



## ”Jag blir inbjuden längs vägen för att undervisa yoga”

**Daphne Chua från Singapore arbetar med yogaundervisning och massage på resande fot. Hon älskar sitt nomadliv – och när det blir för mycket flyg och fläng finns alltid yogan och meditationen där och ger stabilitet!**

Daphne berättar: – Jag tog min universitetsexamen och gick rakt in i Singapores affärsvärld. I 12 år jobbade jag ungefär 60 timmar i veckan. Jag reste mycket i jobbet och drömde om

ett liv som nomad.

Jag började utöva meditation år 2000 och fysisk yoga 2005 – det blev en vila från mitt hektiska businessliv. Under finanskrisen 2008 bestämde jag mig för att säga upp mig och ge mig ut på resa. Snart började jag fundera på vad jag kunde göra för att fortsätta leva en enkel, kringresande livsstil. Jag tog min första yogalärarytbildning i Indien, undervisade min första klass två veckor senare och sedan fortsatte det bara.

I dag lever jag det nomadiska liv som jag drömde om! Jag lämnade Singapore och började resa runt. Ibland har jag bott längre på någon plats, till exempel i Kambodja, på Filippinerna och Saigon, Vietnam.

Jag undervisar yoga och ger massagekurser, håller workshops och retreats och ger även massagebehandlingar längs vägen. Jag reser även en del med en av mina yogalärare och hjälper till vid hans yogalärarytbildning i olika länder.



### **Hur skaffar du uppdrag som yogalärare och hur hittar dina massageklienter dig?**

– Jag skapar kontakter överallt dit jag kommer – när man reser så är det svårt att inte möta människor. Folk bjuder in mig för att undervisa i deras studios eller hemma hos dem själva. Mycket av mitt jobb får jag tack vare referenser. Ofta möter jag en överväldigande gästfrihet från elever eller klienter som arrangerat ett event åt mig, inte sällan vill de till och med att jag ska bo och äta med dem under min vistelse. Jag tror att folk uppskattar att jag är autentisk, de möter inte en annan person när jag är Daphne kompis eller Daphne yogalärare. Det du ser är det du får. Detta tror jag lyser igenom både privat och i min undervisning. Kanske är det en del av grunden till att människor så ofta visar mig stor generositet och gästfrihet? Jag känner mig otroligt privilegierad över att leva på det här sättet!

### **Hur kom det sig att du valde att kombinera yoga och massage?**

– När jag började undervisa yoga blev jag allt mer intresserad av kroppens biomekanik och hur vår energi visar sig genom kroppens hållning och struktur. Det blev naturligt för mig att ge manuella justeringar till yogaeleverna, vilket ledde mig in på massagens område. Det hände rent instinktivt, jag fick en känsla av att jag kunde se och känna blockeringar i energin och ganska enkelt placera mina händer så att eleven kände sig väl till pass. Det kändes som en gåva, jag hade fått en talang och ville använda den för att ge tillbaka till världen. Därför började jag utbilda mig i olika typer av manuell behandling.

Jag började med Yogamassage, som var ett väldigt bra komplement till yogalärarjobbet, det gav mig ett bra fundament för såväl andra sorters massage som för att ge ännu bättre justeringar åt yogaeleverna. Idag erbjuder jag även idrottsmassage, Tai Chi-massage och Reiki.

### **Vilken betydelse har massagen som inkomstkälla för dig?**

– När jag besöker stora städer får jag fler förfrågningar om behandlingar, där lever folk ofta ett mer hektiskt liv och behöver massagen mer. De flesta klienterna kommer också på rekommendation från bekanta som upplevt min yogaundervisning med biomekanik och manuella justeringar eller mina behandlingar. När jag återvänder till en stad brukar det bli extra mycket att göra.

Jag ser inte riktigt yogan och massagen som åtskilda eftersom jag jobbar med att röra vid människor hela tiden. Om jag ska gissa, står massagen och yogan sannolikt för 50-50 av mina inkomster, och många av mina massagekunder är även yogaelever.

### **Vad ger det dig att arbeta med yoga och massage?**

Att se människor transformeras är i sig själv otroligt givande. Världen blir en bättre plats när fler människor mår bättre. När vi får ökad närvaro i kroppen, är det lättare att känna medkänsla och behandla andra väl, det är en kedjereaktion. För mig överträffar det i alla avseenden att ha ett fast jobb som går ut på att tjäna pengar åt aktieägare eller att locka folk att konsumera fler saker de inte behöver!

