



Ju mer vi jobbar med att bli bättre människor fysiskt såväl som själsligt desto bättre kommer våra samhällen bli.

Susanna

FOTON: CATARINA EDÉN

Yoga ger verktyg för att jobba med de delar i livet man vill utveckla

YOGĀSANA är ett företag som drivs av Susanna sedan 2013. YOGĀSANA betyder Yogaposition på sanskrit och det är just det som YOGĀSANA gör, undervisar Yoga i gruppsammanhang.

Susanna började praktisera Yoga som 17-åring och har varit verksam som lärare sedan 2012. Hon reser regelbundet till moderinstitutet, RIMYI i Indien, för att vidareutbilda sig.

Susanna är uppvuxen i de centrala delarna av Göteborg och kände inte till Torslanda eller den närliggande skärgården något vidare sedan tidigare. Nu i och med undervisningen sedan 2013 är det ett mer välbekant område och en fantastisk plats för Yogaundervisning.

- Jag upplever att det finns en stor grupp här i Torslanda och på öarna som intresserar sig för sin hälsa och själsliga utveckling. Eleverna som kommer är generellt väldigt dedikerade och har en stor vilja att utvecklas. Det är så givande som lärare att ha elever som investerar i sig själva. Ju mer vi jobbar med att bli bättre människor fysiskt såväl som själsligt desto bättre kommer våra samhällen bli, säger Susanna som lägger stor vikt vid den själsliga aspekten av Yoga.

Yoga är egentligen en praktik för att utvecklas själsligt. Vi går dock genom fysiska rörelser för att nå insidan, säger Susanna. Iyengarmetoden som YOGĀSANA följer är en fysiskt krävande metod.

Bildligt ser Susanna det som ett energiflöde. Syftet med positionerna och att göra Yoga är att få mer fritt flöde i kroppen. Det gäller då blodflöde, lymfvätska, andning och syresättningen i kroppen, energibanor som man pratar om i österländsk läkekonst. Positionerna påverkar dessutom våra hormonsystem och kan trigga olika basala system, såsom rädsla, flykt, exaltering, glädje och så vidare.

Kropp, hjärna och själ interagerar i allting vi gör.

Kropp och själ är ju så nära kopplade, det gäller egentligen i allt man gör. En långdistanslöpare utvecklar, utöver det uppenbart fysiska, mental uthållighet. När större delen av kroppen egentligen inte klarar mer är det något som gör att personen fortsatt klarar av att springa. Den som är skådespelare jobbar troligtvis med sin förmåga att känna och gestalta olika känslor och dagligen gå in och ut i att vara i sitt eget jag och ett skåde-

spelar-jag. En person som bedriver någon form av kampsport lär sig hålla ett starkt fokus och behärska rädsla och adrenalin liksom en ryttare utvecklar förmågor som kommunikation, tillit och att vara i nuet. Kropp, hjärna och själ interagerar i allting vi gör.

- För mig blev Yoga den fulländade metoden säger Susanna. Yogan ger en välmående och hälsosam kropp, för ett långt liv. Yoga ger verktyg att jobba med de delar i livet man vill utveckla. Man brukar säga att vi bara använder en mycket liten del av vår hjärnas egentliga kapacitet, i Yoga är syftet att gå djupare och vidare, att nå sin fulla potential och utvecklas för att få ta del av en annan dimension av sig själv som människa. - De största rikedomar jag personligen tycker Yoga lär mig är om ödmjukhet och mod. Genom att göra olika saker man initialt inte tror sig klara av, många av oss är duktiga på att begränsa oss själva genom våra tankar, kan man ta sig till en plats man inte trodde man skulle klara av, t.ex. en Yogaposition. Detta ger dels en ny dimension av mig själv som människa men det ger också mod och tillit till min egen kapacitet säger Susanna.