



På lunchen slåss hon i kampsportshallen, några timmar senare leder hon en mindfulnessgrupp sittande på mjuka bolster invid tända stearinljus. **Sara Emilionie** är PR-konsulten som sadlade om till yogalärare, men som aldrig har gett upp sina visioner.

Sara Emilionie om modet att känna rädsla

TEXT: Stina Johansson FOTOGRAF: Karin Alfredsson

När mindfulnessinstruktören och yogaterapeuten Sara Emilionie öppnar dörren in till yogastudion på Östermalm i Stockholm är hon klädd helt i svart. Mot de ljusa väggarna ser hon ut att sväva fram som ett böljande typsnitt à la Avant Garde, eller som ett grafiskt utropstecken, i sin iver att visa lokalerna. Hon räds varken att som yogalärare bära skor med höga klackar eller att måla naglarna i rött schellack. Om hon själv tänker mycket i bilder är det inget jämfört med den inspiration hon ger till sin omgivning. Tango! Det är vad som framkallas på min näthinna, vilket inte är helt fel, men inte heller helt rätt, och den närmaste timmen denna tidiga eftermiddag ska vi bli varse så vitt skilda ting som musikens helande kraft, kampsportens gränssättande inslag och meditationens självstärkande effekter.

Nu! Eller nuet. Eller mindfulness. Sara Emilionie har så länge hon levat och verkat som yogi, det vill säga i cirka tio år, lagt allt fokus på att finna frid i tillvaron. Med ett förflytt

är mindfulnessinstruktören och yogaterapeuten Sara Emilionie öppnar dörren in till yogastudion på Östermalm i Stockholm är hon klädd helt i svart. Mot de ljusa väggarna ser hon ut att sväva fram som ett böljande typsnitt à la Avant Garde, eller som ett grafiskt utropstecken, i sin iver att visa lokalerna.

som högpresterande konsertpianist och senare karriärist inom PR och kommunikation, har hon nu dragit ner på tempot och omprioriterat sitt liv. Om någon tror att det varit lätt, är det långt ifrån hur verkligheten ser ut. Efter att ha sagt upp sig från en välbetald anställning, efter en skilsmässa och efter att ha fått diagnosen adhd har hon ännu inte en egen lägenhet.

– Jag trodde så mycket på min vision, så jag sadlade om och hade inte mer pengar till hyra än till en etta utan kök och därifrån har jag tagit mig upp. Jag är så tacksam för den där hårda vägen, jag kan vara genuint tacksam över att jag ens har ett kylskåp, trots att jag levt väldigt tjugigt i en våning på Karlaplan och i ett hus på Lidingö. Många verkar ta sådant för givet, säger Sara.

Barndomen bestod till största delen av hård disciplin, med privatskolor och en rysk pianolärare.

– Prestation genomsyrade hela min barndom. Under senare tid har man genom forskning kunnat se att tonåringar som lever under hög stress löper ökad risk för utmattningsdepression och utbrändhet som vuxna.

Hon blev ett av de omtalade underbarnen och spelade på olika konserter men började också känna stark prestationsångest. Efter gymnasiet slutade hon därför med pianospelandet, hon ville bestämma själv och slängde igen locket, men jakten efter prestation fortsatte.

– Jag utbildade mig till kommunikationskonsult och sedan satt jag där med en fin titel på visitkortet, i ett radhus och väntade barn, samtidigt som jag hade stora stressrelaterade problem.



I den vevan hittade hon mediyoga. I början tyckte hon att det var för långa pass men allteftersom tiden gick så hittade hon verktyg som hjälpte henne att hantera den inre oron.

– När man väl lärt sig ett annat förhållningssätt till stress, då reagerar man till slut inte på stress. Och det är vad jag lär ut idag och föreläser om på skolorna, hur man hittar sin egen stoppknapp.

Idag är Sara Emilionie en av Mediyogainstitutets

drivande krafter, där hon har utvecklat helt egna koncept. Det senaste heter Balansprogrammet och till hösten blir hon verksamhetsansvarig för ett nytt syskoninstitut, Balansinstitutet, som vänder sig till den breda allmänheten, skolor och arbetsplatser.

