



Ullis Karlsson: 

"Hormonyogan tar oss ända hem"

I yogan söker vi att förena kroppen med själen och hitta ett inre lugn. Men yogan kan också bli prestationsinriktad, kanske utan att vi tänker på det. Vi vill göra mycket och rätt. Den holistiska hormonyogan lär oss hur vi istället kan påverka kroppen på ett ömsint och mjukt sätt, något som kan ge ett mycket kraftfullt resultat.

Text Anna Geiden **Foto** Christian Buch Iversen, Torbjörn Gulz



”Vi känner in vår kropp,
får kontakt med den
och börjar bo i den igen.
Det är enormt helande.”

- Att utöva holistisk hormonyoga är ett sätt att finna den energin. Vi känner in vår kropp, får kontakt med den och börjar bo i den igen. Det är enormt helande.

UNDER KVÄLLENS PASS HAR vi kommit fram till en avslutande sångmeditation där vi rör vid våra kroppar samtidigt som en version av sången Adi Shakti ljuder i rummet. I lotusställning och med slutna ögon sjunger vi med samtidigt som vi sakta smeker lår, mage och bröst i en viss ordning. Vi lägger till sist en hand på skötet och en på hjärtat, hela tiden med en inkännande och ömsint intention som skapar ett intimt och kärleksfullt möte med oss själva. Meditationens syfte är att bejaka och bekräfta den fysiska kroppen och sensualismen.

- Många av oss har av olika skäl gömt undan vår kvinnlighet, de flesta blir väldigt berörda av att få kontakt med den igen - och mer levande, säger Ullis.

Efter passet berättar *Pernilla Engström*, en av deltagarna, att hormonyogan fått även henne att inse att hon alltid varit mycket i sin manliga, presterande energi. Att nu också bejaka det sköra och mjuka gör henne gott på flera sätt.

Pernilla beskriver sig själv som en duracellkanin, den typen av kvinna som alltid är - eller rättare sagt var - på språng. Men den holistiska hormonyogan har sakta men säkert hjälpt henne att förändras.

- Jag är lugnare nu, klarar faktiskt av att säga nej till grejer ibland. Jag lyssnar helt enkelt mer inåt på vad jag känner och vill. Och jag vågar vara mer sårbar, säger Pernilla.

Hon har varit nyfiken på yoga i omgångar, men alltid känt prestation i det, som i allt annat hon gjort. Migränen har kommit och gått liksom värk i axlar och nacke och hon har haft stora sömnproblem på grund av stress. Trots framgången som egen företagare, ett fint äktenskap med välmående barn och många roliga inslag i sitt liv, har hon undermedvetet haft på känn att hon ville och behövde något annat också. En annons i Medborgarskolans blad i augusti 2013 talade till henne och hon anmälde sig till en kurs i holistisk yoga med Ullis. Det ledde till att hon också följde med henne på en yogaresa till Gambia.

- Det var omvälvande. Något hos Ullis gjorde att jag kände tillit, kanske för att hennes story med prestation är lik min egen. Plötsligt hittade jag till en riktig magandning för första gången i mitt liv! Det hade inte den and- ▶

Tänk dig att du andas in i äggstockarna och sedan draaasr andetaget vidare till binjurarna bak i ryggen ...

I *Ullis Karlssons* yogastudio i Bromma utanför Stockholm sitter sex kvinnor i åldrarna 35-65 år med slutna ögon i lotusställning och andas enligt hennes instruktioner. Vi är på ett pass i holistisk hormonyoga. I den skönt belysta lokalen är stämningen mjuk. Det här är en yogaform som varsamt bjuder in till kontakt med kroppens inre.

- Vad vi vill är att få igång samtalet mellan de olika körtlar som är viktiga för er kvinnor och för hormonbalansen, säger Ullis.

Dagens pass handlar om sköldkörteln, binjurarna, äggstockarna och hypofysen - den viktigaste hormonbildande körteln. Under passet gör vi övningar som främjar aktiviteten i och kontakten mellan dessa. Vi arbetar med intentionen, tänker oss att vi skjuter energi mellan körtlarna och gör ljud som med sina olika vibrationer aktiverar olika områden. De fysiska rörelser som också ingår bidrar till att skapa kommunikation och flöde.

Ullis mjuka röst uppmanar oss att känna in oss själva och inte gå längre in i positionerna än det som känns bra.

- Lämna prestation och krav och ta er istället med inkännande och ömhet till platser ni glömt bort eller stängt av.

Holistisk hormonyoga handlar inte bara om att återställa hormonbalansen om den är i oordning, i klimakteriet till exempel, utan också om att förebygga obalans, och inte minst att komma närmare sig själv.

