

DRÖMMEN OM ETT "YOGA-UNIVERSITET"



Yogayama har expanderat och tagit med sig sitt breda yogautbud till Hammarby Sjöstad.

Estelle Milburne Nordenfalk lämnade en framgångsrik karriär i mediebranschen för att istället gå in som VD och ägare på Skandinavians största yogacenter, Yogayama. Sedan starten 2004 har omsättningen tiodubblats och för att ta emot det ökande antalet yogautövare expanderar nu bolaget genom att öppna upp en helt ny studio i Hammarby Sjöstad.

AV JOAKIM HAYENHJELM

NÄR ESTELLE MILBURNE Nordenfalk hade ont i sin ländrygg för många år sedan sökte hon sig till en läkare som introducerade henne för ayurveda och tänket att man kan påverka mycket själv hur man mår. Han skissade till exempel ned några yogaövningar på en lapp som hon skulle följa, gav henne råd att dricka lite varmt vatten mellan måltiderna samt uppmanade henne att vara noga med rutiner i sitt liv.

– Jag tyckte att det var väldigt märkligt. Så små grejer kan väl inte förändra något? Men jag märkte ganska snabbt förändringar på många plan och blev jättenyfiken och började läsa ayurvediska böcker och hittade en kurs i ashtangayoga i en liten lokal på Schelegatan där alla hade orangea kläder.

Flera år senare kom yogan även att bli en del av Estelles yrkesliv. Hon lämnade ett välbetalt jobb i mediebranschen för att istället satsa på yogan.

– Yogayama behövde en VD som tog tag i businessdelen av

verksamheten och när jag fick förfrågan av styrelseordföranden om att bli VD. Knappt ett år efter starten väntade jag mitt tredje barn, och hade ändå tänkt göra ett uppehåll från mediebranschen, säger Estelle.

Hon tänkte att det skulle bli ett roligt och relativt enkelt uppdrag, men hade inte förutsett vilken utmaning det skulle bli att få ordning på bolagets ekonomi.

– Jag kom ifrån en bransch där man pratar pengar hela tiden, men här fanns ingen kommersiell konversation alls. Många VD:ar på andra yogastudior har en bakgrund som yogalärare och är kanske inte businessmänniskor i första hand. Det ansågs nästan fult att ta betalt.

Estelle höll ut och arbetade hårt för att bygga upp verksamheten för att stå beredd när yogans storhet skulle slå igenom hos den stora massan, som hon var övertygad om bara var en tidsfråga. Med facit i hand kan vi se att hon hade rätt. Idag beräknas en halv miljon svenskar utöva yoga och om den kraftiga ökningstakten håller i sig förväntas en miljon svenskar vara yogautövare 2017.

– Det var verkligen märkbart när det började släppa för tre år sedan. Plötsligt började det komma folk till oss som hade provat på yoga tidigare, antingen på gym eller hemma, i olika åldrar och fler män. När boomen kom var vi väldigt förberedda på den. Våra lärare åker ständigt på vidareutbildningar i USA och Indien och vi har stått och serverat ekologisk mat och gjort gröna smoothies i tio år medan folk har skrattat och kallat det för karnmat och allt möjligt, säger Estelle.

– Det upplevdes jättekostigt att yoga förr av många ansågs spirituellt och flummigt. Man förstod inte vad det var. Det var många trösklar man var tvungen att ta sig över för att våga sig in i yogan. Yogapraktiserande kändisar som Madonna och Sting gjorde mycket för att yogan spred sig i västvärlden för tjugo år sedan, men jag tror till exempel att SATS med sina yogaklasser har gjort enormt mycket för oss idag. Det är en enkel inkörssport och de har lyckats mycket bättre än många andra att få totala nybörjare att prova på yoga. De flesta som har utövat yoga under en längre tid vill sedan fördjupa sig och många av dem söker sig då till oss.

YOGAYAMA ÄR SKANDINAVIENS största yogacenter. På 700 kvadratmeter samsas tre stora yogasalar, en butik och en restaurang. På plats finns en ayurvedisk läkare som erbjuder konsultationer, och det finns även klassisk massage samt olika ayurvediska behandlingar. Yogayama erbjuder yogaklasser inom en rad olika yogaformer och kan tack vare sin storlek locka till sig de allra bästa lärarna. Yoga har blivit en stor industri och i samband med ett ständigt ökande antal yogautövare ökar också efterfrågan på gedigna yrkesutbildningar, något som Yogayama också



Foto: Edit Theor

Estelle Milburne Nordenfalk.

”Yogayama är Skandinaviens största yogacenter.”

kan erbjuda. Man håller även workshops, föreläsningar och bjuder in internationella gästlärare.

Hälften av de som vill vidareutbilda sig inom yoga gör det idag för sin egen skull och inte för att bli lärare. Yogayama Teacher Training är en yrkesutbildning på 200–500 timmar som innefattar praktisk yogaträning, filosofi, etik, anatomi, fysiologi, sanskrit och pedagogik.

Utbildningen är även certifierad av Yoga Alliance. Efter genomförd kurs kan man specialisera sig inom olika yogaformer och intresseområden. Tanken är att man ska erbjuda Sveriges mest genomgripande yogautbildning med en vision om att bli ett universitet för yoga i framtiden.

Med bakgrund av denna vision, men också för att möta det ökade antalet yogaelever och samtidigt få en större geografisk spridning har Yogayama nyligen öppnat en filial i Hammarby Sjöstad som en första del i en vidare expansion.

– Det är en liten satellitstudio med två mindre yogasalar och en butiksdel. Vi har försökt att återskapa känslan av frihet och gemenskap som i lokalerna på Östermalm. Restaurangen har utgjort en viktig funktion som en fristad och en fysisk mötesplats där man kan ses under avspända förhållanden. Sjöstadens variant på det blir ett ”communitytable”, som vi kallar det, där man ska våga mötas och sitta tillsammans. Det är coolt när folk känner sig så trygga och avslappnade att man kan umgås naturligt utan att det känns påtvingat.

Till studion i Hammarby Sjöstad tar man med sig en nedbantad version av Östermalmstudions schema, inklusive Yogayamas ”Mysore Practice” – en form av ashtanga-klasser.

– I Sjöstadens har vi en amerikansk kille som ansvarar för Mysore-programmet. Han har tidigare drivit ett Mysore-program på ett av de stora yogaställena i London de senaste tre åren. I ashtangayoga följer man en specifik serie rörelser, eller asanas, där varje rörelse är förberedande för nästa. Eleverna är ofta på olika stadier i serien och i Mysore-klasserna rullar alla ut sin matta och gör serien efter sitt eget tempo och andning medan lärare är där och assisterar eleverna individuellt, och säger till när man är redo för att ta sig an nästa position. Det är i grupp, men samtidigt individuellt. I yoga generellt har man eget ansvar. Vill du utvecklas får du hitta din gräns och ligga precis på den. Det är en rutin som handlar om ansvar.

En otvungen filosofi genomsyrar hela Yogayamas koncept. Det finns inga religiösa ordspråk på väggarna och ingen försöker övertyga en om yogans fördelar, utan man får bestämma själv hur mycket man vill lära sig och själv märka vilka positiva effekter yogan kan ha på just dig.

– Det är ingen vits att prata om hur yogan kan utveckla dig som person. Kom in till oss, prova på en yogaklass och känn efter om det funkar för dig. Om det gör det så är det bara att fortsätta. Man får lära känna sin kropp och sitt sinne och få kontroll över dem. Det ska komma inifrån en själv och blir varje människas unika upplevelse. ■