

Profilen: Jennie Liljefors

# ”YOGAN BLEV MIN LÄKNING”

Ett fruktansvärt sexuellt övergrepp ledde till årtal av skam, skuld, förträngning och kroppsliga låsningar. Vägen ut ur mörkret fann hon genom yoga. Idag har Jennie Liljefors försonats med sitt förflutna – och med sin kropp.

TEXT MONICA KATARINA FRISK FOTO PAULINA WESTERLIND

I arla morgonstund på ett kafé i Stockholm möter jag yogaläraren Jennie Liljefors, som till vardags driver egna yogastudion Altromondo Yoga. Numera är hon även författare och jag träffar henne för ett samtal om nya boken "Healing yoga – den läkande kraften". Jennie nämner direkt att hon verkligen är glad att få medverka i Hälsa.

– En tidning som skriver om hälsa och välmående! Det är så viktigt idag med "inåtriktning", eftersom vi lever i en utåtriktad tid.

Själv blev jag både omtumlad och berörd av att läsa Jennie Liljefors berättelse om hur hon blev utsatt för ett sexuellt övergrepp i tonåren. Och att yogan, efter många års utövande, har lett fram till en försoning.

**PÅ EN STRAND UNDER** en resa i Frankrike:

"Jag är utanför min kropp. Vill lyfta och lämna kvar. Låta händelsen stanna på marken. Låta den bli till ett sandkorn i en sanddyn som förintas i naturens ständiga förvandling, låta den blåsa bort med vinden. Men jag

## KORT OM JENNIE

**NAMN** Jennie Liljefors.

**ÅLDER** 47 år.

**GÖR** Yogalärare, driver sin egen yogastudio Altromondo Yoga i Stockholm.

**BOR** Stockholm.

**FAMILJ** Gift med Per, döttrarna Vera, Alice och Laura.

**AKTUELL** Med boken "Healing yoga – den läkande kraften" (Lava Förlag) och "Gravidyoga – den helande kraften" (Lava Förlag) som kommer ut i augusti.

känner istället hur händelsen tränger sig in i hjärtat. Etsar sig fast. Den slår rot. Gror djupt. Lämnar kvar en smulad självkänsla. Skapar en skärva. Hjärtat täcks av en sammetstung ridå. En ridå av nedsmutsning. Skuld. Förnedring. Skam.

Efteråt hade jag ont i kroppen efter motståndet och kampen som jag förlorade. Jag kunde fortfarande känna människans steg i sanden bakom mig. Höra deras tunga flåsningar."

– Jag sa inget till någon. Kroppen är bra på att tränga bort det den inte vill veta av. I många år levde jag i tysthet med skuld och skam.

I tjugosåldern började dock traumat ta sig uttryck i Jennies kropp. Det var svårt för henne att bära på den tunga känslan av skam och undertryckt ilska. Traumat hade satt sig fast i Jennies muskler, skapat ett djupt sår i själen. Hon kände sig fångad i sin egen kropp.

– Jag försökte dämpa det inre trycket genom att kontrollera mig med mat och träning. Jag behandlade mig själv destruktivt. Kroppen blev på det sättet både min fiende och ett redskap.

**I BOKEN SKRIVER JENNIE** om att träning alltid varit som en fristad för henne. Ett sätt att få utlopp för inkapslad energi, att göra henne starkare så ingen skulle kunna utsätta henne för fara igen.

– Under många år balanserade jag mitt liv med träning men jag bearbetade inte vad jag varit med om, utan tryckte undan och tryckte ner.

Närmare fem år efter övergreppet höll inte kroppen för det inre trycket och Jennie fick en panikångest-attack.



”Yogan gjorde mig mer mottaglig för kärlek och beröring.”



Yogan gav Jennie mod och stärkt intuition. Idag driver hon sin egen vackra yogastudio i Stockholm.

# Profilen: Jennie Liljefors

## JENNIE OM

### ... ANDLIGHET

Jag har en stark tro på energier, våra själars vandring och att vi alla är här på jorden med ett budskap. Vi alla bär på en gåva som vi är menade att utveckla och dela med oss av.

### ... BARN

Genom att vara nära sitt inre barn kan vi lättare förstå och uppskatta oss själva och de barn vi har runt oss. Mina tre barn är i många situationer mina ledsagare.

### ... AVSLAPPNING

En stunds avslappning minst en gång om dagen är mitt bästa recept för återhämtning. Jag försöker alltid ta det jag kallar "ställtid" mellan mina möten då jag bara är, andas och slappnar av vilket hjälper mig att bättre ställa om till nästa uppgift.

### ... FÖRLÅTELSE

Genom att förlåta blir vi renare och mjukare i hjärtat. Jag försöker alltid ta tag i jobbiga situationer för att lösa dem till förlåtelse så de inte ska tära på mig eller bli energitjuvar.

