



Maria Boox är en av Sveriges mest erfarna med sina snart 25 år som yogalärare. Hon är verksam i flera världsdelar och ett välkänt namn i yogakretsar i hela världen. Maria tillhör disciplinen ashtanga-yoga. Yogan är som en resa genom både den fysiska och den mentala kroppen, säger hon.

Text Magnus Amesson

Foto John Magnus

Maria Boox:

Den sanna yogan pågår inom dig

Ashtanga-yoga är den överlägset mest fysiska yogan. Komplicerade ställningar som byter av varandra i takt med andetag med affischnamn som Sting, Willem Dafoe, Madonna, Gwyneth Paltrow med flera. Free mötte Maria när hon höll en fördjupningskurs i Köpenhamn.

- Fysisk yoga? Jag vet inte det ... Det beror på vem du frågar. Den riktiga yogan är det du inte ser, den pågår liksom inuti dig. Det du ser är asanas, ställningar. Yogan finns i hur du förhåller dig till de ställningarna eller rörelserna. Det är där du finner möjligheten till balans, möjligheten till yoga eller ditt eget liv. Den komplicerade ställningen som nybörjaren ser, den är inte målet. Den är vägen.

ASHTANGA-YOGA ÄR I sammanhanget en klassisk yogatradition. Den kommer givetvis från Indien och dess sekvenser är flera hundra år gamla. Det är en fast serie hatha-yogarörelser där man sätter andningen i centrum. På de flesta ställen i de 6 olika

serierna stannar man bara fem andetag förutom i några undantag där man stannar 15 eller fler andetag. Ställningarna, asanas, fungerar som nycklar eller verktyg för att möta sig själv. Låter man sedan andningen styra förloppet uppstår det, enligt Maria, en slags harmoni och möjlighet att leva livet mer innerligt.

- Jag möter mig själv varje morgon där på min matta, säger Maria leende.

HON SKRATTAR OCH ler mycket och när hon beskriver sig själv: en snart 53-årig kvinna i sina allra bästa år, för evigt nyfiken på vad som lurar bakom hörnet med en ambition att vara riktigt närvarande i alla situationer. Maria anser att yogan också är ett sätt att leva, en norm, tillstånd eller ett förhållningssätt som tjänar till att hjälpa människor att möta livet i alla faser. Eller som hon säger "när livet slår till" med sorg, smärta, lust, extas eller vad det nu kan vara. Att vara sann anser hon vara det viktigaste. Sann mot sig själv, mot sina tankar, mot hela den verklighet hon befinner sig i och

att inte låta sig dras med av känslor och reaktioner.

MARIA BOOX RESER

mycket. Minst sex månader om året utanför Sverige. Det självklara resmålet heter förstas Indien.

- Att lära ut ashtanga-yoga innebär att man ska ha blivit auktoriserad eller certifierad av Sri K. Pattabhi Jois eller av sonsonen Sharath Jois, säger Maria som själv är auktoriserad av Jois. Då har man spenderat många och långa perioder i Mysore, Indien där själva huvudshalan ligger.

Pathabi startade shalan och undervisade i nästan 60 år innan han avled för bara några år sedan 93 år gammal. Sedan följer andra resmål som Goa, ▶



