

Hon har upplevt stark stress ända sedan barnsben och länge letat efter de rätta verktygen. Idag lär yogaterapeuten och mindfulnessinstruktören Sara Emilonie ut sin egen metod, som också är hennes bästa medicin.

TEXT: STINA JOHANSSON FOTO: ANTON SVEDBERG



Hitta din egen vardagsbalans!

Handen på hjärtat, hur många gånger har du inte tänkt att du borde stressa mindre och hoppa av ekorrhjulet en gång för alla? Hur många gånger har du inte läst en artikel i tidningen som handlar om ADHD och känt igen dig själv i symtombeskrivningen? Kanske funderat på att göra en utredning, eller att utreda dina barn. Då är du i gott sällskap. Bakom det uppskru-

vade tempo som vi alla lever under idag lurar ibland en diffus känsla av att något är fel, och det är lätt att börja misstro sig själv istället för att söka en lösning i livsmönstret. Sara Emilonie, erfaren mindfulnessinstruktör och yogaterapeut, berättar här om vilket förhållningssätt och vilka mentala tekniker vi människor kan använda oss av för att inte tappa fotfästet i en tid när omvärlden tycks snurra allt fortare.

– Egentligen kan man koka ner allt till en enda sak: självdisciplin. Ska man lära sig något nytt krävs det att man övar regelbundet och skapar nya vanor, säger Sara Emilonie, som är född i Bulgarien men som tillsammans med sina föräldrar kom att fly undan kommunismen på 1970-talet. De hamnade i Sverige, och efter en barndom där hon spåddes bli en lysande konsertpianist, skapade hon senare i livet en karriär inom PR-bran-

schen och sadlade så småningom om till att som yogaterapeut och mindfulnessinstruktör driva ett eget koncept med fulltecknade och tätt återkommande utbildningsprogram. Advokatbyråer, privatskolor och andra uppdragsgivare har praktiskt taget stått i kö för att lära sig djupandas och stressa mindre. Responsen, berättar hon, blir alltid densamma.

– Alla blir glatt överraskade, ”det är så enkelt”, tycker de, och de fascinerar över att det krävs så lite för att komma ner i varv. Men de skulle inte ha klarat det på egen hand. Man behöver hjälp med att komma igång och att upprätthålla rutinen.

IDAG FOKUSERAR HON på utbildningskonceptet Balansprogrammet, som innefattar sex veckors träning i att bland annat hitta sin inre kompass, bättre uttrycka sina behov samt skapa

utrymme för återhämtning i vardagen.

– Många lever med ett konstant stresspåslag vilket resulterar i fysiska, emotionella och mentala obalanser. Något som jag själv har erfarit och varit tvungen att medicinera för. Men, om du lär dig att förhålla dig till stress istället för att drabbas av den, kommer din upplevelse och därmed hela din vardag troligtvis att förändras radikalt. Då kan du möta utmaningar och fortfarande uppleva balans.

Vårt moderna samhälle ställer allt högre krav på individen – i allt yngre åldrar – och Sara Emilonie menar att vi behöver verktyg som är enkla att använda.

”Ska man lära sig något nytt krävs det att man övar regelbundet och skapar nya vanor.”

– Regelbunden träning i mindfulness har visat effekt på de delar av hjärnan som styr känslor, uppmärksamhet och minne. Numera kan jag ärligt säga att jag lever som jag lär, efter flera perioder av utbrändhet och ångest vet jag hur min kropp fungerar och vad den mår bra av.

– Balansprogrammet har för mig personligen gått från att lära ut övningar om återhämtning, till ett sätt att leva. I varje situation, oavsett om du har en ADHD-diagnos, är en högpresterande person inom näringslivet, eller är föräldraledig, så finns det alltid två sätt att göra saker på. Du kan faktiskt minska din stress utan att förändra så mycket i det yttre.

SÅ, NÄR MAN VÄL har fått sin verktygslåda tillhanda, hur går man då tillväga för att den ska användas och inte bara bli stående i ett mentalt vakuum? Sara Emilonie menar att det är samma sak som att ta sig iväg till gymmet, det går trögt de första veckor- ➔

Verktyg för stressreduktion

Dessa övningar finns även med videoinstruktioner på balansinstitutet.se så att alla kan göra ett kort yogapass utan krav på inloggning.

