

# Rækta samhygð í hjarta



Margrét Arna Arnardóttir og Sólbjört Guðmundsdóttir kenna fólki að öðlast betra líf með jóga og meiri meðvitund. Þær verða með nærandi og umbreytandi jógahefji í sveitasælunni í Kjós í nóvember og segja að kærleikurinn sé alltaf sterkasta aflið.

TEXTI: RAGNHILDUR AÐALSTEINSDÓTTIR  
MYNDIR: HEIÐA HELGADÓTTIR

„Ég hef alltaf vitað að mitt hlutverk í lífinu er að kenna en þrátt fyrir að ég ynni við kennslu var ég leitandi og fannst eins og ég væri ekki á réttri hillu,“ segir Margrét Arna sem er eigandi jógastöðvarinnar B yoga, Nethyl 2. Hún er menntaður íþróttافرæðingur frá Laugarvatni og hefur unnið við ýmiss konar kennslu í heilsuræktargeiranum í yfir 15 ár. Árið 2011 fór hún í kennaranám í kundalini-jóga og fann sinn rétta stað í lífinu.

„Í mörg ár hafði hugmyndin um jógakennaranám verið á flögri í höfðinu á mér en alltaf leiddi ég hana hjá mér því ég hélt ég væri of ofvirk til að stunda jóga. Ég hafði prófað alls konar jóga en fannst það andlega erfitt og átti erfitt með að kyrra hugann. Ég gat ekki slakað á, gat reyndar ekki beðið eftir að slökunin kláraðist í hverjum tíma og hefði helst viljað sleppa þeim hluta. Þegar ég byrjaði í kundalini-jógakennaranámi fann ég strax hvað það er kraftmikið og fljótvirkt. Fyrstu helgina upplifði ég svo margt; reiði, gleði, sorg, hlátur og mjög mikinn grát. Ég fór inn í alls konar hluti sem ég hafði ekki hugmynd um að ég væri að burðast með og vá, ég var komin heim. Ég sveif út á bleiku skýi og hafði aldrei á ævi minni upplifað aðra eins vellíðan. Það var ekki aftur snúið og að námi loknu opnaði ég jógastöðina B yoga, 1. mars 2013. Að sjálfsgöngu var það ósk mín að ég gæti veitt öðrum það sem ég sjálf fékk að upplifa. Það er ástríða mín að fólk geti fundið eigin verðleika og ástríðu í lífinu og orðið besta útgáfan af sjálfu sér.“

Í B yoga býður hún upp á kundalini-jóga, aerial-jóga, barre, gong, hugleiðslur og ýmiss konar námskeið sem henta fólki á öllum aldri, jafnt byrjendum sem lengra komnum.

## DÝRMÆT LEXÍA

Sólbjört Guðmundsdóttir er stofnandi Ljósheima, miðstöðvar fyrir huga, líkama og sál. Hún hefur síðan 1997 unnið héraendis og erlendis við að kenna fólki á lengri og styttri námskeiðum hvernig hægt er að öðlast betra líf með meiri meðvitund og hvernig kærleikurinn er alltaf sterkasta



aflið. Hluti af formlegri menntun Sólbjartar var klassískt tónlistarnám sem kallar á mikla gagnrýni.

„Þar er fólk að vissu leyti alið upp við að rífa sig niður, að dæma sífellt sjálft sig. Það var mér dýrmæt lexía að vinda ofan af því uppeldi og ég legg mikla áherslu á uppbyggingu frekar en nokkuð annað í allri kennslu. Mamma segir alltaf að ég hafi verið farin að kenna öðrum ung að aldri en þegar ég stofnaði Ljósheima fyrir fimmtán árum gaf ég mig alfarið að kennslunni. Ég hef alltaf haft brennandi áhuga á

*„Ég fór inn í alls konar hluti sem ég hafði ekki hugmynd um að ég væri að burðast með og vá, ég var komin heim. Ég sveif út á bleiku skýi og hafði aldrei á ævi minni upplifað aðra eins vellíðan.“*

því hvernig má gera lífið betra núna og hef unun af því að deila með öðrum svo það lá beinast við að fara að kenna. Í ár eru einmitt 10 ár síðan ég byrjaði með Ljósheimaskólann sem er þriggja ára nám fyrir þá sem vilja efla andann og öðlast meiri lífsfyllingu í núnu,“ segir Sólbjört.

