



Helena Karlsson arrangerar yogakurser i Indien. "Det är ett underbart land", säger hon.



Dagsutflykt på vattenvägar.



Kvällarna tillbringades på stranden i solnedgången.



Yoga på hotelltaget bland palmerna.

En resa i det yttre och inre

Karlstadsbon Helena Karlsson lever sin dröm. Hon kombinerar yrket som yogalärare med att resa.

– Jag har alltid älskat att resa, säger hon. För några veckor sedan kom hon hem från Indien.

RESA

Sedan 2006 driver Helena Karlsson YogaAkademien i Kil. Tack vare sitt yrke kan hon syssla med det hon brinner för – att resa både i det inre och yttre. Som internationellt certifierad yogalärare anordnar hon resor till Indien, Italien och även till resmål på närmare håll som exempelvis Långberget.

– Många mår bra av att komma bort och släppa taget. När man reser behöver man bara fokusera på sig själv och alla måsten kan glömmas för en stund.

På en av sina många resor till Indien upptäckte Helena staden Varkala i delstaten Kerala, en av de mest välmående regionerna i Indien. Här kan ca 94 procent läsa och skriva och fattigdomen är inte så utbredd. – Första gången jag kom dit 2004 kändes det som att komma hem. I Varkala finns havet, lugnet, enkelheten och den goda maten. Och där finns läkare som sysslar med den indiska läkekonsten ayurveda, ett medicinskt system som praktiseras jämsides med västerländsk medicin på sjukhus.

"En tillåtande plats"

Helena började med yoga och ayurvedaresor till Varkala för fem år sedan.

– Det är skönt att ta eleverna till en plats där det är lätt att vara västerlänning. Det är en



Helena Karlsson kombinerar sina två största intressen – resor och yoga.

tillåtande plats. Där finns kultur som templet och den heliga stranden. Samtidigt kan man vara västerlänning och gå i bikini på stranden. Jag tror det blir en försvår helomvändning annars. Jag vill att man ska komma hem från resan och känna

att man har laddat batterierna. Helena tar alltid sina elever till samma hotell – Akhil Beach Resort.

– Det är som en liten oas med familjär stämning, det är lummigt och grönt och man kan få ayurvedabehandling-

ar på plats. Alla har vi ju någon krampa, som smärta eller värk i kroppen eller stressrelaterade problem.

Yoga på taket

På hotellet håller Helena yogaundervisning på taket två gånger om dagen. Det är ca 30-35 grader varmt, men tack vare värmen mjukas stela leder upp snabbare.

– Vi jobbar med insidan, det högsta målet är att få fokus i sinnet och redskap att påverka hur man själv mår. Efter resan händer det att folk säger "du har förändrat mitt liv". Men det är ju de själva som gjort jobbet – jag är bara guiden.

» Varför blev det just Indien?

– Indien är alldeles underbart. Människorna är vänliga och mykna och de blir glada för att vi ska studera yoga och föra

det vidare till vårt land. De har en ödmjukhet och glädje oavsett om de är fattiga eller inte. När man reser i Indien inser man vad lite man behöver för att må bra.

» Är det inte jobbigt att komma hem efter en sådan resa?

– Nej, känslorna finns lagrade. Man kan plocka fram exempelvis solnedgången. Varje kväll gick vi ner till stranden och mediterade i solnedgången. Vi tog till oss ljuset, värmen, färgerna, dofterna...och lagrade känslan inom oss. Något som man kan plocka fram när och var som helst och mentalt flytta sig till stranden i Indien. Det är yogans styrka.