

Kärleksparet som jobbar med yoga

Angelica Nanda Schäfer och jOjo Norell träffades på YoDa Festival för snart tre år sedan. Tre månader senare reste de ihop i Asien och sedan renoverade de Angelicas yogastudio på landsbygden i Västmanland. Möt kärleksparet som lever med yoga som grundstomme. I november arrangerar de festivalen de träffades på för andra året i rad ihop.

TEXT: ELINA SUNDSTRÖM FOTO: ELINA SUNDSTRÖM, PRIVAT

”Det är han!” Angelica bara visste det. Men hon blev förvånad över sin egen reaktion, nyskild som hon var, hon som kände sig fri och inte ville träffa någon ny man på länge.

– Jag hade delat på Facebook att jag köpt biljetter till YoDa Festival som började dagen efter och jag minns känslan av frihet, nu skulle jag göra någonting bara för mig. Ganska snart blinkade det, jag hade fått ett gilla. jOjo Norell, vem är det tänkte jag, och gick in på hans profil. Det var då jag kände det, som att jag bara visste – där är han! Men det var ju konstigt, vem var han och hur kunde jag känna att det skulle bli vi, så jag slog det ifrån mig, säger Angelica.

– Jag minns när hon var bakom mig och kollade på byxor vid mässområdet. Jag studerade musikanläggningen väldigt ingående fast jag hade sett de där knapparna tusen gånger förut, bara för att den här kvinnan var mindre än ett par meter ifrån mig, säger jOjo med ett leende.

Efter festivalen skrevs det och gillades det en del på Messenger och Facebook men det var som att de båda väntade på någonting.

– Men så kom julen och jag tillbringade

min första jul som singel på länge. Jag tror att jag behövde några månader själv och bearbeta mycket inombords och först efter den julen var jag redo att gå vidare, säger jOjo.

MÖTA SIG SJÄLV FÖR ATT MÖTA VARANDRA

Angelica hade även hon ett långt förhållande bakom sig och ville inte stressa på processer som behövde få ta tid. De menar att det egentligen är märkligt att de inte träffats i något sammanhang tidigare. Han är från Västerås, där Angelica jobbade under många år. Båda är yogalärare, i ungefär samma ålder, och har delvis samma umgängeskretsar.

– Jag är säker på att det var meningen att vi skulle träffas men att tiden inte var redo förrän då. Jag tror universum ville att vi skulle göra

våra resor på vardera håll först, säger jOjo.

– Det är klart att vi har tänkt på hur livet hade varit om vi hade träffats tidigare, men jag tror också att det var menat att vi skulle ses när vi gjorde och att våra erfarenheter har behövts för att vi skulle kunna mötas nu, säger Angelica.

För dem båda har deras mångåriga yoga-praktik lett till avgörande inre bearbetning.

”Jag är säker på att det var meningen att vi skulle träffas men att tiden inte var redo förrän då”







YOGAENTREPRENÖRER. jOjo Norell och Angelica Nanda Schäfer håller retreats och workshops i Freemove och Embodied Yoga Principles ihop och arrangerar även den stora årliga YoDa-festivalen.

För Angelicas del har yogan medfört chanser att stanna upp i livet och lära känna sig själv, en process som inte varit något omvälvande uppvaknande utan fördjupats med åren i stilla takt. Angelicas första möte med yogan skedde för 18 år sedan och var då en kontrast till ett hektiskt jobb i resebranschen. När hon sedan gick vidare och utbildade sig inom träning och hälsa blev yogan ett viktigt inslag parallellt med tuffare fysiska träningsformer. Angelica gick sin första yogalärarutbildning 2004 och hon har därefter kontinuerligt vidareutbildat sig både i Sverige och i Indien. jOjo hade börjat yoga för att få bukt med sina ryggproblem – och då fick han även mentalt möta sig själv på ett sätt han aldrig tidigare gjort.

– Jag har ett tydligt före och efter jag började med meditation och yoga. Jag sprang ifrån mig själv hela tiden och började ifrågasätta mitt liv och de beslut jag hade tagit. Så jag gjorde den klassiska resan till Indien för att finna mig själv och vad jag skulle göra, och det funkade faktiskt, säger han.