KORT
OM
MARIA

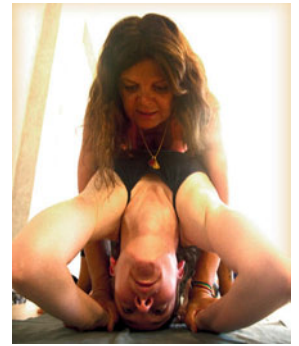
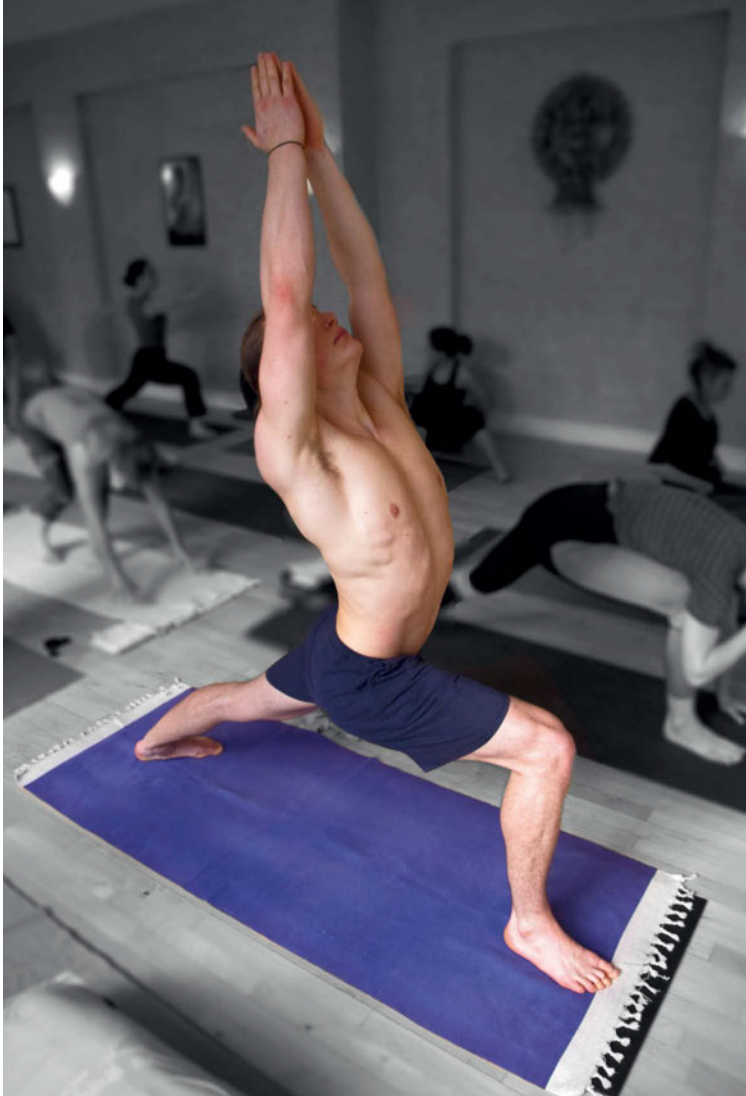
NAMN Maria Elisabeth Boox.

ÅLDER Snart 53 år.
CIVILSTATUS Singel.

BOR Södermalm, Stockholm.

YOGAT I snart 28 år.

”Jag möter mig själv varje morgon där på min matta”



USA, Sydamerika, många europeiska länder och Asien. Varje år.

MARIA BOOX HAR sett yogan fullkomligt explodera i västvärlden de senaste tio åren. Överallt i Sverige dyker det upp små och större yogaskolor där man kan träna allt från värme-yoga, power-yoga, egenhändigt ihopsnickrade yogaformer till mer meditativa former av yoga. Man kan gå olika kurser och inriktningar på nybörjarnivå för att sedan ta sig till yogainstruktör på mindre än ett år. Maria själv ser sig själv fortfarande efter 25 års träning, som elev. Instruktor vill hon inte ens

höra talas om:

- Jag är fortfarande elev men jag jobbar även som yogalärare, den skillnaden vill jag gärna lyfta fram, säger hon. I dag gör man "yogakarriär". Jag har svårt att förstå den verkligheten. Som jag ser det är yogan snarare ett alternativ till karriär än karriär. Jag kan se det som sker i dag och tycka att det kan bli lite urvattnat och utan helhet ibland. Rubriker som "3 yogaövningar för ett bättre sexliv" och liknande dyker upp i kvällspressen nu och då, och visst, man kan få ett bättre sexliv med hjälp av yoga men det är bara en del av det. Det är så mycket mer

MARIAS FAVORIT-RESMÅL

GOA, INDIEN

För stränderna, caféerna och de galna människorna. Hit åker Maria för att yoga tillsammans med en av sina lärare, Rolf Naujokat.

