

Rörelseglädje för kropp och själ  
**Livet, döden och  
sinnlig sensualism**



I detta nummer startar vi vår nya serie "Rörelseglädje för kropp och själ", där olika tränings- och rörelseformer i syfte att skapa ökad harmoni och helhet, kommer att belysas. Att rörelse är en viktig pusselbit för att vi skall uppnå balans och harmoni i kropp och själ känner vi till. Intellect och känsla i en schysst kombination ger oss den utvecklade och eftersträvansvärda intuitionen. Känslan är allierad med kroppen och vårt undermedvetna – och i stället för att enbart leva analytiskt resonerande, uppe i huvudet, är det väsentligt att vi också har en medveten kontakt med vår kropp för att hitta vårt välmående. Vi inleder serien med en intervju med Johanna Hector, tränings- och yogaprofil.

Text Agneta Ortlå Foto Emelie Lager, Privat

Johanna Hector har, som det energipaket hon är, under många år på sitt alldeles egna "josiga" sätt spridit yoga- och rörelseglädje och genom undervisning, kurser, yogaresor och olika event påvisat hur viktigt glädjen, lusten och passionen är för oss alla. Med utgångspunkt i hennes egen personliga resa för att hitta harmoni i livet delar hon med sig av sina erfarenheter.

**BERÄTTA GÄRNA OM** din bakgrund och hur yogan kom in i ditt liv.

- Redan som barn kommer jag ihåg att jag levde genom kroppen. Det var en naturlig, lustfylld och väldigt rik upplevelse för mig. Jag har alltid varit bra på att läsa av stämningar och lyssna in. Men när jag började skolan kommer jag ihåg att jag började notera vad som belönades, vilka uppträdanden som var okej och inte. Det handlade om krav på att sitta still, inte vara för spontan, hålla tillbaka passionen och vara lagom. Det resulterade i att jag snabbt hamnade i en vana av duktighet och jag började lämna mig själv och den jag var, ett beteende som började eskalera. Jag älskade att dansa, showa, spexa och spela teater och där kunde hela jag få plats. Dansen som alltid hade varit lustfylld blev även den prestationsinriktad. Och från att tidigare under uppväxten ha haft en naturlig och kärleksfull relation till mat, där regler var fullständigt onödiga, blev också maten något laddat och jag utvecklade en ätstörning.

**DET VAR UNDER** de två gymnasieåren som stipendiat i Swaziland, Sydafrika, som Johanna hittade yogan. Hon valde yogan som en obligatorisk fysisk aktivitet, något som ingick i skolans program. Hon hade hört talas om yoga och förknippade det med stretching, och som van dansare tänkte hon att det säkert skulle vara "a piece of cake".

- Men så förvånad jag blev! Den som ledde kursen var en gammal indisk kvinna. Hon kom till vår första lektion, hade inga träningskläder på sig som jag var van vid och såg allmänt lite skranglig ut. Jag vet att jag blev misstänksam och undrade: "Oj, vad skall det bli av detta?". Men my God så stark hon var! Hon höll positionerna länge och jag fick kämpa på och blev alldeles svettig! Jag hade aldrig varit med om något liknande. Yogan gick mycket långsammare än den träning jag var van vid, vilket var precis vad jag behövde. Och jag fick lära mig att göra en aktivitet enbart för mig själv, något jag då fick dåligt samvete för. Det kändes egoistiskt med en timmes yoga när verkligheten omkring mig där innebar hemlöshet och tuffa umbäranden för många och där vartannat barn föddes med aids, berättar Johanna.

**EFTER TIDEN** i Sydafrika blev det mer och mer yoga för Johanna. Hon utbildade sig till yogalärare, samtidigt som "duktig flicka"-syndromet levde kvar. Hon studerade på universitetet och tänkte att hon skulle ha yogan som en hobby och utbilda sig till "något riktigt".