### **Vad är den största utmaningen med att resa hela tiden?**

Det är inte alltid en dans på rosor. Jag tänker mycket på vad som ska bli nästa destination, vad jag ska göra närmast för att försörja mig, var jag ska bo... att hela tiden organisera mitt resande kan göra att jag är lite mycket uppe i huvudet. Det som hjälper mig att förbli i balans är min egen yoga- och meditationspraxis, som jag alltid har med mig, överallt. Den största utmaningen i den livsstil jag valt är att inte hålla fast – i platser, människor, saker, pengar... att vara kringresande är ett väldigt direkt sätt att praktisera yogaprincipen *Vairagya* – att släppa taget!

## English Translation:

Originally from Singapore, Daphne brings her skills in yoga education and bodywork modalities while “on traveling foot”. She loves her nomad life – and when the moving around gets too much she turns to her practice in yoga and meditation - which are always there to bring her back to centre.

Daphne says: I finished up my university degree and walked straight into Singapore's business world. For 12 years I worked an average of 60 hours per week. I traveled a lot in my profession and I dreamt about living a life as a nomad. I started to practice yoga more seriously in 2005, and it became a sanctuary from my hectic work life. During the global financial crisis in 2008 I made a decision to take a break from the corporate arena to travel. After a while, I started to think about how and what I could do to continue living a simple traveling lifestyle. I took my first yoga teacher training in India, and two weeks later I was teaching my first class. And from then on the path unfolded itself. Today I live the nomadic life that I was dreaming about. I left Singapore and begin my wanderlusting adventures. Sometimes I stay longer at some places like Cambodia, Philippines, Vietnam...

I teach yoga and provide bodywork therapy, as well as facilitate workshops and retreats . I also travel with one of my yoga teachers and assist him in his yoga trainings in different countries.

How do you get students/clients for your lessons/massage?

I connect with people and contacts everywhere I go. When you travel its hard not to meet people. They invite me to teach in their studios or at their homes. Many of my clients are through references. I'm thankful to often receive overwhelming hospitality. It is not uncommon that they even invite me to stay and eat with them during my visit. I think people appreciate that I am authentic, there isn't another person - when I am Daphne " as a friend" or Daphne “as a yoga teacher”. You get what you see. That's what I think made a difference through in my personal relationships and the way I offer myself as a yoga teacher. Perhaps that's the foundation for people to show generosity and hospitality. I feel tremendously privileged that I can live this way.

How did you start to combine Yoga and Massage?

When i started to teach yoga i got more and more intrested in the body's biomechanics and how our energy can reflect the body's posture and structure . For me it evolved naturally when I have to do manual adjustments to the students, which led me into the area of massage and bodywork.

It happens intuitively and the more I practice the more instinctual it becomes. I could sense and feel ”blockings” in the energy pathways and I'm comfortable in placing my hands on people to bring about more ease and relief from pain. It is like a gift that have been given and i want o use it to give back to the world.

Hence, I started to educate myself in differtent types of manual therapy. I started with Thai Yoga massage, which is a very good compliment to the Hatha Yoga,

and provided a good foundation for other kinds of massages to give better adjustments to yoga students. Today i also offer sports massage, Tai Chi massage and Reiki.

How important is bodywork / massage as an income for you?

When I visit big cities I get more requests for private treatments. City people live a hectic life and need more work on connecting to their body and mind. Most clients come from referrals from people who experienced my yoga classes or from private sessions and treatments. When I return to a city I always get a good amount of work. I don't see bodywork and yoga as separate types of work since I'm putting my hands on people all the time. If I should give it an estimate, I think bodywork and yoga contribute 50/50 to my income, and many of my yoga students and also my bodywork clients.

What does the work with yoga /massage provide you in return?

To see people to transform is in itself a great sense of fulfillment. The world becomes a better place when people feel good and well. When we are more present and have more awareness in our mind & body, it ceomese easier to access our innate empathy and treat others with compassion. It becomes a chain reaction. For me that is the most important reason right now. It is more rewarding than having a job that makes money for shareholders or to convince people to consume more things that they don't need.

What is the greatest challenge with the constant traveling?

It's not always a bed of roses. I spend a lot of time thinking of where's going to be the next destination, what am I going to do next, how will get income/support, where am I going to live.... To organize travels and work be overwhelming and gets me too much into head... But what helps me keep in balance is my yoga practice that I can always bring with me everywhere. The greatest challenge with this lifestyle I've chosen is not to get fixed/stucked in places, people, things, money... to be a traveler is a very literal way of practicing the yoga principle "Vairagya" – to let go! (to surrender)