– Jag sa upp mig med orden, ”nu ska jag lära varenda svensk att meditera”. Med den övertygelsen skapade jag min egen metod inom Mediyogainstitutet och nu flyttar jag, tillsammans med Göran Boll, ut detta koncept till ett systerinstitut i syfte att nå ut till skolor, arbetsplatser och privatpersoner, medan Mediyogainstitutet fortsätter att utbilda vården. Tanken är att balansinspiratörerna, det vill säga de som utbildar sig i detta koncept, går ut till sina arbetsplatser och lär ut metoden till sina kollegor, eller att en mamma lär sin dotter att göra kroppsscanning varje dag. Jag ser framför mig att det här kommer att bli en nationell antistressrörelse.

Framgången, menar hon, har hon sina tuffa perioder i livet att tacka för.

– Jag kan med handen på hjärtat verkligen säga att jag lever som jag lär. Jag kämpar med min adhd, utan mina verktyg

som hjälper mig att hålla mig i balans hade jag inte kunnat vara den jag är idag eller åstadkomma det jag gör. Samtidigt har jag verkligen inte det perfekta livet även om jag lever min dröm. Jag har hittat min livsglädje, men jag möter också det som är jobbigt, det som är min sorg och det som är mina rädslor.

– Allt jag lär ut är självupplevt, jag själv är min egen erfarenhetsbank. Jag kunde till exempel inte sitta stilla på en yogamatta i 60 minuter, därför skapade jag de korta programmen. De passar för alla eftersom vi lever så uppskruvade liv. Den nya utbildningen passar också för dem som undrar hur det är att jobba med yoga, man kan testa utan att behöva ta det radikala steget.

Vad är skillnaden mellan att vara effektiv och att vara stressad?

– Effektivitet och mindfulness går hand i hand. Det finns mycket forskning på hur dåligt det är för effektiviteten med multitasking. Mindfulness är ju att lära sig att inte multitaska. Med hjälp av meditation jobbar du för att skapa förutsättning för effektivitet.

– Jag har utvecklat en enkät så att man kan testa sig själv, som heter EST-enkäten (Empati, Se sina behov, Ta hand om sina behov). Det är en rad olika frågor där det blir tydligt att andra saker än bara jobbet måste få ta plats. Det är även viktigt att ta hand om sin kropp, att träna, sova, äta och sätta gränser för det sociala livet. Att hitta en balans mellan det som är lustfyllt och det som är ansvarsfyllt. Och det är vad yoga handlar om, att inte lägga in allt i en roll.

ANDNINGSÖVNING

■ Sitt på en stol eller i lätt meditationsställning, med korslagda ben.

■ Rak i ryggen griper du tag om främre ankeln med bägge händer. Sitter du på stol sätter du dig en bit fram på stolen med händerna på knäskålarna.

■ Andas in, tippa höft och bäcken framåt och flexa ryggraden. Bröstkorg kommer framåt och uppåt, axlar och skuldror pressas bakåt.

■ Andas ut och flexa ryggraden bakåt. Håll huvudet rakt med hakan stabil och axlarna avspända genom övningen. Se till att sittknöarna aldrig lyfter från underlaget.

■ Tänk Sat när du andas in och Nam när du andas ut och behåll mantrat som koncentrationsteknik genom hela passet.

■ Fortsätt flexa fram och tillbaka, lugnt och inkännande i 3 minuter. Vila, gärna liggande.

EFFEKT: Bra för sömn, stressreduktion och blodtryck.

Att vara yogalärare kan även bli en identitet?

– Jag är nog inte den typiska yogaläraren, när jag började jobba här tog jag hit en kaffemaskin och jag är den enda som har höga klackar i skohyllan där ute i hallen. I början kom jag ihåg att jag frågade Göran Boll om jag kunde ha rött schellack, för ”det kanske man inte har som yogalärare”. Då trodde jag att man måste sluta med vissa saker, till dess att jag förstod att när jag är mig själv så är jag mig själv. Och det är det som är själva poängen. Med mindfulness och yoga blir man mycket mer av sig själv. Jag känner mig mer som en verklig människa än som en yogalärare.

– Om jag faller ur den dagliga rutinen och dricker mycket kaffe kommer obalansen som ett brev på posten. Därför testar jag nu att gå upp klockan 5:30 varje morgon för att meditera i 30 minuter tillsammans med Meditationsklubben. Vi är bara två personer ännu men alla kan vara med där.

