

# Hälsa

TRÄNING. Ett stöd i vardagen

## Yoga stärker både kropp och själ

**SLAGIT.** Yoga har slagit igenom på bred front i Sverige, med ett ständigt växande utbud och varianter anpassade för allt från barn till gravida och äldre. För många blir den ett viktigt stöd i vardagen – och kan vara en hjälp när livet blir riktigt tufft.

Meg Audrey har varit i Sverige i 18 månader. Hon är från Sydney och flyttade till Stockholm för kärlekens skull. Med sig till intervjun bär hon två tunga yogamat- tor med strandmotiv från hemstaden i Australien.

- De två första månaderna här var tuffa. Jag kände mig ensam och visste inte vad jag skulle göra på dagarna.

Yogan hjälpte henne ur svackan. Med en mamma som är yogainstruktör kom Meg tidigt i kontakt med kulturen och har praktiserat till och från i många år. Men under den där första jobbiga tiden i Sverige tog hon fram mattan oftare och oftare, och nu ligger den alltid ut- rullad där hemma.

### Vill inspirera

I sitt jobb som frisör är Meg Audrey i samtal med män- niskor hela dagarna, och yogan blir också ett sätt att tömma huvudet.

- Yoga är olika saker för olika personer. För mig handlar det om att checka in med mig själv, och det behöver jag göra varje dag, även om det vissa dagar bara är att jag sätter mig i fem minuter och andas. Jag ger mig själv kärlek och känner vem jag verkligen är.

I samband med att hon började mer med yoga blev Meg Audrey aktiv på Insta- gram och publicerar nu regelbundet bilder på när hon praktiserar. Den positiva responsen hon har fått var helt oväntad och gör henne överväldigad.

- Det är så många andra yogis som inspirerar mig varje dag. Om jag själv lyckas inspirera bara en person och ge något tillbaka genom min yogautövning känner jag mig jättetacksam.

Jennie Liljefors driver yogastu- dion Altromondo i Stockholm. Hon är utbildad yo- galärare



och undervisar i en rad olika former av yoga, bland annat anusarayoga och yinyoga. Yogan hjälpte henne ur ett trauma efter ett övergrepp hon hade varit med om som femtonåring.

- Jag gick i terapi men det hjälpte inte hela vägen, det var till slut yogan som gav mig den läkning jag behövde.

I dag hjälper hon andra genom att lära ut terapeutisk yoga, bland annat som bearbetning av posttraumatisk stress. Hon har precis gett ut boken "Healing Yoga", som handlar om det läkande perspektivet.

- Många som har varit med om ett trauma har smärtor i kroppen och svårt att fokusera. Yogan kan vara ett redskap för att må bättre, ett komplement till den hjälp man kan få hos en läkare.

### Svenskar i behov

Yogatrenden tycks inte ha av- tagit i Sverige, tvärtom tycks den nå nya höjder. Alla stora gym har yoga i någon form på schemat - man kan träna gra- vidyoga, vattenyoga och till och med flygande yoga.

- Tack vare gymkedjorna ser vi att yogan verkligen har etablerat sig i Sverige. I dag håller gemene man på med det, säger Jennie Lilje- fors.