- Det händer en hel del för många som gör den här yogan. Jag ser ökad lust och glädje, bättre sömn och att de kommer i kontakt med undantryckta känslor. Den stora grejen är att många äntligen börjar bo i sina kroppar, säger Ullis.

HENNES EGEN KÄNSLOMÄSSIGA resa är enorm och innehåller mycket smärta. Hon säger det rent ut - i en period mädde hon så dåligt att hon hade självmordstankar. Det var först i mötet med den mjuka och potenta holistiska yogan som hon kunde börja resan mot ett harmoniskt liv.

- Jag var 41 år och kände för allra första gången att jag hade kommit hem i min kropp. Och då hade jag ändå varit yogalärare i många år!

Innan dess hade hon känt sig ständigt uppfylld av krav och en molande och obehaglig känsla av att inte duga. Livet handlade mest om kamp och prestation. Trots att hon lett hundratals ashtangayogapass under tjugoo års tid kände hon fortfarande att hon inte riktigt vågade gå inåt och skapa en djupare kontakt med sig själv.

Hon slutade till och med att ha sex av rädsla för att misslyckas. I andra perioder var det tvärtom, sex fick bli ett ångestdämpande medel. Livet blev en spiral av extrem sömnlöshet, panikångestattacker, missbruk av mat, träning och alkohol. Hon blev sjukskriven för utmattningsdepression och gick i samma veva igenom en skilsmässa. Till slut kom tankarna på att göra slut på livet.

- Under en period för sju år sedan stod jag varje dag och tittade på alla burkar med mediciner som läkarna skrivit ut och tänkte ... är det idag jag ska ta dem allihop?

Mitt i kaoset hade hon ändå fått två barn - som höll henne kvar, och en dag så tipsade en vän om en lärarutbildning inom medicinsk yoga. Det skulle vara en lugn och djupverkande yogaform där andningen är central. Denna utbildning skulle visa sig bli Ullis första vändpunkt. Något stort hände inom henne när hon kom i kontakt med den försiktiga, läkande yogan.

- Jag insåg att jag i alla år hade varit extremt prestationsfixerad och helt förnekat min känsliga sida. Jag kom i kontakt med en helande mjukhet som jag sökt i alla år och ett paradigmskifte inom mig påbörjades.

Ullis, och många andra, menar att ett paradigmskifte nu är på väg att ske också i vårt samhälle. Fram till våra dagar har det setts som något självklart positivt att vara både duktig, snabb, dubbelarbetande, framgångsrik, självförverkligad, nyfiken, utåtriktad, på hugget, ja, att göra mycket, att ofta vara i yang-energi. Men nu vet vi att vilan är en nödvändig del i ett hälsosamt liv, att vi regelbundet behöver få slappna av och bara vara utan att känna stress. Vi har sett att många blir sjuka av samhällets prestationskrav och därför går vi mot en tillvaro med mer yin-energi, ett varande, tror Ullis.

ningsterapeut jag tidigare träffat lyckats med. Hon beskriver resan till Afrika som en kickstart på något nytt. Efteråt har det handlat om att försöka hitta metoder som fungerar i vardagen. Minnet av upplevelsen av att vara lugn och i närmare kontakt med sig själv har burit henne. Hon tycker att hon blir bättre och bättre på att gå in i detta helande tillstånd. Och migränen är nästan borta!

ULLIS SITTER MED EN kopp te efter att deltagarna gått hem. Hon ser sig omkring i lokalen, omsorgsfullt inredd för att skapa harmoni - hennes eget ställe som manifesterar att hon går den väg hon vill och ska. I som-

ras var hon inbjuden till Ängsbacka yogafestival för att leda ashtanga-yoga och då bad hon även om att få hålla ett pass i hormonyoga. Det blev en succé. Tältet för 60-70 personer var knöckfullt och hon fick köra ytterligare en workshop. Efteråt stannade många kvar och ville veta mer, nyfikna och berörda.

I sommar ska Ullis och hormonyogan vara med på Ängsbacka igen. Hon berättar att hon på många sätt lever sin dröm och att saker ofta händer i ett skönt flöde nu när hon hela tiden går inåt och känner in vad hon behöver.

- Det finns dagar när jag funderar på hur det ska gå med inkomst och annat, men då gör jag hormonyoga. Den leder mig till kontakt med mig själv så att jag ser vad som egentligen är viktigt. Jag är så tacksam och skrattar mycket mer nu för tiden.

Ulrica skapade den holistiska yogan utifrån sin egen smärta

Det var under ett pass på lärarutbildningen i kundaliniyoga som Ulrica Gulz plötsligt stannade upp och satte handen på hjärtat. Hennes kropp och själ ville inte prestera mer. I den stunden föddes en ny yogaform.

- Jag insåg att jag hade ett val. Fortsätta köra på trots smärtan eller bryta och testa något annat, berättar *Ulrica Gulz*.