Det här var år 2003, och han tillbringade fyra veckor på ett meditationscenter.

– Jag fick lyfta upp och vända på stenarna, acceptera det som hänt ditills i livet och landa i mig själv. Det var som att jag skalade av lager efter lager, säger han.

Han fick många insikter, men processen fortsatte sedan under lång tid efter att han kommit hem.

– När jag var på ett vipassana-retreat och hade mediterat i många dagar kom jag in till kärnan, som alla lager av smärta hade byggts runt. Jag såg det först som en liten guldtråd längst inne i vad som kändes som en glödande bit kol i ryggen. När jag tog

tag i den såg jag mig själv som 14-åring vid min pappas dödsbädd, han hade cancer. Han sa att nu är det sista gången du ser mig men jag förstod inte allvaret utan sprang iväg och lekte. Nu fick jag en chans att göra ett avslut, jag sa till pappa att det var okej och att jag älskade honom. Då exploderade smärtpunkten i ryggen och gick upp i molekyler. Sedan dess har jag inte haft värk i ryggen mer, säger jOjo.

RELATIONEN SATTES PÅ PROV

Efter att de båda bestämt sig för att de ville träffas igen, gick det däremot snabbt.

– En eftermiddag stod han bara där i trädgården hos mig på landet och där var jag i skitiga arbetskläder och fullt av ris i håret, säger Angelica.

jOjo medger att visst var han lite pirrig inför Angelicas reaktion när han bara dök upp,

men konstaterar att han gillar att överraska, tyckte att de inte hade något att vänta på, och att mötet från första stund kändes naturligt.

De hann bara träffas några gånger till innan Angelica två veckor senare åkte till Thailand, för att hålla traditionsenligt retreat i Freemove, det koncept hon skapat tillsammans med psykosyntes- och Open Floor/dansterapeuten Mari Ljungqvist.

– Freemove är en mix av både fysisk och terapeutisk yoga, olika former av meditation, intuitiv dans, medveten närvaro och sharing där vi rör oss genom olika former av kroppsliga och själsliga uttryck för att hitta in i vad som är vårt sanna jag och vad vi längtar till, förklarar Angelica.

Hon hade inte bokat hemresa och precis när hon var på väg att boka flyg såg hon ett meddelande från Jojo.

– Jag kommer till dig i morgon, skrev han. Han frågade inte om det gick bra eller om jag



Angelica driver den egna yogastudion aYoY med kurser, klasser, workshops och individuella sessioner i yoga och andra träningsformer, ayurvediska hälsokonsultationer och massage, och jOjo leder meditation och Running Yoga-klasser.

hade andra planer, utan bara ”nu kommer jag”, säger Angelica med ett skratt.

– Ja, jag ville visa att jag satsar på vårt förhållande. Det blev ett statement och säger att det här är allvarligt för mig, men det är klart att det var en chansning, säger jOjo.

– Man lär känna varandra väldigt väl när man är ute och reser ihop. Så det kändes som att vi hade varit tillsammans i flera år när vi kom hem, säger Angelica.

Innan hon åkte på resan hade hon lämnat sina uppdrag som frilansande PT, massör, coach och gruppträningsinstruktör och påbörjat sin utbildning till ayurvedisk hälsovägledare samt var igång med att planera uppstarten av den egna yoga- och hälsostudion.

”När man kommer in i andra andningen är det så skönt för att tankarna tystas och energin går till att springa av muskelkraft i stället för viljestyrka.”

– Väl hemma igen blev det både mycket plugg och jobb med att färdigställa studion och allt runtomkring, och vår relation sattes verkligen på prov när vi lämnade en skön lång semester för att jobba tätt ihop långa dagar och kvällar, säger Angelica.

Hur de orkade? De var kära, konstaterar Angelica och jOjo om varifrån de fick sina superkrafter, och i april 2015 öppnades så yoga- och hälsostudion aYoY.