– Det betyder att man går upp klockan 5:30 och vet att någon annan också gör det. Så att man hjälper varandra i tanken. Vi behöver inte ta oss någonstans och man behöver inte ha dåligt samvete om man missar någon gång. Den dagliga praktiken och de yogiska kostråden är i hög grad bidragande till inre balans.

För ungefär ett år sedan fick Sara Emilionie beskedet att hon har diagnosen adhd. Det har varit odelat positivt tycker hon och hon ser många fördelar med att kunna förklara för omgivningen varför det ibland blir fel.

– Jag har alltid misstänkt att jag har adhd. Till slut började jag känna att det var väldigt betungande att hålla rollen som en ledare när jag ibland behövde maila samma sak för sjunde gången, eftersom jag inte kunde hålla reda på var mailen hamnade. Sedan hände det flera gånger att jag hade dubbelbokat utbildningar, det gav ett väldigt virrigt intryck.

Till slut kom hon till en punkt då hon inte orkade hålla upp fasaden längre. Alla misstag gjorde att hon ville ta reda på om det fanns en bakomliggande orsak, och om så var fallet kunna vara öppen med det.

– När jag berättade var det ju ingen som höjde på ögonbrynen om man säger så. Det är en otrolig befrielse att få vara den jag är och inte behöva skärpa till mig så otroligt mycket.

Många känner igen sig och har hört av sig till Sara Emilionie och tackat för att hon delar med sig av sina erfarenheter.

– I början var det lite läskigt eftersom jag kände mig naken och sårbar, men det hjälper ju andra att jag berättar. Jag är väldigt tacksam över att ha gjort utredningen, annars tror man ju att det är kopplat till sin person. Det kan vara skönt att veta att det finns en förklaring till att jag fungerar annorlunda och att min hjärna inte är som grannens hjärna. Mindfulness och yoga bröt alla de här dåliga spiralerna som depression, ångest, oro, sömnlöshet, allt som också är kopplat till adhd.

– I stället för att undra ”varför gör jag alltid så där, varför gör jag alltid så här”, så fick jag ett svar och hann hitta

Stina Johansson möter Sara Emilionie

Genom att lyssna på sin kropp, och inte bara hjärnan, kan man fatta bättre beslut, menar Sara Emilionie.

mina verktyg istället för att hamna i medicinvärlden. I och med att jag fick diagnosen som vuxen, så behövde jag inte identifiera mig med adhd. Jag brinner för att fler med adhd ska få prova de här verktygen.

– Det diskuteras kost, mediciner och kedjetäcken, men nästan aldrig vilken yogafrom som passar bäst. Det tycker jag är obegripligt. Det kommer snart igång en förstudie på Akademiska Sjukhuset i Uppsala om adhd och yoga, och det är sådant som behövs så att de här metoderna kan komma in i vården. Det är en av visionerna jag har, att bidra med forskning om adhd i Sverige.

Vi sitter nedsjunkna i en beige soffa som tidigare tillhörde Sara, men som nu fungerar som en avkopplande oas för lärare och elever. Inspiration och återhämtning får hon främst från musiken berättar hon. Gärna jazz. Avantgardejazz. Hon visar ett instagramklipp från gruppen Carnes uppträdande på Glenn Miller Café för ett par dagar sedan. Förutom elgitarr och trummor spelar de även på en bandoneon, ett slags litet dragspel, som kommit att bli ett mycket populärt instrument i Argentina och Uruguay, särskilt inom tangomusiken.

– Musik är en av de viktigaste sakerna i mitt liv och om jag någonsin skulle sadla om på nytt så skulle min dröm vara att jobba som dj. För mig är musik en läkande kraft, att gå på en konsert är mer effektivt än terapi. En barn-domskompis till mig, som för övrigt i år blev den första svenska kvinnan att vinna en Guldbagge i kategorin bästa kompositör, gör musiken till mina program och till arrangemangen på mina yogapass.

– Det är jätteroligt att jobba tillsammans med henne! Mina reflektioner handlar ofta om parallellerna till vardagen, vad är det som gör mig lycklig, vad är det som väcker något? Det kan vara yoga men jag tror att det är sunt när det finns flera saker.

Du verkar ha lätt att förverkliga dina visioner?

