

YOGALIVET ENLIGT ESTELLE

Sedan tio år tillbaka driver hon Yogayama på Östermalm i Stockholm. Vi har hälsat på hemma hos Estelle Nordenfalk och pratat yoga, väggfärg och energier.

Text IMKE JANOSCHEK Foto ERIK LEFVANDER Styling LOUISE LILJENCRANTZ SIEVERS



Estelle Nordenfalk i Yogayamas nya filial i Hammarby sjöstad i Stockholm. Studion Yogayama Sjöstaden ligger i det omskrivna kvarteret HG 7 där sex arkitekter har ritat varsin huskropp. Yogayamas studio har ritats av Ida Wanler, Arkitema.



Estelle i lägenheten som de flyttade in i för två år sedan.



Vy från hall till vardagsrummet. Konst av Tony Cragg, målning i vardagsrummet av Jens Salander. Matta från Knut mattor.

»JAG SKULLE TA DET LITE LUGNT I YOGAVÄRLDEN MEDAN MINA BARN VAR SMÅ, OCH SEDAN ÅTERVÄNDA TILL MEDIERNA.«

hon öppnar dörren till sitt hem iförd ett par mjukisbyxor och en avslappnad v-ringad tröja – redo att kunna yoga igång när som helst. Estelle Nordenfalk, född Milburne, på 90-talet it-girl som bland annat gjorde succé i ett av de första panelprogrammen i svensk tv, *Knesset* på mytomspunna Z-tv. Senare blev hon vd för Kajak television och producerade serier som *Ocean Drive* och talkshower med Renée Nyberg. Estelle har kallats för en av landets mäktigaste societetskvinnor, blivit listad som en av de hetaste mediebranschkvinnorna i Europa och har under flera decennier varit begärligt publiceringsmaterial för mingelsidorna.

Sedan snart tio år tillbaka sysslar hon dock med något helt annat, och befinner sig för det mesta i en värld som står i bjärt kontrast till mingel, yta och kändisglans. 2006 blev hon vd för Yogayama, en yogastudio på Östermalm som nu håller på att växa till något mycket större, med en ny filial i Hammarby sjöstad, flera än så länge hemliga satelliter på gång, samt planer på ett yogauniversitet. När hon tog jobbet kom hon direkt från ett hektiskt liv som vd för Kajak television, »i en bransch som alla hade åsikter

om. Jag tänkte att jag skulle ta det lite lugnt i yogavärlden medan mina barn var små, och sedan återvända till tv-världen. Men så blev det inte.«

Estelle hade ett brinnande intresse för yoga, ayurveda och hälsa med sig till studion på Jungfrugatan.

»Min pappa var med om en bilolycka när han bara var 28 år och den påverkade hans hälsa livet ut. Han var väldigt sjuk och jag fick stödja honom mycket i hans snåriga resa genom den svenska sjukvården, med en mängd olika läkare som inte pratade med varandra och som forskrev allsköns mediciner som i värsta fall tog ut varandra. Jag kommer ihåg hur han en gång serverades bruna bönor med stekt fläsk direkt efter en magoperation, bruna bönor som är det mest svårsmälta man kan tänka sig. Hela detta huvudlösa sätt att tänka, att aldrig se hela kroppen som en helhet, höll på att göra mig galen.«

ESTELLE HADE SÅLEDES aktivt under flera år letat efter en helhetsyn när det gällde hälsa och kroppsuppfattning.

»Första gången jag själv kom i kontakt med yoga var när jag hade otroligt ont i ryggen och knappt kunde kliva in och ut ur en bil trots att jag inte ens hade fyllt trettio.«

Hon kom till en läkare som råkade jobba med ayurveda och via honom

I lägenhetens sociala del som består av kök, vardagsrum, matsal och hall dominerar de blågrå färgtonerna som skiftar vackert i olika nyanser. När familjen flyttade in var allt vitmålat. I fönstret står keramik från butiken Fogelmarck samt skomakarblock från Pierre och Peter.



»VI HADE TUR, LÄGENHETEN UPPLEVDES AV
MÅNGA SPEKULANTER SOM LITE KONSTIG.«

Till vänster: Lampa av Lindsey
Adelman, färg Farrow & Ball, bordet
är ett vindsfynd från Nordenfalks
gård utanför Västervik.