JOBBAR OCH BOR IHOP

jOjo är utbildad i hathayoga och har sprungit flera maratonlopp. Han har utformat det egna konceptet Running Yoga som kombinerar meditation, löpning och yoga som han håller pass och workshops i, bland annat via aYoY. Det började med att han märkte att han blev mer fokuserad och orkade springa längre när han mediterade innan.

– Hjärnans alla tankar är en trafik som tar mycket energi. När man kommer in i andra andningen är det så skönt eftersom tankarna tystas och energin går till att springa av muskelkraft i stället för viljestyrka. Man kommer oftast till det här stadiet efter fem kilometer, men om man mediterar innan kommer man in i den här fasen mycket fortare, säger jOjo.

Efter att ha haft festivaljobb långt ifrån Angelica sökte jOjo jobb i närheten av Borgåsund utanför Strömsholm där hon bor och fick kort därefter ett receptionistjobb på deltid, och i början av det här året flyttade han in i huset.

Han och Angelica har under våren och





Vissa perioder börjar vi dagarna med "har du svarat på mejlet" direkt efter att vi sagt "god morgon älskling". Det får vara så en begränsad tid, säger jOJo.

– För att kunna vara nära Angelica, så nära att vi blir ett, behöver jag kunna stanna upp och vara närvarande i mig själv, säger jOJo Norell.



sommaren som första lärare i Sverige utbildat sig i Embodied Yoga Principles, EYP, en ny metod från England i att lära ut yoga som integrerar klassiska yoga-asanas med livscoachning och kopplingar till vardagslivet.

– I Embodied Yoga Principles liksom Freemove tar man med sig allt det som hänt i livet och bearbetar det och tittar på vilka mönster det skapat i oss. Är det mönster vi gillar och vill ha mer av, eller har vi "fått nog" och vill gå vidare? Ofta får vi lära oss i yogan att lämna våra problem och känslor utanför mattan, men jag tänker tvärtom, att på mattan får vi en chans att vara fullt ut i allt som är, inkludera och känna allt och i en trygg miljö bearbeta det vi behöver. Ofta när jag yogar tar jag med mig en fråga eller känsla, och till slut brukar det komma ett svar, säger Angelica.

I samband med att Freemove-medgrundaren Mari ville ta time out hoppade jOJo in som ersättare vid sidan av Angelica förra sommaren och de höll årets veckoretreat i Freemove i Thailand ihop tidigare i år.

– Det gick jättebra. Freemove är ett koncept i ständig utveckling så det är högt i tak när det gäller förnyelse och förändring, säger Angelica och tillägger att det planeras ett retreat i Sri Lanka nästa år.

De har nämligen fått som tradition att resa tre månader varje år. Angelica har vikarier till yogastudion och jOJos chef hade godkänt att han kan vara iväg redan när han anställdes. Så beger de sig på en resa som omfattar mycket yoga och ta-dagen-som-den-kommer. En riktig kontrast mot kommande stora projekt.

jOJo grundade YoDa Festival, Stockholm Yoga & Dance festival, med tre medarrangörer 2010.

Olika yogakulturer

Angelica och jOJo reser ihop en gång per år, vanligtvis till Asien och upplever yoga i olika länder. Så här ser Angelicas betraktelse ut över skillnader i undervisningsstil:

– Min upplevelse är att vi i Sverige är väldigt pedagogiska, vi lär ut med biomekanik, linjeringar, använder gärna liknelser hur en asana ska kännas och gör det mysigt med tända ljus och rökelse. Gärna musik under klassen och ofta mantramusik men sällan mantrasång. Vi har fina studios och mest kvinnliga lärare.

INDIEN: Främst manliga lärare som berättar hur rörelsen ska utföras, typ: sätt foten bakom huvudet. Sträck på benen, men inget "lull-lull". Alltid mantran och ofta mantransång i början och slutet, alltid aum. Ofta rätt rörig energi, alltid ljud runt omkring, ibland en och annan ko. Indierna är också väldigt trogna sin stil, det är antingen hatha eller ashtanga eller iyengar och så vidare. De följer verkligen sin lärare, medan jag upplever att vi i Sverige mixar och tar in all yogainspiration vi har i våra klasser.

