

frimodigt

Erika Norgren

Jigaia, Yogahälsan & Soundmedicine



"Låt din urvibration sjunga"

1. Vad jobbar du med?

- Jag är utbildad socionom och yoga- och meditationslärare sedan över 20 år tillbaka. I Örnsköldsvik och online driver jag Yogahälsan där jag som livsguide har fokus på stresshantering för dig som längtar efter ett liv där stressen och kraven inte styr, så att du kan leva livet i frihet på dina villkor. Här kombinerar jag yoga, somatiska och mindsetövningar med psykoterapi.

Jag driver också webshopen Jigaia med produkter för andlighet, soundhealing, yoga och meditation. Har under många år utbildat inom soundhealing och öppnar inom kort det digitala utbildningscentret Soundmedicine där du kan lära dig Gonghealing, Klangmassage och Soundhealing Soundjourneys utifrån ett helhetsperspektiv online.

2. Varför valde du det?

- Jag drivs av att guida människor att finna sin egen väg. Jag har själv blivit hjälpt av de metoder jag idag jobbar med och jag väver samman dem till en fantastisk helhet som blir

så hjälpsam. När jag får bevittna människors transformation, läkning och utveckling så värmer det så innerligt. Det finns inget vackrare än människor som lever i frihet. Bortom inre och yttre bojor som håller tillbaka.

3. Vad ger det till andra?

- Kort sagt så ger det frihet. Jag har myntat ordspråket "Your path is the one without footprints in front of you." Vi människor blir fria när vi kan följa vårt hjärta och vår inre kompass utan att styras av krav som inte gör oss gott. Psykisk ohälsa ökar i samhället, redan som barn möts vi av stress och krav från omvärlden om hur vi ska vara, vad vi ska göra och hur vi ska se ut för att duga. Det är en mänsklig drift, en "överlevnadsmekanism" att vilja passa in - så det är inte konstigt att vi då också tidigt slutar tro på oss själva. Om vi i stället börjar blicka inåt och vågar lyssna till hjärtats sång och själens viskningar och handla utifrån den inre rösten, då vi börjar ta steg på obeträdd mark - då sker något oerhört vackert och viktigt. Vår urvibration får sjunga.

4. Lever du som du lär?

- Jag försöker verkligen gå min väg, men det har inte varit lätt. Som barn och ung vuxen vågade jag inte ta plats och synas av rädsla att inte duga för den jag var. Även jag påverkas av min omgivning och det är en kontinuerlig träning genom livet att fråga andra mindre och lyssna inåt mer. Ingen annan än min inre guru kommer ge mig de svar jag behöver.

5. Vad säger du om healing?

- Healing är något naturligt som vi alla människor bär inom oss. En förmåga att läka. En fin metafor är att om du skär dig, vem är det då som läker såret? Oavsett om en läkare syr ihop dig eller om du stryker på en hjälpsam salva så är det din inneboende läkekraft som läker såret. En annan intressant vinkel är också att vi människor lätt grubblar över det som sårat oss/problemet och söker lösningen där, vilket är allra högst mänskligt. Men det är inte den eller det som sårat dig (kniven som skar

"När du vibrerar i din sanna frekvens flödar livet fritt"

eller den som utförde en sårande handling) som kommer att läka dig. Det är du!

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Soundmedicine!

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Lyssna på din kropp och själ och agera därifrån. Försök att skapa kontrast till det du har för mycket av i ditt liv, ge dig själv mer av det du har för lite av och värna om det du redan har som gör dig gott.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Tid av närvaro är den största gåvan jag kan ge mig själv och barnen. Att leva i den stund livet pågår, just NU.

9. Vad är kärlek för dig?

- I ett större perspektiv upplever jag att kärlek både är det vi levande varelser kommer ur, det vi är och vad vi gör/skapar. Då, nu och framtid. En väv av kärlek håller samman allt levande och är grunden till vår överlevnad och livet självt.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Om allt vore möjligt - hur skulle du då vilja leva ditt liv? Stanna upp och lyssna till svaret som kommer från hjärtat och bestäm dig sedan för ett litet steg du kan ta i den riktningen och ta så steget. Det är du värd!

Om Erika

Namn: Erika Norgren.

Familj: Två söner på 12 och 17 år.

Bor: Örnsköldsvik.

Astrotecken: Skytten.

Min inspiratör: Mina barn och alla människor jag möter i samtal.

Gör jag helst: Vistas i naturen med familjen.

Bästa bok: "En kurs i mirakler", Helen Schucman.

Motto: "Your path is the one without footprints in front of you."

Dold talang: Jag kan köra traktor och mjölka kor.

Aktuell med: Onlineutbildning - Soundmedicine.

Kontakt: www.yogahalsan.com
www.jigaia.se · www.soundmedicine.se
Se annons på sid 31.