Konst av Leif Palmquist, inköpt
på Galleri Charlotte Lund.



Soffan i matsalen används flitigt, intygar Estelle. Den köptes på en utförsäljning hos Oscar & Clothilde, tavla av Denise Grünstein.



Matsalen med ett generöst matbord och en extra tjock matta från Knut mattor, tavla till vänster Ulrika Wärmling, grisen av William Sweetlove.

»JAG TOG ÖVER ETT 700 KVADRATMETER STORT YOGASTÄLLE AVSETT FÖR EN MARKNAD SOM INTE FANNS.«



Keramik från Fogelmarck i fönstret.

› besökte hon sin första yogaklass, i en källare på Scheelegatan på Kungsholmen i Stockholm, där alla yogade klädda i orange kläder. »Det var väldigt långt ifrån dagens yoga, kan man säga. Och ganska långt ifrån mitt liv, men jag hade en sådan enorm kunskapsörst när det gällde detta, jag ville verkligen må bättre, så jag tog det som stod till buds.«

SÅ NÄR HON tog över som vd för Yogayama när studion hade varit igång under ett år, fanns det en naturlig ingång för henne. »Men det gick ändå inte särskilt bra i början. Det var ett 700 kvadratmeter stort ställe avsett för en marknad som inte fanns. Så det handlade i början mycket om att bita ihop och vänta in yogahypen.«

Och marknaden kom, yogamattorna spred sig, ambassadörer som Madonna och Rachel Bräthén (en svensk tjej från Uppsala som figurerar under namnet Yogagirl på Instagram och som numera har 1,7 miljoner följare) gjorde sitt till. Under de senare åren har inte bara trendmänniskorna tagit sjumilakliv mot yogan. Bilden av den rökelsedoftande yogaslackern med klirrande tåringar har förbytt mot den av en uppåtsträvande karriärmänniska som målmedvetet strävar från styrelsemötet till gymmet med yogamattan under armen och cleansingjuicen skumpandes i näven. I dag sägs en halv miljon svenskar praktisera yoga regelbundet och redan 2017 spås denna siffra ha fördubblats.

Numera är yogan så vedertagen och accepterad att det är lätt att glömma bort hur snabbt våra värderingar kring detta har ändrats.

Estelle, som just har tillbringat höstlovet på ett skidläger med sina söner i Alperna, kan ge exempel.

› »När jag pratade med några föräldrar på lägret om hur god stämning ›



Matsalen domineras av en stor tavla av Maria Friberg. Den mesta konsten i hemmet har inhandlats via Galleri Charlotte Lund som drivs av Estelles syster. Stolar och ljusstakar från Garbo. Vas, Fogelmarck.

Keramik och handduk från Bucks and spurs. Glas från Fogelmarck. Till höger: Köket fanns redan på plats när familjen flyttade in. Arbetsytorna behandlades med tadelakt.



»SYDEUROPEISK INREDNING I MÖRKA FÄRGER INSPIRERAR MIG. DET SKANDINAVISKT VITA HAR JAG ALDRIG GILLAT.«

»det var bland ungdomarna använde flera uttrycket 'vilken bra energi det är här'. Det hade ju ansetts som överflummigt för bara några år sedan. Man kunde inte säga energi utan att folk började himla med ögonen.« Numera dricker var och varannan gröna käljuicer på morgonen, rawfoodbollarna rullar bakom varannan fikadisk och sockerfritt ätande är ett vedertaget begrepp. »Jag är tacksam att vi orkade hålla ut så länge. Vi var hela tiden övertygade om att kunskap om ayurveda och yoga i slutändan skulle löna sig, att det gick att bygga en kommersiell verksamhet med det. Men som vi tidigare har häcklats. Det var ju kaninmat vi serverade och så vidare.«

I ESTELLES HEM känner man tydligt av att hon har funderat en hel del på det här med inredning och atmosfär. Till sekelskifteshemmet som ligger mitt på Östermalm flyttade hon och familjen för två år sedan, när den förra lägenheten blev för liten för familjen på fem personer. Paret Nordenfalk har tre pojkar som behövde var sitt rum.

