

*Magdalena Mecweld*

# Vila dig stark med yinyoga

Magdalena Mecweld är pionjären som höll en av de allra första yinyogautbildningarna i Sverige och är författare till succéböckerna "Vila dig i form med yinyoga" och "Vila dig stark med yinyoga" samt appen med samma namn. Hon menar att yinyogan är till för alla och utgör ett viktigt verktyg och motpol till vår annars så yangpräglade värld för att lära oss vänta, ha tålamod och medvetet stilla oss. Genom att stärka yin, vår avslappning, blir vi verkligt starka.

**Text** Agneta Orllå **Foto** Robert Flinkenbro



Jag träffar *Magdalena Mecweld* över Skype i ett spännande och mycket inspirerande intervjusamtal. Det intryck hon ger, ett intensivt och djupt engagemang och på samma gång en lättsam och humoristisk sida, visar sig också spegla både hennes förhållande till sin passion - yinyogan - och sättet hon förmedlar den på.

**YINYOGAN ÄR EN** syntes av klassisk yoga, mindfulness och TKM (traditionell kinesisk medicin) och inspirerades initialt av asiatisk kampsport. Vad som skiljer yinyogan från den klassiska yogan är främst att inte eftersträva perfektion i ställningarna, att stanna länge i varje position och att positionerna utförs liggande eller sittandes. Den passiva stretchen är också central, det vill säga att låta gravitationen göra jobbet, i stället för att aktivt stretcha.

**MAGDALENA KOMMER** ursprungligen från staden Sopot i Polen och flyttade som 9-åring till Sverige tillsammans med sin mamma, en flytt som blev en stor kontrast till det gamla hemlandet och dramatisk genom att släkt och vänner inte fanns i närheten längre. Som 16-åring träffade Magdalena en man och blev tidigt mamma. Moderskapet var en källa till stor glädje men relationen med mannen var destruktiv med både fysisk och psykisk misshandel under flera år som Magdalena slutligen lyckades lämna.

- Det var mitt starka intresse för andligheten som hjälpte mig under de åren. Jag läste mycket litteratur om psykologi, ayurveda, astrologi och tarot. Jag har haft en andlig röst med mig sedan jag var barn och den hjälpte mig att hitta kraft och styrka. Att vara min egen terapeut. Jag tog mig ur relationen till slut.

- Man kan säga att min resa till yogan började med en olycka jag var med om där min rygg skadades svårt med kotförskjutningar, bäckenfraktur och med intensiv

smärta där jag var tvungen att ta smärtlindrande tabletter under flera år. Det blev några tuffa år då jag som ensamstående mamma fick klara av försörjning med extra jobb och journalistik- och socialantropologistudier. Värken gjorde sig ständigt påmind, så fort jag var stilla kom smärtan. Jag var rastlös, hade svårt att vara stilla och fick sömnproblem, berättar Magdalena.

**RESAN MOT YOGAN** fortsatte. 1998 läste Magdalena "Autobiography of a Yogi" av *Paramahansa Yogananda* och det blev en bok som förändrade hennes liv. Hon kände att Indien kallade. Även om hon då inte hade börjat träna fysisk yoga så läste Magdalena yogisk filosofi, hinduiska skrifter och upanishaderna bland annat, hon attraherade nya vänner och började meditera under kortare stunder till en början. På en resa till Thailand startade hon, trots tidigare ovilja att träna och röra på sig, och från början med en väldigt stel kropp, att yoga varje dag för en man som blev hennes första yogalärare. Värmen och fukten gjorde sitt till, och efter en månads dagligt utövande var hon smärtfri.

- Hela min kropp, varenda cell i mig, skrek - mer! Jag behövde inte ta smärtstillande medicin längre. När jag kom hem till Sverige igen var jag en annan människa. Jag fortsatte med yoga-träningen och hittade ashtanga-yogan som jag blev helt tagen av. Känslan efter träningen var - wow! Jag tränade mer och mer och till slut blev det varje dag. Jag blev vigare. Min läkare som tidigare sagt att symptomen och värken bara skulle bli värre med åren och att jag troligtvis skulle sitta i rullstol vid 40-års ålder, kallade mig för ett medicinskt mirakel, fortsätter Magdalena.

