Under namnet ”Yogama” undervisar uppsalabon Marika Andersson i olika typer av yoga, främst den så kallade Ashtangayogan. Klasserna hålls på Ekeby bruk och vill du veta exakta tider kollar du t ex hemsidan. Sandra Gupta deltar ofta i Yogumas klasser och säger att ”Marika har en speciell energi som ger henne mycket.”

Ger ro och styrka – blev blixtförälskad i Ashtangayoga

– Jag, som var en nattmänniska, en partyprinsessa och ganska rastlös, jag bytte livsstil helt.

Det är en av sommarens hittills varmaste dagar och Hela Staden hälsar på hos Yogama, det vill säga uppsalabon och läraren Marika Andersson, som vigt sitt liv åt yoga. Om någon timme börjar kvällens Ashtangaklass, men först har Marika lovat berätta om yogans storhet och varför hon ägnar så mycket tid åt det. Hon öppnar fönstret och sätter sig på golvet med benen i kors.

– Det handlar främst om en medveten närvaro. En total närvaro i varje rörelse, i varje andetag. Den fysiska yogan erbjuder en rörelsemeditation. Att få befinna sig i ett meditativt tillstånd är läkande och balanserande. Något vi alla behöver.

Marika kom till Uppsala för drygt 20 år sedan, då med tankar på att jobba med annat. Hon hade studerat olika ämnen, rest till olika länder, träffat olika människor, men aldrig känt att hon kunnat landa. Hon beskriver sig själv som i grunden rastlös och alltid på väg efter nya saker att upptäcka.

– 2005 hittade jag yogan för första gången. Och två år senare Aschtangayogan, som är en mer intensiv och tuff variant. Och jag blev blixtförälskad.

Snart yogade hon flera gånger i veckan och efter några år började hon själv undervisa. Först på en annan plats, men från 2017 helt i sin egen regi, under namnet Yogama på Ekeby bruk. Hon håller i kurser, privatlektioner och företagsyoga, både i Uppsala och i Storvreta, och på olika nivåer. Det handlar om nybörjarkurser och kurser för de som hållit på länge. Hon har själv utvecklat något hon kallar Soft flow, som är en lugnare variant. Den erbjuder det som hon saknar i Ashtangayogan. Hon håller även en kurs som heter yoga nidra + somatics.

När det gäller Ashtangayogan behöver man börja med att gå en nybörjarkurs och sedan fortsätta med guidade klasser eller gå över till det som kallas för mysore style. Där yogar alla helt i sin egen takt utifrån en förutbestämd serie. Marika finns där som ett stöd för varje elev, ett stöd för att eleven ska komma närmare sig själv, förstå och lära känna sin egen kropp på ett djupare plan.

– Man väljer den nivå man vill, säger Marika. En del kommer hit flera gånger i veckan, en del mer sällan. Sedan pandemin sänds klasserna även via facebook live, men de flesta är tillbaka till att yoga på plats.

En viktig del av yogan är att vara tillsammans, men ändå i ensamhet. Yoga är en individuell träningsform, alla är på sin nivå och jämför bara med sig själv. Ingen bedömer någon annan. Den som leder instruerar de andra, ofta i grupp, men även individuellt. Man lär känna varandra väl och man känner sig trygg när Marika guidar en, fysiskt, in i en rörelse eller ställning.

Sunnerstabon Sandra Gupta har deltagit i Marikas klasser i flera år. Hon är en erfaren yogautövare och har besökt olika länder och instruerats av olika lärare. Hon uppskattar att Marika lyckas undervisa yoga med så mycket humor.

– Många tror att yogapass bara är tunga och seriösa men vi har faktiskt jätteroligt här, ler Sandra. Det finns både skratt och allvar under ett pass.

Sandra berättar att

Marika har en speciell energi som gör att yogan hos henne ger extra mycket. Man får en kraft och ett förhållningssätt, som man sedan tar med sig ut i andra sammanhang. Sandra går också på till exempel Friskis och Svettis, men även där tänker hon som Marika lärt henne.

– Att vara totalt närvarande i det jag gör. Lyssna inåt, höra min egen andning. Det ger en energi på ett speciellt sätt.

De senaste åren har yoga blivit mycket populärt och det finns många ställen att välja bland för de som är intresserade. Sandra vet eftersom hon har deltagit i yogapass på olika nivåer och i olika sammanhang. Hon tycker att Yogama är unikt med sina olika yogaformer och att Marika själv guidar alla klasser bidrar till en speciell kontinuitet och tillit som är viktig för yogaresan.

– Marika ser varje individ på ett särskilt sätt. Vet vad man behöver och ger en verktyg att hitta dit. Sen väljer man själv, men man känner stödet och litar på henne.

Sen tittar tjejerna på varandra och skrattar.

– Det blir alltid en bra stämning när vi yogar tillsammans, intygar Sandra. Jag känner att jag hittat rätt här. Marika är otroligt nördig – precis som jag – ändå aldrig strikt.

Ashtangayogan är också fysiskt utmanande och yogar man ofta bygger man snart upp en stark kropp. Kanske inte med stora muskler, som på gymmet, men med smidighet och styrka. Marika berättar att det därmed automatiskt känns bra att äta nyttigt och ta hand om sig också på annat sätt.

– Jag var en riktig discoprinsessa förr, men sen Ashtangayogan kom in i mitt liv lever jag helt annorlunda. Yogan fick mig att inte längre stoppa i mig onyttigheter. Jag hade heller inte längre något behov av att gå ut och festa. Det var aldrig någon som sa vad jag skulle äta, dricka eller göra. Plötsligt hade jag bara inget intresse för det. Yogan fick mig att landa och komma hem till mig själv. Idag är det inte bara Ashtangayogan som tar stor plats i mitt liv. Lika stor plats tar soft flow. De tillsammans är den perfekta kombinationen för mig.

I höst startar Yogama nya kurser – både för nybörjaren och den erfarne. Titta på hemsidan, Facebook eller Instagram om du vill veta mer.

TEXT OCH FOTO: **ANNA LÖFVING**