- Men jag hann inte med studierna. Jag fick mer och mer jobb via yogan och förfrågningar om att starta yogalärarutbildning. 2007 startade jag utbildningsföretaget Global Yoga som sedan dess växt och utvecklats. Vi, ett team på 10 lärare, har nu utbildat över 2 000 yogalärare. Det är verkligen en ynnest att få utbilda lärare där alla med sin unika personliga röst når sin egen målgrupp. Jag är inte för alla. Vi lärare skall inte bli lika, där alla stöps efter en mall. Vi kallar Global Yoga för yoga för 2000-talets människa.

- Jag har länge brunnit för att ta bort snobbismen inom yogan - där ett synsätt skall dominera och anses vara det rätta vilket alla skall anpassa sig efter till exempel. Yoga är till för alla. Det spelar ingen roll om du har sett ett flashigt lockande handstående och har det som ambition med din yoga eller att du kommer till klassen för att söka



## KORT OM JOHANNA

**NAMN** Johanna Hector.

**ÅLDER** 39 år.

**FAMILJ** Man, tre barn, två katter.

**BOR** Söder om Göteborg.

**GÖR** Lever min dröm! Utbildar yogalärare och inspirerar människor till att träna smartare i stället för hårdare.

**MOTTO** Smartare, inte hårdare!

**AKTUELL MED** Utbilda nya Global Yogalärare, onlinekursen Lymfyoga och månadens må bra-kalender i SoulWork Club.

"Be pulled by passion – not pushed by fear!"

inre värden, en andlig utveckling. Bägge individerna är lika värddiga och välkomna. På det sättet är det också så fel att jämföra sig med andra i yogan eftersom alla utgår från sina förutsättningar och sina egna mål. Min devis är att träna smartare i stället för hårdare. Många identifierar sig med att ju mer kalorier jag bränner desto ►



# SÅ VÄLJER DU RÄTT YOGAFORM

enligt Johanna

**1** Fundera på ditt syfte, vad med yoga är det som lockar dig? Vill du bli rörligare, starkare, utmanas eller återhämta dig? Det finns otroligt många olika yogaformer, några är väldigt lika och andra skiljer sig åt något enormt. När du vet ditt syfte kan du ställa bättre frågor.

**2** Fråga vänner eller i sociala forum om det är någon som kan rekommendera någon studio eller lärare. Se till att de du frågar är människor du har tillit till, smaken är ju som baken.

**3** Testa onlinetjänster med olika lärare, ofta kan man prova ett par dagar helt kostnadsfritt.

**4** Botanisera i yogaböcker, lyssna på poddar och kika in på olika lärares hemsidor och sociala medier för att få en känsla.

**5** Det absolut viktigaste är att man hittar något som man verkligen vill dyka djupare i. Det är okej att det inte är kul från början, så är det ju med det mesta, men att du tydligt kan känna ditt syfte med yogan och se hur du jobbar dit.

**6** Döm inte ut yogaformen om du inte gillar läraren. Det kan till och med vara så att du väljer yogaform utifrån en lärare som inspirerar dig! Så har det alltid varit för mig, jag har läst en bok eller lyssnat på en intervju med en lärare och fastnat för deras syn på livet, yoga, kroppen. För att sedan åka på en retreat eller börja studera med den läraren och på så sätt lärt mig mer om just den yogaformen.

”Jag började i stället, likt en lejoninna, sniffa upp mer lust, mer kropp, mer köttsliga lustar och verkligen komma ner i kroppen.”

bättre är träningen. Ju tuffare det är desto bättre resultat. Att i stället vara nyfiken och följa glädjen, ärligheten och att lyssna inåt hela tiden är det viktiga som jag ser det, vilket inte betyder att man inte samtidigt kan följa lusten att utmana sig själv fysiskt, säger Johanna.