Ulrica gick kundaliniyogalärarutbildningen 2003-2005 för Göran Boll. Hennes långa bakgrund med fibromyalgi, ångest och depression orsakat av prestationskrav fick henne att söka sig till yogan. Hon upptäckte dock att hon fortsatte att vilja prestera, och att smärtan i kroppen inte gav med sig. Hon började bli nyfiken på vad som kunde finnas bortom prestationen och längtade till ett inre djup. Den där dagen när hon fattade beslutet att gå inåt med en stilla beröring istället för att göra övningen som ingick i kursen kände hon genast att något nytt hände.

Ett långt utforskande tog sin början och redan parallellt med utbildningen ledde hon fibromyalgi-grupper och andra smärtgrupper. Det blev snart uppenbart att hennes metod fungerade. Deltagarna klarade av att slappna av mer och de upplevde att deras smärta minskade. En av de viktigaste delarna i yogan är att känna in, känna hur det känns, göra så mycket eller så långt som det känns bra utan några måsten.

Ulricas första steg var alltså att anpassa yogaövningar till den som har ont i kroppen och "fibroyoga" föddes, dock fick metoden snart det bredare namnet

"holistisk yoga". Självt har hon under vissa perioder varit så dålig att hon haft assistenthjälp med sina tre barn på grund av fysisk smärta. Med hjälp av sin egen yoga har hon blivit friskförklarad, funnit en balans i livet och gör val som hindrar stress och prestation att styra henne.

Hon ser det som att smärtan får oss att stänga ner, att skapa dolda rum dit vi inte vill gå. Har vi många sådana rum får vi ett sämre flöde i systemet och vi påverkas negativt på andra plan också. I holistisk yoga handlar det om att varsamt öppna dessa rum igen. Det gäller för oss alla, oavsett om det är fysisk smärta eller annat som stoppat vårt flöde.

Metoden är varsamma rörelser, men också ljud. Hon har läst och utforskat allt om chakrasystemet och vilka ljud som kan påverka olika energipunkter. Med rösten kan vi höja aktiviteten i en del av kroppen genom att välja ett ljud som vibrerar i samklang med den. Ett exempel är att ljuda på V - A - M, ljud som talar till vänster och höger äggstock och hypofysen samtidigt som man kopplar på intentionen för att skapa kontakt mellan körtlarna.

Holistisk yoga består idag av flera yogaformer, såsom hormon-, röst- och smärtyoga. Ulrica utbildar själv lärare på sitt yogacentral i Västerås, men i övrigt lägger hon

inte mycket tid på att marknadsföra sin metod. Hon skulle kunna åka landet runt och prata för den, men det är inte det liv hon vill leva. Inte heller vill hon just nu satsa på att vetenskapligt undersöka effekten av det hon lär ut. Mindre smärta, astma och IBS, bättre sömn och mer lust är vanliga effekter som deltagarna nämner. Många kan dra ner på eller sluta med mediciner för detta, säger Ulrica.

Ulrica har dock medvetet valt att inte försöka gå in i samarbete med värden.

- Den holistiska yogan bygger på individens eget ansvar att läka. Man eftersträvar inte att lämna ifrån sig sin smärta eller att någon behandlare eller medicin ska "ta bort" problematiken. Man gör ett



eget val bortom den traditionella världens inbyggda förväntningar om att bli "fixad". Istället rullas bollen tillbaka till klienten med varje andetag. Min övertygelse är att den djupaste läkningen går att hitta för den som vill, säger Ulrica.

Framöver ska det bli en bok och en fördjupande yogaterapeututbildning. Ulrica känner sig lycklig över att få bidra i världen med sin yoga.

- Vi är så många som inte vet om att de problem vi upplever kommer från prestationskrav, vi får dem liksom automatiskt. Men det är underbart att möta sig själv med ömhet. Så mycket healing finns där, säger Ulrica. 🌱

PLUS MER

HOLISTISK YOGA är ett samlingsnamn för flera olika yogaformer. Hormon-, röst- och smärtyoga är några av dem. Kvinnan bakom är Ulrica Gulz som utvecklade den ur sin egen metod "fibroyoga" (yoga för personer med fibromyalgi). Hon insåg att yogaformen även hade mycket att ge till personer med normala smärtnivåer. Ulrica undervisar kring yoga och smärta sedan många år också hos Göran Boll på Mediyogaterapeututbildningen. För mer info se www.holistiskyoga.se.

ULLIS KARLSSON är utbildad i holistisk yoga och holistisk hormonyoga av Ulrica Gulz och är en av hennes lärarkandidater. Hon har en egen yogastudio i Bromma i Stockholm. Mer info om Ullis finns på www.plainyoga.se

Ullis kommer att leda pass i hormonyoga på Ängsbacka yogafestival, läs mer på sidan xx.