– Jag har en stark tro på det jag ser framför mig. Jag drivs väldigt mycket av visioner och tror på visionerna. Om jag blir rädd så kastar jag mig ändå in i det och ser att

det går bra. Förra terminen släppte jag alla yogaklasser här på kvällstid. Det föregicks av en del vända men så satsade jag på skolan, och det har bara vuxit, det har blivit massor av balansinspiratörskullar, fler än vad jag trodde. När jag är nervös brukar jag tänka på att universum och livet bär mig. Och att sist jag var rädd gick det ju bra, så jag använder det som track record.

Affirmationer och ett väl utvecklat bildtänk verkar också vara framgångsfaktorer för Sara Emilionie. Hon tycker att det är de mest kraftfulla tekniker som finns. Om hon känner rädsla så affirmerar hon tillit. Om hon känner stress så affirmerar hon lugn.

– Det är som att man programmerar hjärnan. Ett tag var jag väldigt orolig för hur jag uppfattades av andra, och då affirmerade jag att jag är hundra procent trygg i den jag är, precis som jag är, inklusive att jag kan prata utan att tänka efter först. Jag har också en jargong med mina barn om att ”nu skapar vi vår dag”. Om vi drar upp gardinen och ser att det regnar ute då säger vi att nu skapar vi en bra dag och så gör vi varm choklad.

Hon ser en ständig ström av bilder för sitt inre, ibland så starka att hon inte kan låta bli att reagera.

– Jag sa någon gång på ett yogapass ”känn hur du sjunker ner i vattnet”, istället för ”på mattan” och då började jag se bilder och kunde knappt hålla mig för skratt.

I början av sin yogakarriär försökte hon skärpa till sig.

– Men jag har förstått nu att det är det man uppskattar hos mig som yogalärare, att jag är lite knasig och att jag kan komma inspringande i sista minuten eller lite försent och ändå snabbt hitta närvaron på yogamattan.

Hon ler och minns en text av Theodore Roosevelt: ”Om du lyckas kan du se tillbaka på dina triumfer och om du i värsta fall misslyckas så kan du se tillbaka på ditt mod att prova”.

– Meditation handlar om att släppa taget om tankar. Och då kan man också släppa taget om sina föreställningar av hur det ska vara, man kan komma fram till att det här är manus, även det som är jobbigt kan ibland vara perfekt för det är det som är manus, och det är en väldigt tillitsstärkande inställning, man behöver inte kontrollera allt själv.





RYGGVRIDNING

- Sätt händerna på axlarna, fingrarna framåt, tummarna bakåt. Armbågarna pekar rakt ut åt sidorna upp i axelhöjd.
- Andas in och vrid hela överkroppen åt vänster.
- Vänster armbåge kommer bakåt och höger armbåge pekar framåt. Låt huvudet passivt följa med.
- Andas ut, kom tillbaka till mitten och vrid överkroppen åt höger så att höger armbåge strävar bakåt och vänster armbåge strävar framåt.
- Ta långa djupa andetag, långsamma och inkännande rörelser, i tre minuter.
- Vila, gärna liggande.

EFFEKT:

Bra mot spänningshuvudvärk, spända käkar och nackproblem.

NACKRULLNING

- Sitt med ryggen rak men avspänd. Slut ögonen.
- Föreställ dig att du ska rita en cirkel med hakspetsen och börja göra långsamma cirklar medsols.
- Andas in genom näsan på vägen uppåt och andas ut genom näsan på vägen nedåt.
- Prova att släppa käkarna och att gapa stort när du befinner dig i den övre halvan av cirkeln, så att dina käkmuskler får en stretch.
- Ett varv tar cirka tio sekunder. Efter tio varv byter du riktning och inleder cirkeln motsols.
- Avsluta med att sakta rätta upp huvudet. Vila sittande en stund.

EFFEKT:

Ökar blodcirkulationen i hela ryggmuskulaturen. Löser upp spänningar i rygg, nacke och käkar. Förhindrar stelhet och ryggproblem. Påverkar lungor, hjärta, rygg och nacke positivt, och ger en massage åt dina inre organ.



”Man kan ha djupa filosofiska diskussioner med mycket yngre barn än man tror.”

Hur fattar man bra beslut?