Árið 2009 fór hún í kennaranám í kundalini-jóga og kynntist þar lífsspeki og verkfærum sem hún hefur nýtt mikið síðan í kennslu og í eigin lífi. Fyrr á þessu ári bætti hún svo við sig kennaranámi í restorative-jóga.

„Í Ljósheimum er boðið upp á margskonar meðferðir hjá átta konum

sem vinna þar og sjálf er ég með kundalini-jóga, restorative-jóga, gong-næringu, kenni fjölda námskeiða og í Ljósheimaskólanum auk þess sem ég vinn með fólk í einkatímum sem eru sniðnir að þörfum hvers og eins.“

## LIFA Í EININGU, EKKI SUNDRUNG

Þrátt fyrir að Arna og Sólbjört vinni hvor á sínum staðnum þá vita þær fátt skemmtilegra en að kenna saman. Síðustu misseri hafa þær kennt saman langa, kraftmikla tíma byggða á fræðum kundalini-jóga auk þess sem þær voru með tvo hópa á sex mánaða námskeiði síðastlíðinn vetur.

„Við komum með mismunandi reynslu inn í kennsluna sem smellur vel saman og elskum að búa til upplýftandi umhverfi þegar við kennum. Þó að dýptin sé í fyrirrími er kátínan aldrei langt undan, enda engin ástæða til að taka sig of hátíðlega,“ segja þær og hlæja.

„Orðið jóga þýðir eining og þar komum við beint að kjarna málsins. Að vinna sífellt að lífi í einingu, ekki sundrung. Þegar við horfum í kringum okkur sjáum við að lífið er uppfyllt af samanburði, við virðumst hafa mikla þörf fyrir að staðsetja okkur í goggunarröðinni. En með því að snúa okkur að jóga með vakandi vitund lærum við smám saman að við erum raunverulega einstök og samanburður því gagnslaus. Þá færast áherslurnar frá þessu ytra að því sem raunverulega skiptir máli. Að rækta samhygð í hjarta, beisla hinn tryllta huga og öðlast þannig gott líf í jafnvægi.“



*„Þar er fólk að vissu leyti alið upp við að rífa sig niður, að dæma sífellt sjálf sig. Það var mér dýrmæt lexía að vinda ofan af því uppeldi og ég legg mikla áherslu á uppbyggingu frekar en nokkuð annað í allri kennslu.“*

## HUGLEIÐSLA STURTA FYRIR HUGANN

Þær segja að jóga sé ekki bara það sem fram fer í tímum heldur megi yfirfæra það á allt lífið; hvornig fólk tali til sín, hvornig það hugsu um samferðamenn sína, hversu oft það sitji í dómarasæti yfir sjálfu sér og öðrum.

„Ertu alltaf á 100 km hraða og missir þannig af öllum fallegu augnablikunum sem lífið samanstendur af? Þannig má með sanni segja að jógaíðkun sé andleg vinna, sérstaklega ef hugleiðsla og slökun eru hluti af henni. Við göngum svo langt að segja að ef hugleiðsla og slökun eru tekin út úr jóga þá sé verið að missa af stóra ávinningnum. Okkar sýn er sú að nauðsynlegt sé að hugleiða daglega. Við köllum hugleiðslu oft sturtu fyrir hugann, ímyndaðu þér hvornig þú lyktar ef þú hefur ekki farið í sturtu í nokkra daga. Líkt og líkaminn þarf hugurinn daglega sturtu í formi hugleiðslu.