THAILAND: Har ingen egentlig egen yogatradition utan det är vi turister som är där och håller klasser, så det är väldigt västerländskt. Det finns fina studios och retreatställen.

SRI LANKA: Också bara västerlänningar som har yoga, några få yogastudios men all turism ökar så det känns som att det är mycket som finns att utveckla där i framtiden.

– YoDa Festival var bland de första festivalerna i världen att lyfta fram både yoga och dans och har blivit en av de största med många internationella lärare. Men kollegorna hade flyttat eller fått andra jobb, och festivalen gjorde ett uppehåll 2015, säger jOjo.

I fjol frågade han Angelica om de skulle driva festivalen ihop.

– Jag hade arrangerat retreatar och evenemang förut men aldrig en hel festival. ”Det är inte så mycket, du ska bara skicka några mejl till yogalärare” hade jOjo sagt, men såklart blev det ändå jättemycket arbete mot slutet. Jag är detaljplanerande och jOjo har mer inställningen att allt löser sig och tar det som det kommer, säger Angelica.

– Vi kompletterar varandra bra, säger jOjo.

– Vi pratade praktiska detaljer om jobbet nästan dygnet runt under en period, men när festivalen väl drog igång behövde vi inte göra så mycket mer än att sitta i ett hörn och hångla och sprida positiva vibbar, säger jOjo.

Angelica skrattar generat och säger att lite mer gjorde de väl på plats ändå?

– Men det är ju så, positiv stämning sprider

sig, säger jOjo som har sett motsatsen när han jobbat på festivaler där det har varit konflikter i ledningen. Folk har gråtit, skrikit eller blivit handlingsförlamade.

Hängel och hårt slit. Allt är inte rosenrött, till exempel kan stressfyllda perioder gå ut över den andra parten och de kan säga saker de ångrar.

– Vi har båda starka viljor, men bråkar nästan aldrig och tröttnar inte på varandra. Utmaningen att bo och arbeta ihop är i stället att hålla skillnad på jobb och privatliv, säger Angelica.

YOGA FÖR NÄRVARO

För dem båda har deras yoga- och meditationspraktik varit avgörande för en god relation till sig själva och varandra.

– Förut hade jag självförtroende i mitt yrke och jag var fysiskt aktiv och driven, men hade svårt att veta vem jag var när jag bara var. I dag är jag mjukare mot mig själv, trygg i min kropp och känner mig bekväm och fri. Yogan ger både självrespekt och ett accepterande förhållningssätt till andra. Jag kan vara sårbar och våga visa hela mig för jOjo, vilket har bidragit till att vår relation blivit så djup, säger Angelica.

– Yogan och meditationen hjälper mig att

Yoga och dansa med aYoY

På www.ayoy.nu finns parets gemensamma och enskilda klasser, workshops och resor i Sverige och Asien. Där finns även en blogg från Angelicas och jOjos resor och evenemang. Här i Sverige håller de ett Freemove-retreat på Hovgården ut- anför Enköping den 22-24 september och resan till Sri Lanka är den 17-22 mars 2018. YoDa Festival äger rum den 3-5 november på Balettakademin i Stockholm. På www.yoda-festival.se finns mer information.

vara öppnare och närmare någon annan, så nära det bara går. För att kunna vara nära Angelica, så nära att vi blir ett, behöver jag kunna stanna upp och vara närvarande i mig själv. Inte springa ifrån och inte sätta på ett försvar, utan stanna kvar och släppa in henne hela vägen. Då blir det som att tiden står still, säger jOjo.

Parets ögon möts och hålls kvar. Om det hade funnits en klocka i uterummet hade visarna stannat där och då. ☺

Vill du bli INSPIRERAD till ett bättre och Kärleksfullt liv?

*Vackra designade
unika silversmycken
som gör dig glad
och inspirerad.*



Dansaren



Loveknot



Loveknot Braclet



Namaste

www.omshantisilver.se

Agent/Säljare sökes! Kontakt: piabohlin@omshantisilver.se - Tel: 0705893829