– De flesta börjar använda hjärnan och tänker, men det är bättre att låta kroppen känna efter, om beslutet skapar stress så välj inte det beslutet. Kroppen vet, om man bara lyssnar och har tillit till kroppens intelligens så upplever jag att det blir rätt. När vi fattar beslut är det ofta en kakafoni av en massa andra åsikter och begränsningar som egentligen kommer utifrån, att lyssna på sin inre röst är något vi får hjälp med när vi mediterar. Det är det som tonar fram när vi mediterar och yogar. Att lära sig att höra signalerna inifrån är en träningsfråga.

– I början kan det vara jätteläskigt men sedan så ser man att oj vad rätt det blev när jag lyssnade till min inre kompass. Sedan tror jag att allt fler bör lära sig att fatta beslut som är sprungna ur lust och genuin vilja och inte utifrån vad som borde vara rätt. Vi har många inbillade måsten och borden inom oss. Och väldigt mycket inbillade begränsningar.

När kan man börja prata om de här sakerna med barn?

– I Balansprogrammet har vi reflektioner framtagna för företag inom näringslivet, och exakt det programmet har jag kört för fyraåringar på dagis. Då har vi diskuterat lust och ansvar, tillit, att inte döma. Jag ersätter bara terminologin, om positivt självprat pratar jag med termer som ”är vi snälla mot oss själva eller pratar vi elakt till oss själva”. Man kan ha djupa filosofiska diskussioner med mycket yngre barn än man tror. Det som är unikt med det här

programmet är att upplägget är detsamma oavsett om mottagaren är ett läkemedelsbolag eller en förskola/skola.

– Att få följa hjärtat hela vägen och tro på det, fullt ut, det önskar jag att fler fick göra. Jag har fått förmågan genom yoga och meditation att höra vad det är jag vill och sedan också jobbat med att släppa rädslor och stärka min tillit så att jag verkligen kan göra det jag tror på, oavsett vad det är.

”Lägg dig inte i manus” har du sagt i en tidigare intervju. Vad menar du med det?

– Jag tänker så här med att se manus, man tror att det var så jobbigt i en period av ens liv men efter 20 år kan man blicka tillbaka och se att det var en perfekt pusselbit av manuset.

– Den självdisciplin som jag fick av min pianolärare var till exempel det som gjorde att jag kunde klara av perioden som egen företagare, småbarnsmamma och frånskild i en etta utan kök. Jag behövde min självdisciplin där.

Att följa manus kan tolkas som att man är utan egen vilja?

– Det är en väldigt vanlig missuppfattning med mindfulness, att man blir passiv eller resignerad för att man accepterar allt, men man måste alltid ta aktiva medvetna beslut. Det gäller att skilja på det man inte kan påverka, och inte fastna i att ödsla sin energi på något man inte kan påverka. Fastna inte där det är alldeles för mycket friktion och där du sitter fast, utan släpp taget och gör det du kan påverka.



Namn: Sara Luba Emilionie

Född: 1978, i Bulgarien

Familj: Två barn

Bakgrund: Mindfulnessinstruktör, mediyogaterapeut och lärare på Mediyogainstitutet. Utvecklat mindfulnessmetoden Mimy och Balans Online.

Aktuell: Utbildar balansinspiratörer och har nyss startat Balansinstitutet.

Vill påverka och förändra: Skolvärlden, barn- och ungdomspsykiatri.

Senast lästa bok: Konsten att lyssna av Bengt Renander.

Senast sedda film: Minns inte.

Längtar efter? Att Balansprogrammet testas i forskning.

Äter helst middag med? Mina barn.

Vad gör du om tio år? Gläds över forskningsresultaten och dess påverkan på samhället.

Det allra bästa yogaminnet? På en strand i Goa.

Stark sida: Jag är extremt lösningsorienterad.

Svag sida: Jag är extremt resultatorienterad, ett stort hinder i många sammanhang.

Ett avgörande ögonblick i ditt liv? När jag blev mamma.

Vilka saker har varit svåra att släppa för dig?

– Jag har varit med om många förluster de senaste åren. Kärnfamiljen hade jag svårt att släppa taget om, det var en jättesorg för mig. Jag såg hela tiden att den fjärde stolen var tom till dess att jag släppte taget om kärnfamiljen och såg att tre stolar var fulla vid ett fullt bord.

– Sedan har jag varit med om förluster vid alla flyttar som jag har gjort och släppt taget om materiella saker. Allt man utsätts för och gör flera gånger blir man ju bättre på, så jag har blivit mycket bättre på att släppa taget efter att ha blivit utsatt för förluster.

