



”Ulrika har alltid sökt och ifrågasatt sina val. Har något inte känts bra har hon valt något annat och många svar finner hon på yogamattan”

Under den spanska solen trivs Ulrika med livet, även om hennes rötter alltid kommer vara kvar i Sverige.

ETT YOGALIV UTAN REGLER PÅ MALLORCA



Matmarknader med lokala frukter i säsong är vardagshandling på Mallorca.



Santa Catalina är en stadsdel av Palma med en speciell känsla. Här finns charmiga caféer och färgstarka gator.



Många av de gamla gårdshusen används idag som retreats och hälsohem.”



Yogamattor i regnbågens alla färger på Earth Yoga.

Tusentals svenskar övervintrar varje år på Mallorca och allt fler flyttar för gott.

Många av dem lämnar ett fyrkantigt liv fyllt av oskrivna regler i Sverige. På sydligare breddgrader söker de ett annat sätt att leva tack vare yogan. Men är det så enkelt att leva ett regelfritt liv när det till och med finns normer inom yogan?

Vi möter Ulrika Forsell som bor på Mallorca och har hittat balansen mellan solhälsningar och vinluncher.

Text och foto Sanna Rosell

På yogastudion Earth Yoga i huvudstaden Palma är det många nordbor och andra nationaliteter som väljer att börja dagen tidigt med 90 minuters vinyasa. Det är en vacker start på dagen och yogans betydelse, att förena, blir tydlig då den inte bara länkar samman kropp och tanke utan också människor världen över. Utanför fönstret är solen stor och intensiv på den klarblå himlen, en färgkombination som genast för tankarna till de svenska färgerna. Det är inte det enda tecknet på den svenska närvaron på den spanska ön. Under promenaden längs de mandelblommande boulevarderna på väg till morgonens yogapass hörs nordiska språk både här och var. Varje år landar tiotusentals svenskar på Mallorca, en del för kortare semestrar, andra för att skapa sig ett nytt hem.

Omkring 4 000 svenskar bor på Mallorca, en siffra som ökar varje år. Tack vare låga priser på boende och möjligheter att arbeta på distans till Sverige, är det möjligt för många att leva ett liv under den spanska solen. Ulrika Forsell bor i Palma och arbetar som coach inom livsstil och ayurveda. Sommaren 2013 valde hon med sin familj att slå sig ner på Mallorca och förverkligade därmed en dröm om att leva ett liv i ett varmare land. Att Ulrika nu har funnit sin balans i ett kravfritt liv på den spanska lilla ön, var ingen vändning hon tänkte sig hemma i Sverige.

– Jag kan inte säga att jag hade någon särskild reslängtan som ung, utan snarare en önskan om att stanna till på en vacker plats och lära känna stället.

Platsen i det här fallet kom att bli Palma, huvudstaden på Mallorca. En veckas semester på Mallorca blev nästa gång en månads ledighet tillbaka på ön några år senare. Det var där och då Ulrika och hennes man bestämde sig för att flytta permanent.

– Jag flyttade inte från något utan till något, är Ulrika noga med att betona. Visst fanns en längtan efter något jag saknade i Sverige som jag hoppades finna i solen. Det har jag också på många sätt gjort. Men allt blir inte problemfritt för att man har 300 soldagar om året, menar hon.

Hon utvecklar det med att berätta om det svåra i att leva mellan två olika kulturer. Den spanska kan vara både främmande och avslappnande, medan den svenska ger trygghet samtidigt som den kan upplevas som tryckande.

– Språkbarriären är förstås en svår bit, när dessutom den lokala dialekten mallorquin används framför spanskan. Det kan vara skönt att prata svenska ibland och vara en del av ett sammanhang, men den svenska gemenskapen kan också kännas kvävande. Det finns många normer hur en

borde och inte borde leva här, säger Ulrika.

Precis som inom livet i stort, finns det många fördomar om hur en ”äkta” yogini bör leva. Äta vegetarisk mat, undvika vin och kaffe, sluta med sötsaker och gärna meditera i soluppgången varje morgon. Att fly från ekorrhjulets alla måsten till en livsstil i solen kanske inte innebär färre borden ändå?

Ulrika har alltid sökt och ifrågasatt sina val. Har något inte känts bra har hon valt något annat och många svar finner hon på yogamattan, enligt henne. Hon har också kunskapen inom ayurveda att tacka för att hon har funnit balans i livet:

– Ayurveda är tillåtande. Det är helt okej att dricka vin, äta kött och njuta av choklad emellanåt, så länge kroppen känner för det. Jag tror att yogan på Mallorca för många svenskar har kommit att symbolisera njutning och därför ett sätt att ”unna” sig goda saker. Livet i sig blir lättare att njuta av, sammanfattar Ulrika. Men att unna sig är inget ord hon gillar, berättar hon:

– Vi svenskar kopplar ofta njutning till något dåligt, något som vi inte borde göra. Därför blir det skamfyllt att leva precis som man vill.

Livet enligt de ”yogiska riktlinjerna” känns nära och tillgängliga på Mallorca. Det verkar lätt att leva på färsk frukt och grönsaker i säsong, och utbudet av vegetariska matställen är stort. Solens värme och det salta havet tycks tina upp fastfrusna kroppar. I alla fall symboliskt. För värmen är inte bara temperaturmässig:

– Här är alla varmt välkomna, oavsett hur man är, säger Ulrika, och lägger till att mystiken kring hela den yogiska livsstilen kan upplevas som spännande i Sverige men på Mallorca blir den mer jordnära. Med det punkterar hon också yagalivets fördomar.

På Mallorca finns den svenska gemenskapen, samtidigt som den internationella blandningen och den spanska livsstilen är ständigt närvarande. Efter morgonens vinyasayoga fortsätter samtalet med Ulrika över en vegetarisk lunch i Santa Catalinas bohemiska kvarter. Vi äter israelisk falafel och dricker japansk kombucha, mitt i hjärtat av Palma. Den internationella mixen symboliseras tydligt på vårt matbord.

En spansk standard kanske inte alltid uppfyller svenska krav, men Ulrika menar att det är annan typ av kvalitet som finns här – livskvalitet.

– Det finns inget dåligt samvete och blygsel för att leva precis som man vill här, kanske är det därför som många upplever en frihet att bo utomlands, säger Ulrika betänksamt. Du blir inte ifrågasatt för att du väljer dina egna vägar i livet. ॐ

www.behappyulrika.wordpress.com



Mallorca är ett matmecka för olika smaker och rätter.



Vinyasaklass på Earth Yoga.



Mallorca är också så mycket mer än Palma. Bara 20 minuter med bil från staden, finns orörda klippor och långa sandstränder.



Earth Yoga i Palma är en yogastudio med mer än bara klasser. Här finns också böcker och te för studions besökare.



Yogaläraren Sandra leder en följsam klass i vinyasa.