1 Reflektion:

De flesta av oss har en inre kritiker som ständigt fäller dömande kommentarer. Hur låter din inre kritiker? Hur mår du när du dömer dig själv och andra? Den här veckan ska du observera detta. OBS! Döm inte att du dömer! Första steget mot att minska dömande är att observera att du dömer. Du kan tex räkna hur många gånger du dömer under en dag. Andra steget är att förstå hur den inre kritikern uppstått och vad den fyller för funktion. Tredje steget är att släppa dömandet.

2 Korta ryggpasset:

Långa djupa andetag. Sitt rak i ryggen eller ligg på rygg. Slut ögonen, andas in och ut genom näsan. Andas in, tryck ut magen och expandera därefter bröstkorgen, fyll lungorna fullt ut. Släpp sedan taget och andas passivt ut genom näsan igen. När det är tomt, vila några sekunder, låt kroppen ta initiativ till nästa andetag in igen.

Effekt på kropp/sinne: Ökar syresättning, förbättrar cirkulation, skapar en lugn-och-ro-respons = parasimpatikus påslag. Påverkar blodtryck, matsmältning och immunförsvar.

Ryggflex. Lätt meditationsställning – med korslagda ben. Lågg händerna på främre ankeln. Andas in och flexa ryggen framåt – tippa bäckenet framåt, lyft bröstkorgen. Andas ut och flexa bakåt – tippa bäckenet bakåt, dra in mage/bröstkorg, krumma ryggen ut bakåt. Huvudet rakt genom hela övningen. Fortsätt mjukt, rytmiskt på detta sätt, andas in på väg fram, andas ut på väg bakåt.

Effekt på kropp/sinne: Mjukar upp i höfter/ländrygg, öppnar upp bröstkorg/brösttrygg och andning, påverkar lymfflödet längs ryggraden och flödet av spinalvätska inuti ryggraden.

Nackrullning. Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad, långsam cirkel med hakan framför dig i luften. Andas genom näsan, in i den övre halvan av rörelsen, andas ut i den nedre. Gapa stort med munnen i den övre halvan av rörelsen, slappna av käkarna i den nedre. Det får INTE göra ont. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10–15 varv byt riktning, gör 10–15 varv åt andra hållet. Råta sedan sakta upp huvudet. Vila.

Effekt på kropp/sinne: Mjukar upp i nacke, hals, käkar och axlar. Påverkar sköldkörteln. Skapar ett tydligt parasimpatikus påslag med djup avslappning som följd.

na, men efter en tid har prioriteringen slagit rot och då klickar kroppens egna belöningssystem igång.

– Vi måste ha samma disciplin när det gäller återhämtning. Jag har ju ADHD och när jag stressar för mycket kommer jag till ett läge där jag känner att jag skulle behöva medicinera, för livet funkar inte. Men någonstans vet jag att om återhämtning finns i min vardag blir mina symptom mycket mildare. Det är en ren disciplinfråga, men det är inte alltid så lätt att dra sina egna gränser och skapa utrymme för vila. Man hittar en massa anledningar till att inte varva ner, ”jag måste svara på det här”, ”barnen behöver det här”, och så vidare.

– Vi måste ta ansvar för vår egen balans och hitta drivkraften till att göra en förändring, utan att påverkas av omgivningens förväntningar. Ibland tänker jag att jag måste vara den enda mamman som ger mina barn mackor till frukost och inte chiapudding, som hela Instagram är översvämmad av, men det är en prioriteringsfråga som gör att jag istället får tid att umgås mer med min familj.

EN DAG I VECKAN har Sara infört en egen ”lekdag”, ämnad för avkoppling efter eget behov.