**VAD ÄR DET** bästa med yoga enligt dig?

- Yogan ger mig både utrymme att utforska mig själv, acceptera mig själv och samtidigt utmaningar att växa med. Vinningen för mig är att detta sedan sipprar över i mötena med omvärlden och mina medmänniskor. Rent fysiskt kan jag innerligt känna att jag kommer att utöva yoga hela livet. Den är så anpassningsbar och följsam. Tack vare yogan har jag otroligt stark återhämtning, jag är både rörlig, fri och stark i kroppen. Yogan gör mig hållbar samtidigt som den förför hela mig med sin mystik, lekfullhet och djup!

**JOHANNAS VARDAG** kantas av familjeliv med maken och tre barn, undervisning och egen träning. Förutom det egna utbildningsföretaget har hon 2018 initierat Soul Work Club en holistisk wellnessklubb online med fokus på både Work-Out- att göra av med energi genom rörelse - och WorkIn, där syftet är att fylla på med energi och stärka kontakten med de djupare, själsliga nivåerna. Varje morgon följer Johanna en ritual. En lång version eller en kort, om tid och möjlighet inte ges. Ritualen - som bland annat innehåller att dricka levande vatten med citron eller gurka, torrborstning och lymfmassage, en iskall dusch, en stunds nakendans med djupa tacksamhetsandetag - är inte förhandlingsbar då

den ger henne större marginaler under dagen och kraft och ork att vara mer närvarande. I den längre ritualen ingår även en dödsmeditation. Vad är syftet med denna meditation?

- Den har varit med mig länge och jag kom i kontakt med den bland annat genom buddhismen. Varje yogaklass avslutas också med shavasana, som ju är ”död mans ställning”. Jag ser den som en förberedelse, en dödsritual i sig att öva sig på att släppa taget i tacksamhet, så att vi på allvar kan välkomna livet. Dödsmeditationen går i korthet ut på att visualisera en skål i vilken du lämnar tillbaka dina ägodelar, dina titlar och identiteter samt alla dina relationer. Efter att sorgen och alla känslor passerat så kommer man till en stillhet där tacksamheten bor. Detta gör att vi får perspektiv på saker och ting. Vad är värt att vilja? Var har jag mitt fokus? Det som stod på dagens att göra-lista blir inte alltid så viktigt med det synsättet.

**DÖDEN VAR TIDIGT** närvarande i Johannas liv. Hennes pappa var under flera år sjuk i en neurologisk sjukdom och dog då Johanna var 22 år.

- Att ha fått vara bredvid honom och närvarande i hans utveckling och där se talet försvinna, balansen avta, musklerna som försvagades - det har gett mig så mycket mod och mandat att våga prata om kroppen som en väg. Min pappa levde verkligen för dagen, han hade gjort sina utmaningar och sina äventyr, något som inspirerade mig mycket. Han älskade att åka skidor, dyka och röra på sig. Men han var väldigt identifierad i sin fysiska kropp och sitt utseende. Och där utmanade sjukdomen

honom rejält, genom att just det togs bort ifrån honom. Men det var också det som gjorde honom så mycket rikare. Genom sjukdomen fick han en större tillgång till sig själv. Han blev så mycket mer närvarande och tacksam för det lilla.

- Jag har aldrig sett en människa vara så närvarande i sin kropp som de sista åren av hans liv, som till exempel när vi kommunicerade genom blinkningar. Jag beundrade honom så för det, han kunde lika gärna ha valt att ge upp, att inte vilja vara med längre. Det är verkligen häftigt hur vi alla kan vända det vi upplever. Hur vi tolkar det som händer, det är det som är det viktiga - inte vad som händer oss, säger Johanna.