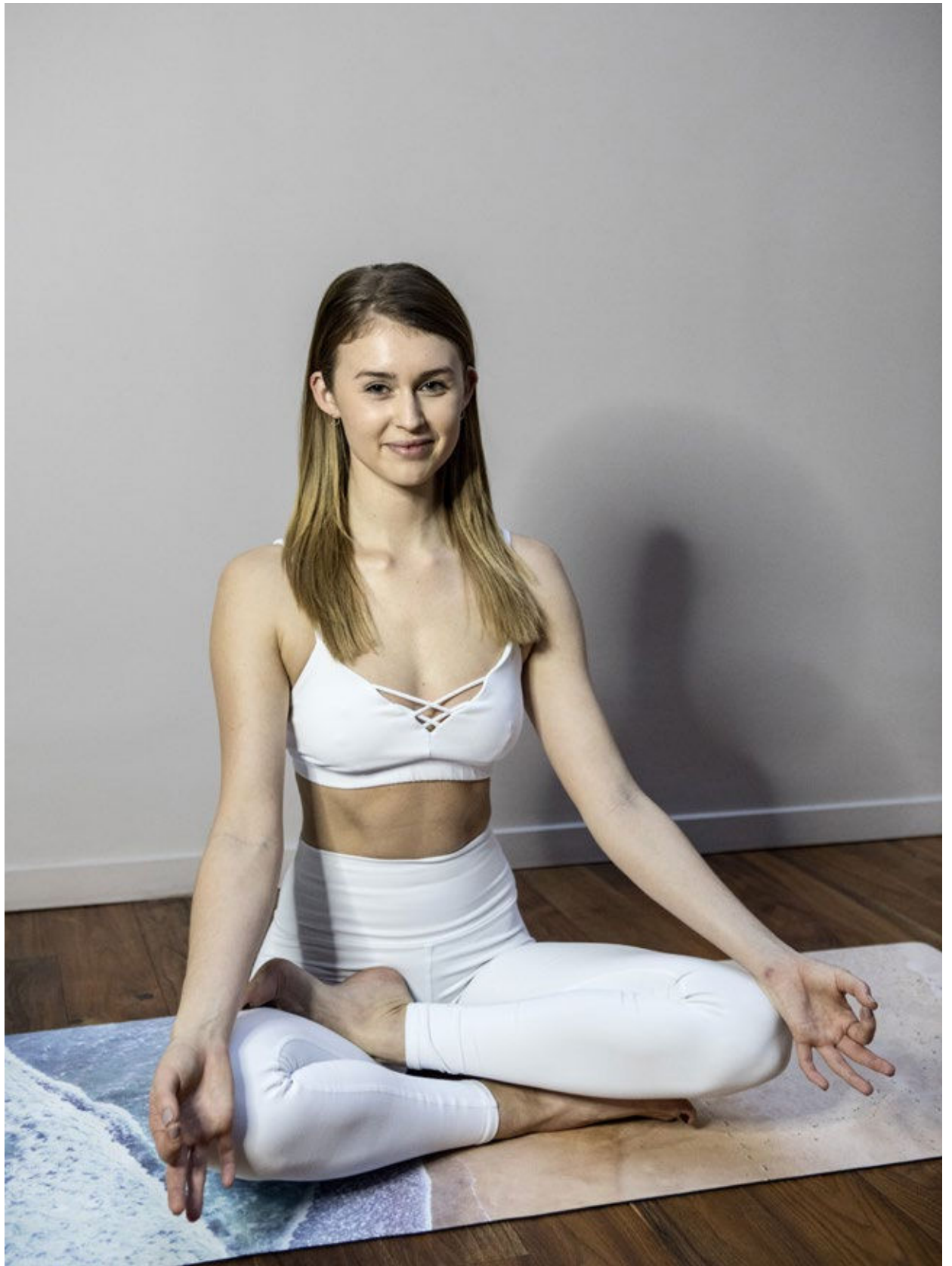
Hon tror att svenskarna har ett stort behov av yoga för att stressa ned och no- terar att även väldigt unga människor är mer stressade i dag. Meg Audrey gör samma observation. I Australien är yogan mer etablerad men hon tycker sig se tecken på att yogakulturen växer även här.

- Det finns mycket stress hos svenskarna. Jag har aldrig hört ordet utbrändhet så ofta som här. Jag tror att yogan skulle kunna hjälpa många.

För tillfället har Meg Au- drey ingen möjlighet att resa hem till Australien och hon säger att hon saknar sin fa- milj, men yogan gör att hon känner sig närmare dem.

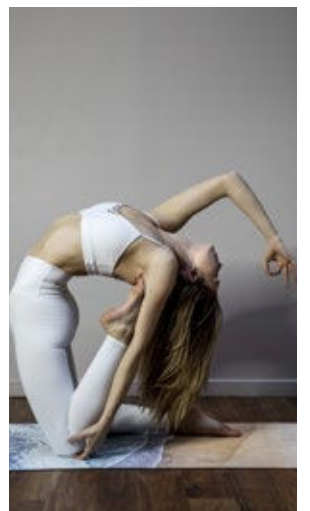
- Jag kan dedikera yogan till dem. Det ger en god en- ergi.

Karin Persson/TT



För Meg Audrey betyder yogan att hon får kontakt med sig själv och kan slappna av efter en intensiv arbetsdag.

FOTO: CHRISTINE OLSSON/TT



Meg Audrey inspirerar andra genom att lägga ut bilder på olika positioner på Instagram.