**MEN ÄVEN OM** kroppen och ryggen var friskare så började Magdalenas stressade sinne och neurotiska psyke ge sig till känna. Trots allt andligt intresse

och yogan så kände hon sig stressad, hade ångest, sov dåligt och gick ner i vikt. Efter ett tag diagnosticerades hon med Graves sjukdom, en svår autoimmun sköldkörtelsjukdom.

- Receptet blev vila, introspektion och cellgifter. Jag tvingades att ta det lugnt och lyssna inåt. Yinyogan kom in i mitt liv, jag deltog på workshops och lärde mig mer och mer. Efter intensivt självarbete, med psykodynamisk terapi i tre år bland annat, fick jag inse att verklig styrka och mod handlar om att våga visa sig svag. Att våga ge efter och gå inåt. Genom att vila i de mjuka men inte alltid så sköna positionerna i yinyogan, ökade min motståndskraft och styrkan att kunna hantera livets svårigheter. Min yinkraft blev starkare och det var först när jag erkände min rädsla, min skörhet och min sorg och vågade vara hjälplös som styrkan i mig växte på riktigt. Jag som sedan jag var barn fått höra att jag är så stark, att jag alltid klarar mig, hade också lärt mig att jag var tvungen att vara det. Och på grund av det hade jag gömt undan styrkan i min svaghet. Det är genom att stärka yin, vår avslappning, jag menar att verklig styrka uppstår, betonar Magdalena.

**EFTER TVÅ ÅRS** cellgiftsbehandling friskförklarades Magdalena. Då hade alla mönster från det förflutna kommit i kapp och krävt sitt. Undvikande av obehagliga känslor genom att enbart vilja vara glad och i "ljust" höll inte längre. Att sjukdomen var kopplad till halschakrat, energicentrat för kommunikation, tog Magdalena dessutom som en lärdom i att arbeta mer på att i olika sammanhang erkänna och uttrycka sin sanning. Yinyoga och meditation blev den dagliga medicinen. Sedan dess, 23 år sedan i år, har Magdalena gett regelbundna



## KORT OM MAGDALENA

**NAMN** Magdalena Mecweld.  
**ÅLDER** 54 år.

**FAMILJ** Vuxen dotter Bianca, sambo och samarbetspartner Mats Nielsen.

**BOR** Stockholm.

**GÖR** Utbildar yinyoga/meditationslärare. Håller workshops. Skriver böcker. Inspirerar med fredlig visdom på Instagram och Facebook via @yinyogamagdalena.

**MOTTO** "Vad skulle kärleken göra nu?"  
**DOLD TALANG** Sjunger ganska fint.

**AKTUELL MED** Boken "Vila dig stark med yinyoga".

”

Det är genom att stärka yin, vår avslappning, som jag menar att verklig styrka uppstår.

## POSITIVA EFFEKTER AV YINYOGA

### FYSISKA:

- Lugnande och balanserade för nervsystemet
- Ökar smidigheten och öppnar upp kroppen
- Smörjer och tränar leder, ligament och bindväv, vilka stelnar när vi blir äldre
- Ger djup avslappning

### MENTALA/EMOTIONELLA:

- Tränar närvaro i nuet, mindfulness, vilket ökar glädje och ger livet djupare mening
- Skapar kontakt med andetaget, med alla våra känslor
- Lär oss hårbärgera jobbiga känslor och lär oss att minnas att det jobbiga går över
- Lugnar och grundar oss på djupet

## AJ- & OJ-SMÄRTA

### FARLIG SMÄRTA I YINYOGA KÄNNES SOM AJ!:

- skarp, plötslig och huggande
- ofta i leder
- stannar kvar när du ändrar position

### OFARLIG SMÄRTA I YINYOGA KÄNNES SOM OJ!:

- molande, jobbig, obekvämt
- ofta i stela muskler
- försvinner när du ändrar position



”Vi ska lyssna på kroppen men inte alltid lyda den.

kurser, workshops och sedan 11 år även utbildningar i yinyoga. Hon har även förkovrat sig i mindfulnessmeditation/vipassana och deltagit och arrangerat kortare och längre retreatar runtom i världen.

