



Från piano till gong, ett kravlöst instrument som Sara spelar i yogaklasserna.

FOTO ANTON SVEDBERG

*forts*

och letade efter metoder för att tackla stressen. Hon sökte upp **Göran Boll**, mannen bakom Mediyoga, och som står bakom 90 procent av all forskning på yoga i Sverige. Efter första passet skällde hon ut honom efter noter. Det var det värsta hon varit med om, ren och skär flum, aldrig mer skulle hon sätta sin fot i en yogastudio.

**HON SÖKTE VIDARE** och anmälde sig till ett buddistiskt meditationsläger på en tyst retreat. Under tio dagar skulle man bara följa sin andning genom att sitta och blunda från halv sex på morgonen till tio på kvällen. Så höll det på, dag ut och dag in. Som den ambitiösa flicka hon var, hade Sara aldrig suttit still. Varje dag surrade tankarna oupphörligt i hennes torktumlare till hjärna. Inre frid, fanns det? Och vad höll hon egentligen på med? Förmodligen var hon ett hopplöst fall, lika bra att smita. Men dag nio, under en gående meditation ute i skogen, hände det.

– Jag satte ner fotsulan på stigen i fullständig närvaro. Jag blev varse varje barr, varje grön nyans, varje

tå mot underlaget. Dofterna av träd och solvarm jord. En svag bris mot kinden. Hela min tidsuppfattning förändrades. Jag var här och nu, det var som att jag kunde se klart för första gången, skildrar Sara och fortsätter:

– Och det viktigaste: jag upplevde känslan av hur ett enda medvetet andetag befriade mig från tankar och stress. Det var det häftigaste jag varit med om, och det ville jag förmedla till andra.

**HON VISSTE INTE** hur det skulle gå till, bara att hon måste följa sin vision. Hon sade upp sig, skilde sig, gick tillbaka till Göran Boll och sade: ”Hej, jag tänker bli din vas-saste ambassadör”. Livet tvärvände. Från att ha bott i en tjugis våning vid Karlaplan i centrala Stockholm fick hon ta det hon hade råd med, och flyttade in med sina båda döttrar i en liten etta utan kök. Till matlagning användes en köksplatta som togs fram ur garderoben. Varje morgon gick hon upp vid fem, utbildade sig till yogainstruktör och ledde klasser till sent på kvällen.

## SKAPA DIN STRESSFRIA VANA

**Sara Emilionie** rekommenderar alla att ta ett aktivt ansvar för att skapa en stressfri stund varje dag – och att göra det till en vana. Själv stiger hon upp halv sex varje morgon och går ett varv runt Djurgården. Då rensas tankarna och tempot regleras innan hon möter sin dag, precis som när man stämmer ett instrument innan man går ut i en symfoniorkester. Alla kan inte ta sig den tiden, men det kan räcka med en kvart om dagen för att komma ner i varv.

– Jag jobbade extremt mycket för min försörjning. Det låter som en stressig tillvaro, men det var min passion. Stress är inte att jobba många timmar, man kan stressa även om man inte jobbar alls. Stress är alla måsten, borden och förväntningar som överstiger ens möjligheter, och inte minst på vilket sätt man jobbar.

Den buddistiska tanken att allting är i ständig förändring drev henne framåt. Just nu levde hon på små marginaler, men det skulle inte vara så för evigt. Det var en tröst, men att ha två små barn att ansvara för utan en stadig grund att stå på var allt annat än lätt. En period

*vänd*

”Livet är som en mosaik, allting har betydelse i det långa loppet, även om man byter bana.”



FOTO MARIANNE WESTERLUND

forts

bodde de hemma hos hennes föräldrar, en extrem kontrollförlust, inte minst med tanke på hennes rigorösa uppväxt. Hur skulle allt lösa sig?

– Det gjorde det ju så småningom. I dag har jag en trygghet, barnen och jag bor i en fyrarummare och vi har allt vi behöver. Att byta bana till yogainstruktör var ett jättehårt arbete, men belöningen har varit stor. Ibland behöver man kasta sig ut på djupt vatten för att förstå att man kan simma.

**OFTA TROR VI** människor att vi måste ha en skottsäker plan innan vi kan ta nästa steg i livet. Men finns den? Kanske är det så att vi behöver förstärka vår tillit till livet självt, och våga tänka tanken att det finns en större bild vi varken kan eller ens ska försöka kontrollera. Sara har lärt sig, att ju mer hon förlitar sig på att det finns ett livsmanus, desto mer vågar hon släppa kontrollen.

– Tanken att det finns ett manus betyder inte att man passivt ska låta allt ske. Självklart ska man alltid försöka påverka och fatta egna beslut. Men konsten är att förstå när det inte går längre, och att inte ödsla energi på sådant man inte kan påverka. Även om allt känns hopp-

löst nu, kan det sett i backspegeln visa sig vara en perfekt pusselbit i manuset. Vi har inte alltid överblicken.

Som exempel nämner Sara självdisciplinen hon lärde av sin pianolärare. Då kändes det stundtals som att leva med en djävul på axeln, i dag förstår hon att den disciplinen hjälpte henne under perioden som egen företagare och frånskild tvåbarnsmamma i en etta utan kök.

– Jag har mina tuffa perioder i livet att tacka framgången för. Jag har lärt så mycket av min resa, och det är väl det som är meningen med livet; att vi ska utvecklas.

#### Spelar du piano idag?

– Jag hade en dröm att kunna köpa en flygel innan jag fyllde 50 och börja spela igen. Men ibland slår drömmar in i förväg. För en tid sedan ringde en musikervän och frågade om jag ville ta över en hundra år gammal flygel. Nu står den hemma hos mig.

– Det känns som att cirkeln sluter sig. Jag spelar piano, jag spelar gong i yogaklasserna – ett instrument helt utan prestationer, hela min umgängeskrets består av musiker. Jag ser att min ryska pianolärare var en del av mitt manus. Utan den självkontroll hon lärde mig hade jag aldrig nått dit jag är. ●

## Sluta jaga dina andetag

Den här tekniken kan hjälpa dig att hantera vardagen med alla dess utmaningar. Du kan andas dig stressfri.

▮ Sätt dig bekvämt med rak men avspänd rygg. Slut ögonen och stäng därmed ute 11 miljoner bitar information per sekund som annars går in i synnerven.

▮ Lägg märke till hur du andas. En stressad människa drar in magen och upp axlarna. Du ska göra tvärtom. Lägg en hand på nedre delen av magen, ta ett lite djupare andetag genom näsan och föreställ dig att du ska fylla en ballong. Andas in och känn hur magen spänns ut. Andas ut och låt magen sjunka tillbaka. Placera den andra handen högre upp på bröstkorgen, andas in på nytt, fyll magen, fortsätt sedan upp och känn bröstkorgen expandera. Andas ut och känn bröstkorg och mage sjunka tillbaka. Låt händerna vila på knäna och fortsätt att andas på samma sätt.

▮ Vila i ögonblicket mellan varje andetag. Många gånger jagar vi nästa andetag och går på autopilot. Överlåt nu åt kroppens intelligens att berätta för dig när du behöver nytt syre. Inte förrän då tar du ett nytt andetag. Möt det med närvaro och se hur mycket du kan fylla mage och bröstkorg. Mellan andetagen kan du bara vila och känna hur det känns att göra absolut ingenting. I den mikropausen går vi in i depån och återhämtar oss. Det djupa andetaget i samband med att du sänker andningsfrekvensen påverkar hur du tänker och känner, och du går ner i lugn och ro.



Sara tar en av alla viktiga mikropauser.

FOTO MARIANNE WESTERLUND