Lífið verður hamingjuríkara þegar við náum að beisla hugann en þegar við erum þrælur hugans eru líkurnar á raunverulegri hamingju þværandi. Með reglulegri hugleiðslu stígum við inn í ákveðið hlutleysi sem gefur okkur rými til að staldra við og velja það sem við raunverulega viljum, það sem þjónar okkar innsta og æðsta. Hugleiðsla færir þér innri kyrrð og stöðugleika, færir þig inn fyrir skvaldur hugans og kennir þér að treysta innseínu og lifa samkvæmt því.“

Líf okkar er fastmótað af alls konar

vana sem þær segja að við skilgreinum okkur út frá. „Vani er ómeðvituð hegðun sem kemur frá huga, taugakerfi og innkirtlakerfi og við þurfum að vinna með alla þessa þætti til að brjótast úr viðjum vanans og endurskilgreina okkur. Sumar venjur þjóna okkur engan vegin og oft erum við föst í vana sem hreinlega vinnur gegn okkur dagsdaglega án þess að við gerum okkur grein fyrir því. Þegar við byrjum markvisst að vinna andlega vinnu sjáum við að á bak við allan vanann og hegðunarmynstrin er sálin sem hefur alltaf verið þarna en oft undir þykku lagi. Með andlegri vinnu náum við að vinda ofan af okkur og stíga inn í stærri, bjartari og stöðugri mynd af okkur sjálfum.“

## VINDA OFAN AF STREITUNNI

Í byrjun nóvember verðið þið með „retreat“-helgi í Kjós, eða svokallað hlédrag, um hvað snýst svona helgi? „Þetta er fyrsta hlédragið sem við höldum saman en yfirskrift helgarinnar er: „Nærandi og umbreytandi jóga helgi í sveitasælunni í Kjós.“ Á svona helgi gefst þátttakendum rými til að stíga út úr hversdeginum, slappa af og vinda ofan af streitunni. Þá er hægt að byrja að taka inn andlega næringu sem byggir þig upp og færir þig nær sálinni. Helgin samanstendur af djúpri vinnu með orkustöðvar með leiddum hugleiðslum, einstaklingsverkefnum, listsköpun, ýmsum „seremóníum“ og að sjálfsgöðu kundalini-jóga og gong-slökun.

Þetta verður upplýftandi og nærandi samvera í góðum hópi og þátttakendur koma endurnærðir heim. Ekki spillir fegurðin í Kjós fyrir og aðstaðan sem við höfum í veiðihúsinu er fyrsta flokks.“

Þær eru með ýmis ráð í pokahorninu til að fólk dragist ekki inn í stressið, t.d. í undirbúningi jólanna. „Það sem kemur fyrst upp í hugann er að leyfa sér að njóta fegurðarinnar sem kemur með adventunni. Gera minna, njóta meira og gera það sem nærir og gleður. Það stendur alltaf með okkur að einfalda hluti og ætla sér ekki um of. Jólin koma þótt allir gluggar séu ekki þrífir og hreinir gluggar færa okkur hvort sem er ekki sanna hamingju. Svo er líka mikilvægt að muna að það besta sem við getum gefið annarri manneskju er samvera og að vera til staðar í samverunni.“

Annars er margt í pípunum hjá þeim stöllum, eftir áramót verða þær með lengri námskeið og annað hlédrag þegar fer að vora.

„Við erum líka hluti af vinkvennahópi sem kalla sig Sat naam systur og höfum við síðustu misseri flutt inn möntrutónlistarmenn. Það er gaman frá því að segja að hin dásamlega hljómsveit Mirabai Ceiba er væntanleg til landsins í annað sinn í lok apríl og verður að þessu sinni líka með námskeið fyrir möntrubyrsta Íslendinga,“ segja þær að lokum. Allar nánari upplýsingar eru á heimasíðunum byoga.is og ljoshemar.is.