»Vi hade tur, den här lägenheten upplevdes av många spekulanter som lite konstig, planlösningen nyttjades tokigt med ett badrum och ett master bedroom direkt vid ingången. Jag tog hit en kompis som flyttar vart tredje år och som är van att tänka renovering. Hon kollade i en halvtimme och sa: 'Den här är perfekt, jättelätt att göra om.'«

Nu möts besökaren av en omfattande färgorgie i blågrå toner, som har målats på både väggar och tak, på lister, dörrkarmar, fönsterkarmar, allt. En

färgsättning som är supertrendig just nu. Men som var rätt så ovanligt när Estelle beställde den av målarna för två år sedan.

»Min pappa kom från Frankrike och jag har alltid inspirerats mer av sydeuropeisk inredning i lite mörkare färger. Det där skandinaviskt vita har jag aldrig gillat. Den här blågråa färgen såg jag i en fransk tidning.«

Effekten är hisnande vacker. Färgtonerna växlar lite mellan rummen, men det är bara små nyanser. Mellan de sociala rummen, där de mörka väggarna pryds av mycket konst (Estelles syster är galleristen Charlotte Lund) och den mer privata delen med familjens sovrum går en lång korridor, nästan 15 meter lång, där hela ena väggen täcks av ett grönt linnedraperi som döljer en förvaring som sväljer allt från en rejäl sko-samling till familjens skidutrustning. »Hela mitt liv göms bakom det här skynket«, skrattar den rakt igenom chosofria Estelle.

Lika chosofria som hon är vill hon också att det ska vara att ta en klass i hennes studio. Men just Yogayama har haft ryktet om sig att vara ett ganska avancerat yogaställe. Här ges 110 yogaklasser i veckan, lärarna kommer ofta och långväga för att undervisa. Studion erbjuder också en upp till 500 timmar lång yogalärarutbildning som så småningom ska byggas ut till ett yoga-universitet. »Det tog tid innan vanliga nybörjare vågade sig över tröskeln. Konceptet med restaurangen, butiken och behandlingar har i och för sig hjälpt till. Men det stora genombrottet för yogan kom när Sats började ha yogaklasser, så tack Sats! Det är så mycket enklare för folk att »



Gardiner från Tygverket, lampskärm, överkast, kuddar och filter från Garbo.

»FÖR MIG HANDLAR YOGA OM VÄLDIGT MYCKET MER ÄN ATT BARA BLI VIG.«

› bara prova yogan på ett vanligt gym. Så där märkte vi ganska omgående att det lossnade hos oss.«

I mars öppnade Yogayama en ny filial i Hammarby sjöstad i Stockholm, i HG 7, ett kvarter som projekterats av Oscar properties och består av sju olika huskroppar av sex unga arkitekter.

»Där ser vi en helt annan kund, vilket är jättekul. Det känns som ett privilegium att få introducera nybörjare till yogan. I Sjöstaden kommer verkligen elever som aldrig har legat på en yogamatta. Det är då det är extra viktigt med väldigt bra lärare. Frågorna är på nivån 'ska man ha skor på sig och får man ta med sig yogamattan hem?'

På Östermalm säger ju folk att de är nybörjare när de har tagit en hel kurs ashtanga för fem år sedan.«

ESTELLE HAR EN vision, att göra yogan tillgänglig för så många människor som möjligt.

»För mig handlar yoga om väldigt mycket mer än att bli vig för att man vill balansera alla sina tennislektioner. Eller den där prestationsyogan där man ska göra väldigt många konstiga saker och sedan tar bilder på sig själv medan man gör dem. Jag lyssnade nyligen på ett program om svenska kyrkan som ju har missat det här med att fortsätta vara en plats dit många söker sig för reflektion och eftertanke. Det finns ju ett så otroligt behov av det i dag. Vi har kapat bort alla dessa tillfällen där vi bara kan få vara och reflektera på de stora livsfrågorna. För många har yogan blivit platsen där de gör det.« **®**



Badrummets väggar förseglades med tadelakt, en marockansk metod där lera används för att skapa ett vattentätt skikt.