

YOGINI När Karin Björkegren bodde i Italien kallade italienarna henne "golosa". Det betyder en riktig livsnjutare. För allt hon gör, gör hon passionerat. Passion ligger också bakom hennes nya, vackra bok *Yoga för kvinnor*. AV MARIE HELDÉN

FOTO ANNELI HILDONEN



"Yogan har gjort mig till en lugnare person"

J – Jag är kanske lite italiensk av mig, skrattar Karin när vi träffas på ett fik mitt i Stockholm. Jag känner mig ofta lite för mycket av allt... Golosa betyder att njuta – njuta in absurdum. Saker som jag gillar blir lätt till stora passioner.

Redan som 14-åring tränade Karin yoga hos läraren och astrologen Bert Yogson ("det luktade mycket rökelse där..."). Hon längtade efter att må bra, att utvecklas som människa och vara stolt över sig själv.

– Första mötet med ashtanga vinyasa yoga blev som en förälskelse. I yogan tvingas du att möta dig själv och bara vara här och nu.

Längre fram i livet, under en extra stressig arbetsperiod som chefredaktör för kvinnotidningen *Voice*, började hon yoga på allvar. Den dagliga träningen blev ett stöd att luta sig mot när livet var kaotiskt.

– Jag jobbar ofta lite för mycket, och just då kändes det som om jag höll på att jobba ihjäl mig.

All press gjorde att humöret åkte berg- och dalbana.

– Jag blev väldigt fort arg och fick hudutslag i ansiktet, särskilt runt munnen. Då var det skönt att rulla ut yogamattan och sluta tän-



Karin Björkegren är själv en av de yogalärare som visar olika yogaställningar i boken.