**YINYOGACENTER** ÄR den ledande yinyogaskolan i Sverige. Magdalena och hennes kärlekspartner, själsfrände och arbetskollega *Mats Nielsen*, som träffades 2006, är huvudansvariga och lärare på kurserna. Sedan 2013 har de certifierat drygt tvåtusen yinyogalärare i Norden.

**BERÄTTA OM ER** yinyogaundervisning som ni lär ut på kurserna.

- Det är en mjuk och lugn form av yinyoga som fokuserar på att öka medvetenheten om kroppen, sinnet och andningen. Vi stannar statiskt i positionerna under flera minuter och fokuserar på att slappna av, både muskulärt och mentalt. I MFY (Mindfulness Fokuserad Yinyoga) som vi kallar vår yoga, är det fokus på mindfulness, närvaro och rätt attityd. Ledorden är vänlighet, nyfikenhet, uthållighet och kärlek. Tanken är att man undviker aktiv stretch, prestation och sökande av intensitet. MFY vill minska stressen och görandet, skapa balans mellan kropp och sinne, öka rörligheten i kroppen och på så sätt minska lidande och spänningar. Genom att fokusera på avslappning, andning, tankar och känslor i relation till kroppens förnimmelser



i de olika positionerna ökar man sin självkännedom och självmedkänsla.

- Man använder även exponeringsmetoden, som kommer från ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och KBT (Kognitiv Beteendeterapi), där man utforskar sina gränser för både behag och obehag på kroppens och psykets villkor. Denna yinyogans tillåtande natur hjälper oss att lära oss vad just vi behöver, och hur mycket, berättar Magdalena.

**JUST DETTA ATT** träna sig i att hantera smärta och obehag i yinyogan är något jag själv tycker är väldigt intressant, och hur den träningen spillar över till hur vi kan lära oss hantera livet. Kan du utveckla det mer?

- I yinyogan pratar jag om att vi tränar oss att göra saker vi inte tycker om, något vi har nytta av vad gäller att hantera livets utmaningar också. Vi skiljer på Aj-smärtan - den farliga, som vi definitivt ska lyssna till och lyda - och Oj-smärtan - den obehagliga, men ofarliga. Den sistnämnda är en bra och nyttig förnimmelse, ett tecken på att något händer i kroppen, att mönster och stielhet förändras. Något man kan jämföra med massage som kan göra ont men i längden gör gott. Upplever vi detta obehag kan det underlätta om vi andas igenom obehaget, och i stället för att fly ifrån det gör oss intresserade och nyfikna på det. Jag brukar ofta säga att vi ska lyssna på kroppen men

inte alltid lyda den. Men vi har alla olika gränser, där var och en av oss själva måste avgöra var vår gräns går eftersom vi är så olika. En presterare som har lätt för att forcera och utmana behöver lära sig backa. Personligheten som i stället har för vana att curla sig själv, och ständigt gå den lätta vägen behöver lära sig att vara kvar i obehaget, säger Magdalena.

**I SIN SENASTE BOK** ”Vila dig stark med yinyoga” nämns det buddhistiska begreppet Papancha som betyder överdrivna fantasier, som ofta är baserade på ens dramatiska förmåga till fabulering. Ju fler papanchas vi har desto svårare har vi med att klara av att leva i verkligheten då vi blir offer för föreställningar och illusoriska programmeringar som inte är sanna. Ju mer vi har genomskådat våra papanchas desto lyckligare och friare kan vi leva våra liv.

