuserar på stavtagen eller armrörelserna kan stänga ute allt annat och uppnår då samma effekt.

– Simning och längdåkning ger utmärkta tillfällen för meditation, poängen är att stänga av stress och jobb genom att fokusera på att vara närvarande och på kroppens rörelser.

En av deltagarna noterar att det endast är kvinnor på kursen och någon påpekar att män kanske uppnår samma stillhet när de fiskar på isen eller vid bäcken. Här mediterar kvinnor vid fiskdammen.

Så fiskstim kanske har positiva effekter på både män och kvinnor – det gäller att rätt utnyttja tillfällena.

### **Karputställningen Taptim avslutas på söndag, då konstnären Fredrik Wretman själv finns på plats för att träffa besökare från klockan 14.**

Utställningen ska förhoppningsvis ha räknat in 5 000 besökare så dags och då kommer också karparnas ägare upp från Skåne för att hämta hem de 102 leasade fiskarna.

Rättare sagt är de numera 101, eftersom en fisk oväntat dog:

– Men de andra mår bra, de har vuxit på sig och blivit så fina, berättar Marie Andersson.

**Tomas Larsson**

[tomas.larsson@op.se](mailto:tomas.larsson@op.se)

---