**HUR SER DU** på kopplingen andlig personlig utveckling kontra rörelseträning och kontakt med kroppen?

- Jag fick en ”aha”-upplevelse för ett antal år sedan. Jag hade varit i yogavärlden länge och målet jag upplevde att många hade där var att uppnå ”bliss”, det var asketiskt, det handlade mycket om att bli ett med världssjäl, att lämna kroppen. Jag passade aldrig riktigt in i ”mindfulnessvärlden”. För mig var det för tråkigt. Jag upplevde att jag inte fick plats, jag skulle tysta ner mig, bli mindre Johanna. Andlighet kom för mig att betyda att sträva bort från kroppen.

- När jag hittade de kroppsligande praktikerna utvecklade jag det som jag väljer att kalla soulfulness. Jag slutade med att sträva bort från min kropp, från det som ansågs vara fult, smutsigt, rörigt och stökigt. Jag började i stället, likt en lejoninna sniffa upp mer lust, mer kropp, mer köttsliga lustar och verkligen komma

ner i kroppen. Det är för mig den mest själsliga praktiken.

- Jag blir inte rädd för min kropps signaler och starka känslor. Min kropp är stark och tränad så den kan ta emot och bära hela mig - med alla mina känslor, reaktioner och skuggor. Jag kan i stället välkomna hela mig, att vila i det som jag är rädd för att visa omvärlden. Jag får tillgång till detta genom att vara trygg i min kropp och tillåter mig att känna känslorna som i stunden kan vara skrämmande och inte alltid så behagliga. Jag vill inte förneka någon del av mig, tvingar inte mig själv att välja bort, bita ihop och låta allt stiga till huvudet och sedan vara helt slutkörd någon timme senare. I stället vill jag kunna säga till mig själv: "Jag är människa. Så mänskligt av mig att bli rädd, arg eller irriterad." Kan jag möta mig själv där blir jag snällare mot andra också och behöver inte bli besviken på andra lika mycket som tidigare. Det hand-

lar om acceptans. Soulfulness är att röra känslorna genom kroppen, berättar Johanna.

**HUR SER DU PÅ** utmaningarna i den tid vi lever i nu?

- Det är viktigt att våga vara ärlig med sig själv. Vad behöver jag mer av? Att vara mer disciplinerad i mitt välmående? Eller att bjuda in mer frihet? Det är så lätt att tolka och bli fast i mönster, beteenden, mallar och vanor som egentligen inte när oss, som inte ger oss den djupa tillfredsställelsen. Disciplin och lust går hand i hand. Vi utvecklas inte om vi inte pushar oss - men å andra sidan bygger man heller inte en toalett då man har diarré. Är du helt slutkörd så är det inte läge för mer utmaningar, då behöver fokus ligga på att vårda och återhämta, det är en balansgång. Men att ställa sig frågan "vilket val kommer jag att vara mest stolt över - långsiktigt?". Att våga avslöja den falska rösten som kan gömma sig bakom att



"vara snäll mot sig själv" och döljer rädslor och feghet, är lika viktigt som den som pushar på för starkt, påminner Johanna.

**VILKET BUDSKAP** vill du skicka med till läsarna?

- Det får bli mitt favoritcitrat: "Be pulled by passion - not pushed by fear!" Låt inte rädslan leda dig och dina handlingar. Det är också ett uttryck för den sinnliga sensualismen. Fundera

på vad är du sugen på? Vad får dina ögon att tindra? Vad gör dig nyfiket lekfull? Hur doftar det, hur smakar det? Vad tänder och kittlar din lust. Då blir det så spännande och jositgt att vara närvarande, avslutar Johanna. ☺

Plus mer

[www.johannahector.com](http://www.johannahector.com)

# Tema Andlighet

KRYSSNING TILL HELSINGFORS 9-11/1



Channie West



Maria Mattsson



Pia Nordström

Samtal om och med Andlig vägledning i grupp samt enskilda möten. Ängla- och Tarotkorts läggningar och Gruppmeditationer.

Läs mer om Programmet och hur du bokar in dig: [www.gcnetwork.se/kryssning](http://www.gcnetwork.se/kryssning)



GOLDEN CIRCLES  
NETWORK