

”Din kropp är ditt äldreboende”

Yoga är till stor fördel för äldre som ofta drabbas av oro, ångslan, stelhet, balansrubbingar och sömnsvårigheter. Kan du andas – kan du yoga, anser yogalärare Charlotte Lindström.

– **Det** här rummet är ett av få ställen i det moderna samhället där generationer möts. Du har energin och sällskapet, men yogan anpassas individuellt utifrån din kropp och själ. Därför samlas tjugotvåringar som går ner i brygga tillsammans med sjuttioåringar som gör halva solhälsningar. Eleverna lär av varandra, säger yogaläraren Charlotte Lindström.

Sonja Korsgren skulle fylla sextio år när hon fann yogan. Nu kliver hon regelbundet upp sex på morgonen för att åka den timslånga resan till yogastudion. Vid nio är hon hemma igen.

– Ge yogan en chans, ha tålmod. Fortsätt så du känner skillnaden i kroppen. Jag har fått muskler i fingrar och fötter! Dessutom har jag fått jättebra balans. Att regelbundet böja, sträcka och stärka ger den effekten. Jag är helt såld.

En period var hon bortrest och pausade träningen. Därefter kunde hon inte lyfta armen och knäna värkte.

– Artrosen kommer som ett brev på posten om jag gör uppehåll. Man måste

få igång blodcirkulationen och stärka musklerna. Jag har artros i knän, armbågar, höft och troligen lite överallt. Jag är sjuttio år. Då har man artros lite varstans i kroppen.

Yogaläraren Charlotte Lindström efterlyser mer rörelse och andning i de äldres vardag för ökad psykisk och fysisk hälsa. Sittyoga skulle göra stor nytta, menar hon.

– Din kropp är ditt äldreboende, skrev författaren Lotta Lundgren. Livets sista år blir ett elände om du aldrig rör på dig. ”If you don’t use it you loose it.” Om kroppen inte används förloras den. Ett stillasittande liv skapar värk, stelhet och ångest – även inför döden.

Hon jobbade länge inom vård och omsorg innan hon startade yogastudion ”Ashtanga” nära Odenplan i Stockholm. Här utförs individuell träning i grupp enligt så kallad Mysoretradition. Eleverna lär sig en position i taget. På sikt skapas ett flöde av rörelser i samspel med andningen.

!

Ashtanga Vinyasa yoga

- **Ashtanga Vinyasa yoga** är en yogaform som bygger styrka, balans och flexibilitet. Inre tankar stillas, koncentrationsförmågan förbättras och andningskvaliteten höjs.
- **Mysore** betyder att yogan görs i egen takt, efter individuella förutsättningar. En erfaren lärare guidar dig genom de olika rörelserna. Passar alla åldrar och är den traditionella metoden att lära sig **Ashtangayoga**.
- **Charlotte Lindström** är den första svenskan som blev auktoriserad i Indien av grundaren till **Ashtanga Yoga, Sri K. Pattabhi Jois**.

– Om du lär känna dig själv innanför skinnet blir livet lite lättare. Yoga passar alla kroppar i alla åldrar.

Kan du andas – kan du yoga.

Artros, den vanligaste formen av reumatisk ledsjukdom, blir vanligare när kroppen åldras – orsakad av obalans mellan nedbrytning och uppbyggnad av ledbrusk som leder till bristande ledfunktion.

– En torr kvist bryts lättare. Likaså är det med lederna hos äldre som blir skörare, inte nödvändigtvis stelare. Yogan skapar flöde i blodet vilket förebygger ➤

”Artrosen kommer som ett brev på posten om jag gör uppehåll. Man måste få igång blodcirkulationen och stärka musklerna.”



bättre liv

När Sonja Korsgren, 70 år, inte yogar kommer besvären med artros omedelbart tillbaka.

FOTO: JESSICA SEGERBERG



I yogasalen tränar unga och gamla sida vid sida, på ett sätt som är ovanligt i hälsosammanhang.

FOTO: JESSICA SEGERBERG

stelhet. Att säga att du är för stel för yoga är detsamma som att påstå att du är för smutsig för att tvätta dig, säger Charlotte.

En stark och stel kropp har muskler som skyddar leder från att skadas, förklarar Charlotte. Därför kan stelhet vara en fördel för att skydda kroppen, jämfört med en rörlig kropp. Hos äldre är lederna stela och sköra, vilket kräver försiktighet och en erfaren lärare. Minst femtusen timmar anser hon att en yogalärare ska ha tillbringat på sin egen yogamatta innan undervisning bör bli aktuellt. Hon rekommenderar daglig balansövning i förebyggande syfte:

– Bästa pensionsförsäkringen är att stå på ett ben en stund varje dag. Om du inte har balanserat på ett ben på flera år och helt plötsligt ska klättra på en stol för att byta glödlampa – då tappar du balansen och faller. Höftleden bryts och du kommer inte upp ur sängen.

”Bästa pensionsförsäkringen är att stå på ett ben en stund varje dag.”

Yoga bygger styrka, balans och flexibilitet där kropp och sinne påverkas. Förebyggande hälsoarbete är en förutsättning för att förhindra ohälsa bland äldre, menar hon. För att kunna använda verktyg, som enkla yogapositioner och andningsövningar, måste du få tillgång till dem innan oro, sömnproblem och stelhet uppstår.

– Om vi kan höja andningskvaliteten höjer vi livskvaliteten. Flyktig andning skapar oro – även om oron inte fanns från början. Lugna andetag skapar sinnesro. Andning och blodcirkulation är grundläggande i livet. Det första vi gör när vi föds är att vi andas in. Det sista vi gör är att andas ut. Däremellan gör vi så gott vi kan.

Text: CAROLINE JONSSON



Charlotte Lindström menar att yoga är ett sätt att bygga sitt eget äldreboende.

FOTO: JESSICA SEGERBERG