KRETA

"För sin kraftfulla uttrycksfullhet och sin dramatiskt utelämnande utsatthet." Maria vistas helst på öns södra delar med bergen, vinden, kargheten och inte minst människorna!



KOLLUR, INDIEN

En liten stad i södra Karnataka. Här återfinns gudinnan Mookambikas tempel. Här vandrar man barfota med heliga män och kvinnor, badar i floden Souparnika och ber. Maria försöker att spendera i alla fall en vecka per år här.



RIO DE JANEIRO, BRASILIEN

En stad fylld av pulserande liv, kontraster och motpolar. Maria kan inte motstå sceneriet med bergen, havet, kåkstäderna och den dramatiska inramningen.

ENCINITAS, KALIFORNIEN

Hit åker Maria för de fantastiska yoga-möjligheterna, Organic food, surfing och levnadsstättet.



MYSORE, INDIEN

Marias andra hem i många år. Här manifesterades hennes sökande och ledde till en större förståelse av livet, sig själv och filosofin bakom, yogan, helt enkelt.

KARLSKOGA, VÄRMLAND

Marias första hem. Hit åker Maria för familjen, sjöarnas, skogarnas och det fantastiska småstadslivets skull.

”Yogan i västvärlden krymper på ett sätt ideologin bakom yogan.”

som växer i dig när du tränar yoga, det är en förståelse för allt.

MARIA TYCKER ATT yogan i västvärlden på ett sätt krymper ideologin bakom yogan. Hon gick själv i den fällan efter att ha drivit Yogashala Stockholm i några år. Sveriges första yogaskola, det vill säga den första där ingen annan verksamhet förutom yogaträning förekom i lokalen.

- Med åren satte chefspositionen mig på en piedestal. Myten Maria Boox fick liv och jag kunde plötsligt se rakt igenom de relationer jag hade till anställda, vänner och partner. Allt jag ville egentligen var ju att vara en god yogalärare och en god yogautövare.

Bubblan sprack, situationen blev ohållbar på alla plan och jag blev tvungen att lämna skeppet. Förmodligen mest för min egen skull, säger Maria och man kan ana en skugga i blicken.

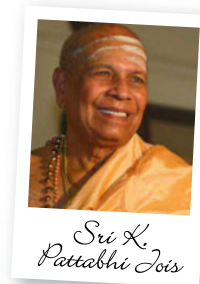
Trots det anser hon att det är bättre nu. Det är långt fler människor som utövar yoga i dag och det finns massor av fler vägar att gå som i slutändan kommer att leda till samma sak. ”Den fördjupande och förändrande resan”.

Plus mer

www.mariaboox.com
www.ashtanga.com

Detta har Maria ALLTID med sig på sina RESOR

- ✓ En liten grå diktbok med samlade citat och egna små strofer.
- ✓ Yogamattan.
- ✓ Bild på sina brorsbarn.
- ✓ Bild på Guruji – Sri K. Pattabhi Jois.
- ✓ Ett radband från Rishikesh i norra Indien.
- ✓ Egen dagbok där inte riktigt alla dagar förs in.



Vägleder & ger råd

Lyssnar & coachar



Spådam.se
0939-209 90 00

Kärlek & relationer

Jobb & ekonomi

Bekymmer & oro

0939-209 90 00

Vi kan ge personlig konsultation med professionella Tarottydare som har tystnadsplikt.
Besök gärna vår hemsida och läs mera om vad våra kunder tycker om oss på www.spadam.se

Spådam.se, Box 1441, 111 84 STOCKHOLM. 19,90 kr/min.

Tarot

Medium



SKUGGEDAMEN®

Är alltid där för dig.



Kärlek, arbete, hälsa, familj osv.
Jag har alla svaren i mina kort

0939-100 25 20

19.90 min

Skuggedamen, Box 16096, 200 25 Malmö