

Det klickade direkt när Tove Folkesson hittade Samayoga. Kombinationen av fysisk yoga, andning, sång och meditation tilltalade henne, tillsammans med utrymmet för improvisation och kreativitet – och lärarens kärleksfulla förhållningssätt.

Tove upptäckte Samayoga för sex år sedan på Ölands yogafestival där grundaren av formen, Sky Akasha Chaitanya, undervisade. Tove mötte, som hon själv beskriver det, en djupgående, unik form av yoga med fokus på individen, där en tillåtande attityd gör att man lär sig tycka om det som är.

Och så var det som sagt den där fantastiska läraren som fångade henne.

– Sky har ett helt speciellt sätt att leda yoga. Det var en ny upplevelse, en form jag inte träffat på förut. Det fanns plats för hela mig, yogan blev mer än en träningsform, säger Tove då jag träffar henne på ett fik på Södermalm i Stockholm.

Tove arbetar just nu med sin andra roman, som hon skriver vid sidan av att undervisa i svenska, och sjunger med bandet Flow. Att det här är en kreativ person inser jag snabbt, och det var bland annat den kreativa delen av Samayoga som Tove föll för.

Närvaro, precision och flöde var det Sky förmedlade. Han är en yogakonstnär, han uppfinnar i stunden, fångar gruppen och leder oss genom en upplevelse – precis som en artist.

#### Inspiration från olika håll

Sky grundade Samayoga för åtta år sedan och har till stor del hämtat inspiration från hathayoga, men också från kundaliniyoga, qi gong och ayurveda. Sama betyder balans, vilket är vad man strävar efter genom att balansera motpoler.

– Läraren tar hänsyn till saker som väder och tid på dygnet känner in situationen och vad gruppen behöver. Det är inte bara en serie rörelser som man ska visa, utan det ställer krav på läraren att vara närvarande och lyssna in gruppen, säger Tove.

Tove har själv gått lärarutbildningen i Samayoga. Den undervisas dels i Sverige och dels på Bali, där Sky och hans lärare bor.

#### Vill dela med sig

Tove gick egentligen kursen för att få träna mer själv, men en känsla av att vilja dela med sig väcktes och hon har börjat undervisa lite. Hon ville också lära sig den typ av ledarskap som Sky förmedlar. Hon beskriver det som ett tjänande förhållningssätt, att tjäna gruppen och dess behov.

– Det är mycket inom yoga som handlar om att förbättra och förändra. Samayoga handlar mer om att tycka om det som är. Det är en sak att säga det med ord, men annan att visa det med handling, fortsätter hon.

#### Passar alla

Tove poängterar flera gånger att fokus inte ligger på prestation i Samayoga. På så sätt passar det alla, tycker hon. Fast kanske inte de med stort kontrollbehov som vill veta vad de får varje gång.

– En del kanske behöver mer struktur, då kanske det inte passar med en mer improviserad form av yoga, säger hon.

- Jag uppskattar andra former av yoga också, men jag tar alltid med mig Samayogans attityd till kroppen. Jag gör inte sådant som inte känns bra och jag jämför mig inte med andra. Det kanske låter som en utopi. I bästa fall är det så, säger Tove och skrattar.