– Det är ett sätt att bibehålla mitt ankare i min vardag, då finns inga måsten, barnen får vara med om de vill, men det handlar om att jag ska få utrymme för det jag har lust med, det kan vara att slöa hemma och gå i pyjamas ända fram till sen eftermiddag, eller att besöka en utställning. En lekdag är inte till för att få ordning i garderoberna utan det är ett sätt att lära känna sig själv. På samma gång lär jag mina barn att andras behov också är viktiga.

Hon mediterar varje dag för att lättare kunna fatta beslut eller bena ut varför hon känner på ett visst sätt; ungefär som att varje morgon stämma sitt instrument för att sedan kunna spela med de övriga i orkestern. Det har blivit en rutin, liksom att dagligen ta en stressfri stund och göra ingenting.

– Det kan kännas lite obekvämt till en början, och orostankar kan lätt torna upp sig kring olika saker som



”Att ständigt höra sin egen inre kritiker är grunden till all stress.”

exempelvis inkomst eller något som rör barnen. Då frågar jag mig om det är något som jag kan påverka just idag, och om inte så försöker jag ha tillit till att lösningar kommer när tiden är inne, så länge jag ser till att jag har balans i mitt liv.

NÄR MÄNNISKOR BLIR utbrända eller lever under hög stress så finns det inte längre någon balans mellan vila och aktivitet, eller mellan lust och

ansvar. Vad Sara har lärt sig är att inte fatta beslut utifrån stress, utan att ha tillit till att allt förändras, även det som är dåligt. Att svara på frågorna ”vad är det som gör att jag är i balans just nu”, och ”vad mår jag bra av”, kan vara en hjälp inför framtida utmaningar. Hennes egen stresshantering ger också ringar på vattenytan i form av rollen som förebild för andra.

– Om jag har balans kommer jag att kunna finnas till för mina barn om de har det svårt, och jag kommer att kunna förändra det som jag behöver förändra. Många är oroliga för att deras barn är stressade, men om vi själva har en mall att gå efter behöver vi inte leta efter andra verktyg åt barnen, de ser hur vi gör.

– Utvärderingarna från mina barnklasser visar att de i tidig ålder uttrycker uppskattning över att bara få vara, men det finns för lite utrymme för det i skolan och på fritiden. Det har blivit en statusfråga att vara sysselsatt, då är vi duktiga och engagerade. Det behövs en motkraft till detta och både skolan och vi vuxna måste ta ett större ansvar här.

Jag frågar ofta mina barn vad som gör dem lugna, och vad som gör dem glada, det är jätteviktiga frågor som hjälper dem i att förstå sig själva.

ATT VARA I BALANS är så enkelt men ändå så svårt – och enligt Sara Emillionie handlar det i mångt och mycket om att inte köra över våra egna behov. Inte i en familj och inte på en arbetsplats. Vi är alla olika.

Den bästa boten för hennes egen del är att sluta jämföra sig med sin omgivning, och att inte döma sig själv.

– Att ständigt höra sin egen inre kritiker är grunden till all stress. Vi är aldrig bra nog och vi kan alltid göra mer. Om jag däremot ger utrymme för återhämtning så ökar min medkänsla för mig själv, och jag dömer mig inte lika hårt om jag gör något fel. Precis som rallyförarna måste vi människor gå in i depåstopp för att sedan kunna köra vidare. Utan den pausen kommer vi att få fysiska krämpor eller börja lida av psykisk ohälsa. Det är en ganska enkel ekvation. ✘

Nyfiken?

Prova Balansprogrammet en vecka helt gratis, på balansinstitutet.se/transajlv/. Balansprogrammet utvecklades av Sara Emillionie 2012 och erbjuds idag inom vård, skola och på arbetsplatser. I höst kan alla genomgå utbildningen, dvs även du som önskar gå Balansprogrammet som egen stressreduktion. Vill du bli instruktör erbjuds påbyggnadsdagar för detta, även för barn och unga och personer med ADHD. Programmet innehåller medicinsk yoga, mindfulness och aktiva reflektioner kring vad som skapar balans i din vardag. Syftet är att gå från tanke till handling när det gäller att minska din stress och höja din livskvalitet. Du kan även genomgå hela Balansprogrammet helt på egen hand! Gå in och läs mer på balansinstitutet.se