

Sanna och Sky lever och andas yoga. Det handlar om en enklare livsstil, där alla duger som de är. Under sommaren bor de i Mölnlycke och på vintern lär de ut samayoga på Bali.

Det strålar om Sanna och Sky, av positiv energi och bekymmerslöshet, när HP träffar dem i Sannas föräldrahem i Mölnlycke. Det får en att fundera, är de alltid så här avslappnade? Och i så fall, vad är knepet?

– Vi är precis som alla andra, men vi har haft möjligheten att studera med fantastiska lärare och på det viset lärt oss att hantera livet utan stress, säger Sanna och ler.

Sanna och Sky träffades på en yogafestival på Öland för sex år sedan.

– Det var festivalens sista dag. Jag hade precis gjort middag när jag träffade Sanna i köket. Jag frågade henne om hon ville ha lite soppa. Sen började vi prata och det visade sig att vi hade mycket gemensamt. Hon var enkel och så vacker, säger Sky.

Men lägret var slut och det skulle dröja innan de två fick bli bättre bekanta.

– Det var vid nästa års läger som vi träffades igen. Vi gav varandra en kram under tystnad, och den varade i en och en halv timme.

I dag lever de tillsammans som par och undervisar i yoga i Sverige och på Bali. För Sanna och Sky är yogan en livsåskådning och ett sätt att leva. Det handlar om att visa tacksamhet, att ge, och om att ha ett balanserat inre.

Letade harmoni

De har kommit långt i sina respektive inre resor. Men alla måste börja någonstans. Sanna minns tydligt hur och varför yogan kom in i hennes liv.

– Var ska jag börja? Jag letade efter harmoni och frid och ställde mycket frågor som liten om vad som händer när man dör och så. När jag var 16 gick jag, min bror och min syster i en yogakurs. Jag mådde riktigt bra och blev avslappnad på en djupare nivå. Det fungerade för mig som har en ganska "busy mind".

Sen den första introduktionen finns yogan och meditationen med Sanna hela tiden. Det betyder inte bara övningar på en matta, yoga för Sanna och Sky kan lika gärna vara en skogspromenad eller ett samtal.

– Allting är yoga. Det är ett sätt att leva, där du får in harmoni i ditt och i andras liv, säger Sanna.

Hon är utbildad ingenjör och är tjänstledig från konsultföretaget Rucker nord sedan några år tillbaka.

– Jag kommer till företaget och undervisar mina kollegor i yoga ibland. Det är jätteuppskattat, säger hon.

För Sky blev yogan läkande både för själen och kroppen.

– Han tar inte upp det så ofta, men han är faktiskt en väldigt duktig skidåkare, på professionell nivå, berättar Sanna.

– Ja, jag är uppvuxen i Kanada och har alltid varit väldigt fysiskt aktiv. Men kroppen började prata med mig och säga ifrån, säger Sky.

Reste till Indien

Sky hade länge känt ett behov av att leva enklare. Han hyrde ut sitt hus i Kanada och reste iväg till Indien för att studera yoga under två år.

– Jag älskade det från första början. Andningen blev fylligare och det gav en lugn känsla i kroppen.

Samtidigt fick jag mycket mer utrymme till intellektuella beslut i stället för att bara reagera.

Så småningom sålde han sitt hus och började undervisa i Sverige.

– Det var när yogavågen kom för ett tiotal år sedan, och jag hade möjlighet att surfa på den.

Den särskilda form av yoga som Sanna och Sky undervisar i kallas samayoga, där sama betyder balans. Faktum är att Sky har grundat samayogan med inspiration från hatha- och kundaliniyoga, qi gong och ayur veda.

– Samayogan har egentligen uppstått som ett samarbete mellan mig och min lärare på Bali. Jag är lite som ”the milk man”, säger Sky, och menar att han är den som förmedlar kunskapen vidare.

Individens behov styr

Samayoga handlar om att hitta harmoni, balans och att alla individer är unika och att de är bra och duger precis som de är. De fysiska övningarna påminner om hathayoga berättar Sky.

[Image: Sama Yoga - huset på Bali ligger mitt mellan risfält och ett Banyanträd] – Det handlar även om att se vad individerna i gruppen behöver. Vissa dagar passar mer jordande och lugna övningar, andra dagar styrka och uthållighet. På något magiskt sätt kommer de övningar som hjälper gruppen bäst. Det är det som händer när man låter undervisningen ske intuitivt, säger Sky.

– Det är en väldigt intuitiv yogaform på det viset, säger Sanna.

– Ja, det är magiskt på ett sätt. Men också väldigt praktiskt grundat, tycker Sky.

I dag är driver Sanna och Sky företag med syfte att lära ut samayogan till yogalärare. Kurserna pågår i nio månader, och tar plats både i Sverige och på Bali.

– Att lära ut yoga handlar om att sprida den kunskap som gjort oss så lyckliga. Verktygen är tillgängliga för alla, det handlar bara om att hitta dem, säger Sanna.

Bali som gjort för yoga

Huset på Bali där Sanna och Sky bor under halva året har Sky designat på egen hand, med ett ”romantiskt hjärta” som Sanna uttrycker det. Huset ligger sagolikt under ett vidsträckt banyanträd. Naturen och huset smälter ihop och klätterväxter får hitta sin väg längs med inredningen.

– Bali är ett bra land för yoga. Det är varmt, billigt och folket lever naturligt och stillsamt, säger Sky.

I huset, precis som i de flesta hus på Bali, finns ett altare. För Sanna och Sky handlar det mer om att anpassa sig efter kulturen än om religiös övertygelse. Det samma gäller yogan som inte heller behöver ha med tro och religion att göra.

– Men däremot kan det finnas något spritueellt i att förstå att det kanske finns något mer än bara mig och mitt lilla liv där ute, säger Sky.