Traumat satte sig i Jennies muskler, skapade ett djupt sår i själen. Hon kände sig fångad i sin egen kropp – tills hon upptäckte yoga.

”I många år levde jag i tysthet med skuld och skam.”



– För mig blev det dock räddningen och början till något nytt. Jag förstod att jag var tvungen att finna läkning och var tacksam för att min kropp hade talat till mig. Samtidigt var jag rädd för att möta smärtan igen.

Jennies dåvarande pojkvän rådde henne att börja gå i terapi, för att bearbeta det hon varit med om. Men när Jennie var tjugofyra år sprack relationen som hade varit hennes fasta punkt i tillvaron. Hon föll ner i ett svart hål. Träningen blev återigen ett sätt att hålla sig själv i schack. Den blev hård och ett måste. – När jag tränade kunde jag glömma allt för en stund, min kropp svarade och gjorde som jag ville. Träningen gick ut på att pusha mig själv, att fly och tränga undan. Att ha något att uppehålla mig vid.

JENNIE KÄNDE DET SOM om hela grunden för hennes existens hade dragits undan och kom att leva i celibat i tre år. Hon kände sig osäker och ensam, visste inte hur hon skulle närma sig en man och var alltid på jakt, utan att veta efter vad.

Några år senare började hon intressera sig för yoga. Hon minns väl sitt första pass på mattan. Det var som om tiden stannade.

– Varje gång blev ett sensuellt möte med mig själv. Min kropp hade trånat efter andningen som i yogan nådde ställen jag inte snuddat vid sedan traumat. Rörelserna löste sakta upp knutarna.

Jennie berättar omsorgsfullt hur yogan saktat, steg för steg, lirkade upp kroppen, ringlade ut händelsen bokstav efter bokstav, som så småningom formades till hela ord.

– Jag kunde äntligen få utlopp och börja prata om det som hade hänt.

MED YOGAN VÄXTE OCKSÅ en ny känsla av tillit fram hos Jennie.

– Yogan öppnade upp en annan värld. Det var en fysisk utmaning utan jämförelse och hjälpte mig via andningen att komma åt mina stumma kroppsdelar och släppa på spänningar. Jag blev medvetet närvarande i nuet samtidigt som jag blev mer grundad i mig själv.

Ju mer kunskap Jennie skaffade sig om yoga, desto större blev kärleken till henne själv. Självförtroendet ökade.

– När mitt inre rum blev ljusare kunde hela jag mjukna, mina muskler, min hud och mina känslor. Så småningom kunde jag till och med börja känna hur försoning och förlåtelse växte inombords.

Yogan gjorde även att hon kände sig mer kvinnlig, utstrålade en sensuellare energi och blev mer mottaglig för kärlek och beröring. Under samma period träffade hon sin man och de gifte sig efter några år. Med tiden blev Jennie gravid, men fick ett första missfall. Under en jobbig tid då hon samtidigt vakade vid sin pappas sjukbädd, blev hon trots allt snart gravid igen. Jennie hade förstätt att sexuella trauman och panik under en förlossning ofta är sammankopplat. Så hon förberedde sig så mycket hon

kunde, med yoga, profylaxandning och förlossningsförberedande samtal.

– Jag var rädd att jag skulle få en panikångestattack under förlossningen. Men vår första dotters födelse blev magisk. Tack vare förberedelserna kunde jag föda henne på ett mjukt sätt med andning och yoga som verktyg. Efter förlossningen kände jag en djupare kontakt med min kropp. Veras födelse var som en seger.

NU HAR JENNIE UTÖVAT yoga i över tjugo år, fött två barn till och skrivit sin första bok. Själva läkningsprocessen tog nästan sju år.

– Yogan gav mig mod och stärkt intuition. Äntligen kunde jag släppa på den skam jag burit på.

I boken skriver Jennie också om meditation. När jag ställer frågor om yoga eller meditation sluter Jennie ofta sina ögon för ett ögonblick. Inte för att söka efter svaret, utan för att hon vill svara så tydligt och välformulerat som möjligt.

– De båda går ihop, säger hon eftertänksamt. Yogan som fysisk övning är ju meditation i rörelse. Du blir uppslukad av andningen och att utföra vissa rörelser, så du hinner inte tänka på en massa annat. För den som likt jag själv varit med om trauman kan det vara svårt att sitta stilla, det gör helt enkelt för ont i kroppen. Därför kan yoga vara ett sätt att hitta den där platsen av stillhet inom sig. ✕

Testa Jennies yogaövningar mot trauma på sidan 54!

## 3 bilder ur mitt album



Det viktigaste för mig är min familj, min man och mina barn, men även min mamma och bror med familj.



Min pappa var en underbar man som tyvärr gick bort alldeles för tidigt. Han lärde mig oerhört mycket om livet.



Havet är helande och renande. Närheten till havet där jag bor och dit jag reser är väldigt viktig för mig.

FOTO PAULINA WESTERLIND