

90-åring med balansen i behåll

Att fylla 90 är inget hinder. Lillian Glyttov Brandström sätter huvudet mot matan, sparkar ifrån och rätar ut benen. Så står hon där, på huvudet, med imponerande balans. Yoga och en dos envetenhet håller henne ung.

Vi träffas hemma hos Lillians dotter, Brienne Glyttov, längst ut på Smarholmen. Lillian har tagit bilen hit från Kungälv för att inte missa kvällens yoga-lektion.

Brienne har bott länge utomlands, bland annat i Indien och Kalifornien.

– När jag kommit hit på somrarna och sett mamma har jag tänkt: men herregud vad hon har blivit gammal, hon ser ut som... ja ursäktat... en gammal kärring. Men efter ett par yogapass är hon rak i ryggen, verkar 20 år yngre.

LILLIAN KÄNDE SIG LITE TVEKSAM till att delta i Briennes yogakurs sommaren 2002.

– Mamma hade stora problem med händer, armar och axlar. Att stå på händer var helt omöjligt till en början.

Lillian tillägger:

– Ont i axlarna hade jag också, kunde knappt lyfta armen mer än så här. Jag hade ingen kraft till någonting.

Hon kom ändå till sommarkursen, trots värken.

– Men man får vara lite enveten, säger hon

Yogaövningarna gav resultat. Smärtan avtog, lite i sänder.

– Och nu är den faktiskt helt väck, säger Lillian, fortfarande förundrad över hur detta är möjligt. Det är det bästa – att såna skavanker kan botas.

Numera klarar Lillian avancerade positioner som kråkan och clownen, ställningar där hela ens kroppsvikt vilar på händerna.

Att balansera på huvudet verkar mest vanskligt. Brienne stöttar när Lillian sparkar ifrån, ser till att benen är spikraka.

– Detta är den viktigaste yogapositionen. Att stå på huvudet är jättebra för hjärtat, hjärnan och blodcirkulationen. Man kan stå sådär i 15–20 minuter, eller en timme om man vill.

Är det inte lätt att tappa balansen när man är lite till åren?

– Man ska helst ligga ned en stund, med huvudet lågt, innan man reser sig, annars kan man bli yr. Det är förstås bäst att lära sig av en erfaren yogalärare; man ska ju inte skada sig, säger Brienne.

Alla ställningar är inte lika akrobatiska, man börjar med de mindre krävande.

"I Japan anser man att den som levt länge har mest erfarenhet av livet"

– Mamma gjorde två halva solhälsningar när hon kom i dag. Hon såg ut som en ny människa efteråt. Andningsövningar är inte heller svåra, men jättebra, de ger syre och energi.

Att bli fokuserad, låta stressen rinna av sig är ännu en bonus.

– Varje kväll när vi haft yoga här, så tror jag hela högen känner sig pigare, säger Lillian.

Hon sätter sig tillrätta på en kudde på golvet, i skräddarställning, eller halv lotusställning som det rätteligen heter.

– Det är många 70-åringar som inte skulle klara av att sitta på golvet, säger Brienne.

Lillian visar ett finger som började krokna för några år sedan.

– Det gillade jag inte. Men man kan faktiskt förhindra det. Träningen har hjälpt. Mina händer har blivit mycket bättre, fingrarna är rakare.

– Många människor med artros och reumatisk värk är livrädda för att röra sig, men man mår faktiskt bättre av att vara i rörelse, tillägger Brienne.

HON ÄR EGENTLIGEN LITE KLUVEN inför att visa upp sin spänstiga mamma. Det handlar inte om att inhösta applåder.

– Men jag vill visa vad som är möjligt – även om man har fyllt nittio. Man behöver inte begränsa sig, bli liggande och inaktiv. Då blir allting värre.

Brienne berättar om äldreboenden där de gamla blir sittande i sina stolar, glömmer att räta på fötterna. Då stelnar man fort, tappar rörlighet och balans. Yogan motverkar stelheten, sätter fart på cirkulationen.

Lillian känner också till vådan av ligga still. Som när hon var 12–13 år och föll illa i en källbacke på Bornholm. Hon landade hårt, fick en hård muskelknut i ryggen.

– Jag låg på en madrass fylld med varm sand i månader. När jag väl kom upp var jag fullständigt handikappad. Jag hade fått ligga stilla för länge, kunde inte stå på benen.



LILLIAN GLYTTOV BRANDSTRÖM

Aktuell: Har nyss fyllt 90 år
Yrke: Tidigare sjuksköterska, nu pensionär.

Intressen: Yoga, släktforskning, design och sömnad. Har tillverkat 400 egna porslinsdockor. Funderar på att öppna ett dockmuseum i Mårdaklev.

Bor: I Kungälv, men på väg att flytta till Mårdaklev i Småland.

Udda talang: Står gärna på huvudet.





Bilder: JAN-ÅKE NORESSON

90-ÅRINGAR KAN! Med lite stöttning av Brienne klarar Lillian av huvudstående, en ställning som ska vara gynnsam för blodcirkulation, hjärna och hjärta.

Har du varit fysiskt aktiv tidigare i livet, cyklat, promenerat eller så?

– Nej, det är väl det jag minst har gjort, jag har satt mig i bilen i stället. Fast när jag varit ute och rest har jag varit tvungen att gå lite här och där. Om man ska se något så måste man ju.

Stavgång då? Har du prövat det?

– Nej, Gud i himlen! Det är det ingen som får mig till. Jag tror inte på det där.

Du är inte lika misstänksam mot yoga?

– Nej nej, jag visste ju att min dotter hållit på med det där i många herrans år. Det var inget främmande.

Lillian har alltid haft lust att resa.

– Som ung ville jag bli radiotelegrafist, för att komma ut världen. Men kriget kom emellan.

Så hon blev sjuksköterska i stället, träffade sin man, flyttade till Halmstad och vidare till Göteborg, fick sju döttrar och en son. Först när det vara dags för pension fick hon chansen att se sig om i världen. Bland annat hälsade hon på Brienne i USA.

– Jag jobbade där som kostymdesigner inom filmindustrin under många år. Mamma kom över och hjälpte mig.

– En gång sydde vi en bröllopsklänning till

en filmstjärna. Tusen pärlor ville hon ha insydda i slöjan. Vi höll på länge, till slut gick jag och lade mig. När jag vaknade hade mamma sytt in 7 200 pärlor ...

– 8 000, korrigerar Lillian ... och jag var faktiskt stolt över att min dotter litade på mig.

Bruden blev mycket nöjd.

LILLIAN HAR HUNNIT SE en stor del av världen sedan dess.

– Vi reste faktiskt jorden runt, min son och jag – till Filippinerna, Laos, Kina, Japan, Nordafrika, Sydamerika ...

– När jag rest någonstans har jag satt mig

in i religionen som råder i det landet – för att förstå folks tänkesätt. Det finns lite rätt och lite fel i alla religioner. Om man vill skapa ett paradys på jorden skulle man plocka lite från alla religioner.

Hon har ett favoritland.

– Japan. Det tyckte både min son och jag, ett land med underbara ungdomar. Där anser man att den som levt länge har mest erfarenhet av livet. Ju fler rynkor man får, desto mer ser de upp till en i det landet. Så jag borde väl flyttat dit för länge sen ...

JAN-ÅKE NORESSON

031-62 47 74 jan-ake.noresson@gp.se