**I DIN VARDAG**, har du själv några rutiner med yoga och meditation som är väsentlig för dig?

- På morgonen då jag vaknar brukar jag börja med att skanna av kroppen, att observera den. Sedan sätter jag mig framför buddhastatyn och det altare vi har och mediterar, oftast en halvtimme. Jag gör sedan yoga - ashtangayoga eller yinyoga. Styrketräning och någon fysiskt tuffare träning lägger jag också in, nästan varje dag för att stärka muskler och

benstomme. Innan jag somnar på kvällen tackar jag för detta liv under dagen. Att ha med mig medvetenheten om döden under dagen är också viktigt för mig, att vara medveten om att döden kan komma närsomhelst.

- Jag ser hela livet som meditation och yoga, försöker att vara medveten i livets alla skeenden. Det är inte det som händer på mattan eller meditationskudden som är intressant, det är det som händer då livet pressar och stressar oss. När saker och ting inte blir som vi vill ha dem eller då de faktiskt blir det. Hur vi handskas med livet - det är det som är yogans kärna, säger Magdalena.

#### **DEM LÄMPAR SIG** yinyoga för?

- Yinyoga och särskilt mindfulnessfokuserad yinyoga passar alla människor och kroppar. Den är särskilt effektiv för stela och orörliga personer. Den har visat sig hjälpa ryggvärk, knä- och

nackproblem och framför allt en stressad och snabb livsstil med mycket prestation. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne, svarar Magdalena.

#### **VAD KAN YINYOGAN** erbjuda i den utmanande tid vi lever i?

- Den utveckling som nu är på stark frammarsch med AI (Artificiell Intelligens) till exempel, har som syfte att vi som mänsklighet ska undvika det oönskade. Jag upplever det som ett försök till en mycket onaturlig genväg för att uppnå harmoni i stället för att vi genom yogan förstår att verkligheten faktiskt består av en del smärta och att vi kan träna oss i att hantera livets obehag. Vi lever i Kali Yuga, en mörk period i den mänskliga utvecklingen, där vi behöver hitta vår egen inre röst, att verkligen lyssna på vårt

hjärta och bry oss mindre om influenser utifrån. Men hjärtat är som ett skyggt djur som gömt sig under sängen och litar inte på oss. Det gör ont när infrysningar hjärtat börjar tina. Vi måste ge oss själva tid och tålamod att kunna vänta in hjärtats röst, svarar Magdalena.

#### **SLUTLIGEN, VAD VILL** du bidra med genom att lära ut yinyoga?

- Min mission är att jag ska

nu vanliga människor som kanske inte skulle gå på yoga annars. Alla är välkomna! På vår senaste utbildning deltog en kvinna som satt i rullstol och en annan elev var 86 år. Jag vill också förändra världen, bidra med fred och jag gör det med yogan och meditationen. För att uppnå det behöver vi alla hitta fred och frid inom oss, vilket är något som yinyogan kan hjälpa oss med, avslutar Magdalena. 🧘

### Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Vila dig stark med yinyoga", i samarbete med Wisdom Works. Gå in på [free.se](https://www.free.se) och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



### Plus mer

[www.yin-yoga.se](https://www.yin-yoga.se)

## Vill du gå en utbildning där du både får en yrkeskompetens och gör en djup personlig resa?

Som diplomerad Andlig Coach möter du dina klienter med självklarhet och trygghet när de ställer de viktiga andliga frågorna. Frågor om vår gemensamma utveckling, om medialitet och hur vi låter självkärlek, empati och omsorg om varandra få ta större plats. Dessa frågor behövs. *Du behövs!*

## Ny kursstart 22 september

7 månaders webbutbildning

Kursledare: Sanne Soleil och Lee Seger

Pris: 6 500 kronor (möjlighet till delbetalning)

[andligcoach.se](https://andligcoach.se)

**ANDLIG  
COACH**  
WEBBUTBILDNING