

Maud 78 rekommenderar yoga

Maud Molander är 78 år och har hållit på med Flödesyoga ett halvår. Hon är nyinflyttad Vingåkersbo ifrån Solna och har nyligen tillsammans med sin man Gustaf, 88 år köpt sig en villa på samhället. "Vi har haft en sommarstuga i Nästorp utanför Vingåker i 30 år. En dag gick vi till biblioteket vid Odenplan och kollade i Katrineholmskuriren och hittade villan och så flyttade vi. Det var värt varenda jobb att flytta från stressen."

-HUR KOM DET SIG ATT DU BÖRjade MED YOGA?

"Jag läste om det och jag var intresserad av att se hur man reagerade på det och om man märkte någon skillnad mot om man inte gick på det. Jag var nyfiken att se om jag skulle klara av alla övningar. När jag kom första gången blev jag vänligt bemött av alla deltagare. Eftersom jag var nyinflyttad så kände jag ingen och det hjälpte till väldigt mycket att folk var trevliga. Det kändes tryggt att gå in och försöka göra övningarna."

-HAR DU IDROTTAT MYCKET I DITT LIV?

"Det här med yoga är ovanligt för mig, jag brukar mest gå långa promenader. Jag har aldrig varit en gymnast eller så. Därför är jag förvånad att jag kan göra så mycket i yogan. Tidigare i mitt liv har jag arbetat mycket med barn. Vi har pysslat och gjort mycket utflykter i skogen och fiskat på isen och åkt skridskor. Barnen och jag har älskat det. Jag är uppväxt med det, mamma o pappa tog ut mig i skogen. Tidigare i min ungdom har jag spelat handboll, badminton och friidrott till jag var 20 år. Sen har det bara blivit hundpromenader efter jobbet."

-HUR GÅR DET PÅ YOGAN?

"I början var det lite svårt med balansövningarna men jag var förvånad över att jag kunde röra mig mer än jag trott. När jag har svårt med en övning tänker jag att det går bättre nästa gång. Man får träna och så kommer man lite längre varje gång. Att gå på yoga är både roligt och avstressande. Gemenskapen är viktig och man känner att man mår bra, man är nöjd med sig själv och mår bra i kroppen. Nu går jag på Flödesyogan som är lite mera övningar i och det är en utmaning för mig att göra så långt det går."

-VAD HAR YOGAN BETYTT FÖR DIG?

"Jag har tidigare haft besvär med myrkrupningar och då vill man bara gå runt runt, man kan inte sitta still och vet inte var man ska göra av benen. Medicinen mot myrkrupningar vill jag inte äta, den är stark. Efter 3-4 gånger på yogan märkte jag att det var länge sedan jag hade myrkrupningar och de kommer mera sällan nu och det är jätteskönt. Jag har också känt mig spänd och stressad, kanske av storstaden. Mycket av mina spänningar har släppt, och jag känner mig smidigare och gladare sedan jag började med yoga. Jag tycker att jag har lagt bort mycket stress. Idag tar jag tar en sak i taget och jag gör färdigt först innan jag börjar med något nytt. Jag känner inte att jag måste springa längre... Yogan för mig har också gjort att jag kan släppa irritationen över småsaker, jag har blivit mera tolerant och småsaker stör mig inte längre. Förut har jag haft besvär med psoriasisartrit och idag ligger det latent i min kropp. Du skulle inte tro att det vara samma person om du sett mig för några år sedan. Då hade jag svårt att resa mig från en stol och jag fick gå sakta för att jag var så stel och hade inflammation i lederna. Så länge jag håller mig igång och rör på mig så kan jag hålla värken och stelheten borta. Jag tror inte på att sitta still. Så fort det gör ont sätter sig folk ned och tar en värktablett och det går inte. Jag gick ut och gick istället och upptäckte att det blev mycket bättre. I 3 år åt jag medicin, sen behövde jag den inte mer. Jag tror att om man har något typ reumatiskt att det är väldigt bra med yoga så att man inte stelnar till. Många i min ålder har reumatiska problem. Då blir man stel och slutar röra på sig. Man borde göra tvärtom och prova yoga."

-TROR DU ATT ALLA KAN BÖRJA MED YOGA ÄVEN OM DE ÄR OVANA ATT RÖRA PÅ SIG?

"Jag tror att bara man är intresserad och vill och är nyfiken så går det bra. Det är inte farligt att prova, man kan ju bara misslyckas, det händer ju inget annat :). Många i min ålder har fördomar mot sånt som är nytt, för att man blir stel och det ena med det tredje... Det vore bra för dem att börja gå på yoga, för jag tror att yogan gör att man blir lite mera öppen och vänlig mot andra människor. Man känner att kroppen blir smidigare och man blir lite mjukare, och man börjar orka se sig runt i kring och se att det finns mycket fint runt en. Det hjälper inte att vara sur jämt, man kan lika gärna vara glad. Yoga går ut på att man gör så gott man kan, och det kan alla göra. Det handlar om att våga göra något för sig själv och för sin egen skull."

/Anna Sandrine 2013