– Det finns ett buddhistiskt ordspråk som lyder: ”Släpp taget lite grann och känn lite frid, släpp taget om lite mer och känn lite mer frid, släpp taget om allt och upplev frid”. Jag kan vara väldigt rädd inför förändringar som jag gör, att till exempel släppa en yogaklass och satsa på utbildning istället, men så vågar jag ändå.

– Många tror att jag är så modig, men jag är också rädd, det är andra sidan av myntet. Jag gör det ändå och sedan blir jag belönad när det går vägen och då stärker man sig till nästa gång. Jag jobbar fortfarande med min prestationsångest och med min rädsla, och då använder jag mina verktyg för att möta det så att det inte begränsar mig.

Finns det något som hämmar dig nu?

– En coach sa så här om mig ”Tingeling har vecklat ut vingarna”. Och det är sant, nu har jag vecklat ut mina vingar och känner mig inte hämmad av något. Det har inte varit någon quickfix, balans är ett hårt jobb att bevara, du måste välja det om och om igen. Plötsligt händer det något

Sara tränar thaiboxning, och menar att kampsporten stärker hennes gränssättningar – samtidigt som den hjälper henne att kanalisera all energi.

och man faller ur sin balans och man måste ta nya beslut och prioritera annorlunda.

”Livet är det som pågår under tiden du gör upp andra planer”. Vad är livet för dig?

– För mig är livet en resa och jag är en resenär, ibland hittar jag en medresenär som jag får en bra relation till och ibland blir det en dålig relation. Poängen är att ta med sig och lära sig så många lektioner som möjligt. Som ett dataspel.

Du utövar också kampsport?

– Ja jag är en riktig hårding där, jag slåss med de stora tatuerade grabbarna som hållit på i en massa år. För ett par månader sedan slog jag ut sju tänder. Men sedan köpte jag ett tandskydd och gick dit igen. Det var en olyckshändelse, vill jag poängtera. Man kan tycka att det är en kontrast, men det är ett väldigt bra komplement till yoga och meditation som är så stillasittande. Jag med min adhd måste kanalisera all energi på något sätt och nu har jag varit helt hooked på thaiboxning i ett år. Jag har köpt skenbenskydd, boxningshandskar och shorts och hela faderullan.

– Jag älskar kampsport. Det är en passion! Den stärker också gränssättningar av olika slag i livet som jag också har en handlingsplan för och jobbar mycket med. Jag vill visa mina barn att det är jag som är alfahonan hemma och då hjälper thaiboxningen.

– Det gäller att vara kreativ. Man måste titta på vad man har för behov, hur man ska möta dem och att man ska ta dem på allvar. Gör man det så blir man helt enkelt inte utbränd eller deprimerad.

Vad innebär en handlingsplan för att inte gå in i långvarig stress?

– Det är väldigt viktigt att konkretisera och skriva ner vad som är mitt ansvar den här veckan, vad har jag lust med, vad vill jag få gjort? När man har adhd är det exempelvis väldigt svårt att komma till ro på kvällen, då kan man göra en handlingsplan som innebär att efter klockan 20:00 så måste mobilen ligga på avstängt läge. Och om jag inte klarar av att inte kolla mailen då behöver jag lämna min dator i ett annat rum. Se till att konkretisera åtgärderna och se till att göra dem.

Härnäst ser Sara Emilionie fram emot att utveckla balansyoga inom skolor och på lärarutbildningar. Bland annat har Fredrikshovs Slottsskola påbörjat ett projekt som är knutet till Balansprogrammet, där man från förskoleklass till nionde klass kommer att göra yoga och mindfulness varje dag på lektionstid.

– Jag fick en bild från den här skolan där barnen ligger med var sitt gosedjur på magen, och jag blev helt tårögd över att en av Sveriges högst rankade toppskolor, på lektionstid lär barnen att göra långa djupa andetag och ber dem ta med sig sina gosedjur och att ta det här på allvar.

– Jag tycker att det är fantastiskt. Jag utbildar många men jag blir rörd varje gång av historierna, jag blir inte hemmablind eller luttrad utan lycklig i själen.

📖 Läs fler artiklar med och om Sara Emilionie på www.yogafordig.nu