

SARA EMILIONIE, YOGALÄRARE:

# – Jag har slutat prestera – och börjat andas!



Sårbar, rofylld och lycklig. Sara Emilionie har hittat sin väg.

FOTO KJUT CARRA PEDERSEN

Sara Emilionie trodde att livet var en tävling – och att hennes mål var att stå högst upp på prispallen. Prestationsjakten började vid pianot som barn och fortsatte som vuxen, tills hon nådde ett vägskäl: Köra slut på sig – eller hitta en ny mening?

Av Marianne Westerlund

**E**n dag när jag lite på måfå surfar runt på Mediyoga hittar jag henne, Sara Emilionie. Mot slutet av av det digitala passet berättar hon något som fastnar hos mig. För tioåret sedan kom hon till en vändpunkt i livet som fick henne att omprioritera hela sin tillvaro. Hon sade upp sig från en välbetald, prestigefylld anställning för att förverkliga en vision: att lära varenda svensk att andas rätt.

Någon vecka senare möts vi. Platsen är en musikstudio i Stockholm som lånats ut för vår intervju. Musik är ett ledmotiv och en läkande kraft i Saras liv. Skulle hon någonsin sadla om på nytt vore drömmen att arbeta som dirigent. Men musiken var också det som lade grunden till ett liv genomsyrat av stress och järnhård disciplin tills slutligen dagen kom när bågaren rann över och hon beslutade att fokusera helt på att finna frid i tillvaron.

– I allt jag gjorde tidigare i livet fanns ett prestationstänkande. Det började redan vid sju års ålder.

**BILDEN MÅLAS AV** en liten flicka som börjar ta lektioner för en rysk pianolärarinna. Snart inser hon att det inte är en vanlig elev hon har framför klaviaturen. Vid tio betraktas Sara som underbarn. Fyra timmar om dagen sju dagar i veckan sitter hon vid det glänsande instrumentet och övar på dess 88

tangenter. Vännerna får vackert vänta i hallen tills läxan är gjord och hon får tillåtelse att komma ut och leka. Hon börjar ge konserter och drillas med allt fastare hand. Taktiken går ut på att ständigt kritisera henne för att tvinga fram än bättre resultat.

– Jag siktade mot stjärnorna och blev också en av de absolut bästa, men hela tiden fanns en malande prestationsångest inom mig. I sena tonåren stod jag inte ut längre och slängde igen pianolocket. Det blev min största sorg. Senare förstod jag ju, att det var till min inre domare jag ville stänga dörren, inte till musiken.

Med den prägling hon utsatts för som barn fortsatte jakten på den perfekta prestationen i vuxen ålder. Sara utbildade sig till kommunikationskonsult och anställdes vid en av Sveriges största pr-byråer.

– Sedan satt jag där med en fin titel på visitkortet, bodde i ett flott hem och väntade barn samtidigt som jag hade stora stressrelaterade problem. Jag var en duktig flicka i allt och sprang runt som en skälland råttan i tillvaron för att hålla alla deadlines. Stundtals tuggade jag bokstavligen fradga av all press jag lade på mig.

**VÄNDPUNKTEN KOM** en varm söndagsmorgon. Hon satt vid havet med ett glas rosé i handen och tittade ut över vågorna som sköljde in över stranden. Allt var fint och härligt. Men ändå inte. Inom sig upp-



FOTO ANTON SVEDBERG

Sara i sitt nya element: yoga-studion.

## SARA EMILIONIE

**Ålder:** 42.

**Bor:** Stockholm.

**Familj:** Döttrarna Emilia, 13, Leonie, 11, och systrar och en bror.

**Gör:** Är en av Mediyogainstitutets drivande krafter, har utbildat 300 instruktörer och utvecklat helt egna koncept, bland annat Balansprogrammet som består av yoga, mindfulness och reflektion.

**Intressen:** Musik, äta mina vänners goda mat. Att se möjligheter i tillvaron.

**Motto:** "My life is my message."

levde hon att det måste finnas något mer, att om hon fortsatte på sin inslagna bana skulle hon skiljas från sitt sanna syfte. Ambitionen gick på sparlåga, hon brann inte längre för sitt arbete, det fattades ett djup, en mening i tillvaron.

”Om jag inte hittade en stoppknapp skulle jag snart gå sönder av alla krav ...”

– Jag kände att det fanns en annan väg för mig. Jag visste inte vilken, men jag minns tillfället så väl, för det var som att själen pratade till mig. Och jag förstod, att om jag inte hittade en stoppknapp skulle jag snart gå sönder av alla krav jag ställde på mig själv.

Hon började se över sitt liv

Skapa din personliga stressfria vana