

Tack vare yogan är all värk borta!

Lillian mådde inte bra. Hon hade ont i alla leder. Ålderskrämporna fick henne att se sliten, hopsjunken och gammal ut. Då övertalades hon av dottern att börja med yoga och det blev en fantastisk vändning.

TEXT: YWONNE NYLÖF reportage@egmont.se FOTO: OLA MARKLUND

Nittioåriga Lillian Glyttov Brandström är verkligen en lady "still going strong". Hon är född i Danmark, men har bott största delen av sitt liv i Sverige. Det var här hon helt ung fann kärleken och så småningom blev hon mamma till sju döttrar och en son. Dessutom arbetade hon under många år som sjuksköterska.

Lillian är en kvinna som slår de flesta med häpnad. Inte minst när man ser denna graciösa dam stå på huvudet med benen rätt upp i luften eller balansera som en kråka med bågiga händerna i golvet och benen i luften vilande över armarna! Lillian är nämligen "yoga-ist" eller "yogini", som experterna kallar det.

– Det är min flicka som lärt mig allt

det här, berättar Lillian och tittar uppskattande mot sin dotter Brienne Glyttov.

Lillian bor i Göteborg men det är hos Brienne vi träffas. När hon är hemma i Sverige bor hon i en liten villa med betagande utsikt över havet i Vallda söder om Göteborg.

Hit kör mamma Lillian så ofta hon bara kan för att träna, ofta tillsammans med andra, eftersom Brienne regelbundet håller kurser i traditionell yoga.

– Jag har bott utomlands, framförallt vintertid, berättar Brienne. Men sommartid kommer jag hit och för omkring tio år sedan blev jag bekymrad över mamma. Hon började se allt mer sliten, hopsjunken och gammal ut.

– Ja, tillägger Lil-

lian, jag mådde inte särskilt bra. Jag hade ont i lederna i händer, armar och axlar. Det syntes säkert utanpå och märktes på mitt humör.

Det var då Brienne övertalade Lillian att komma med på en av hennes kurser i yoga hemma i Vallda. Det är för åtta år sedan nu. Det blev en fantastisk vändning!

Rakt lillfinger

– Numera är all värk borta och dessutom, titta på mitt lillfinger, jublar Lillian. Förr var det alldeles krokigt, nu är det helt rakt igen. Yogan har betytt enormt mycket för mig. Man blir inte bara smidig och får bättre balans utan blir också piggare och mer uthållig av träningen.

Hon är färgstark och charmfull, Lillian. Hon älskar att diskutera och hålla igång. Hon släktforskar, syr kläder och gör porslinsdockor från grunden – hittills har det blivit 400 egendesignade dockor som så småningom kanske hamnar på museum.

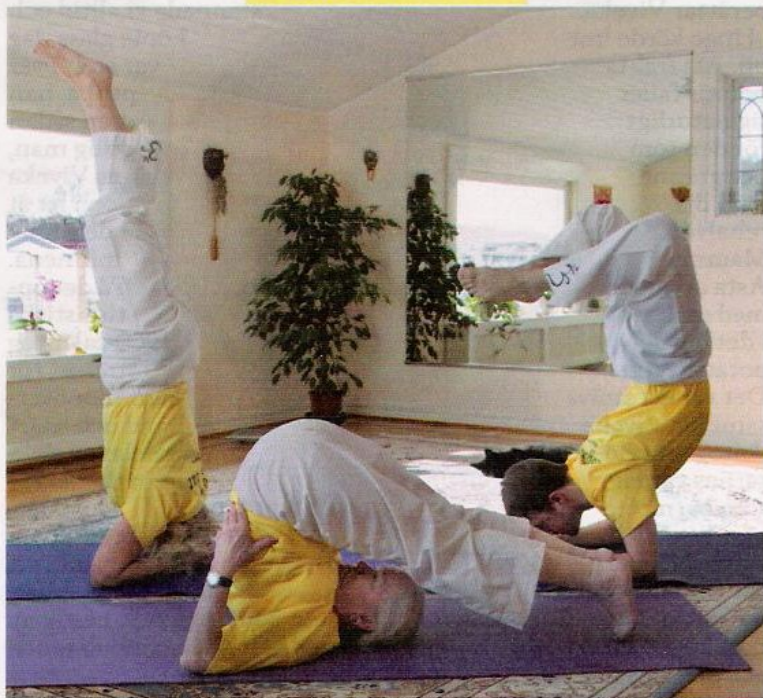
– Men som ung drömde jag om att bli radiotelegrafist för att få resa ut över världen. Men kriget gjorde drömmen omöjlig, åtminstone just då.

Åren gick och annat kom emellan, som vardagen som åttabarnsmamma och sjuksköterska.

– Men som pensionär har jag rest mycket. Jag har i stort sett varit över hela världen och för varje nytt land jag besöker har jag i förväg läst om landets religion, dess tänkesätt och traditioner. Genom det förstår jag mer och besöken ger så mycket mera i utbyte.

Längtan efter att resa är

Lillian, 90,
är inte rädd för
att stå på
huvudet



Lillian, Brienne och Erik i olika yoga-positioner.



Den yogafrälsta familjen Glyttov: Lillian, 90, Erik, 27, Basil, 16 (katt) och Brienne, 65. I bakgrunden en japansk bröllopskimono.

något som dottern Brienne har ärvt.

– Ja, jag har bott och arbetat i många olika länder, som Danmark, Frankrike, och Hawaii.

Under större delen av den tiden arbetade Brienne som designer åt olika modehus, men framförallt som klädskapare inom filmindustrin.

– Det är ett spännande och kreativt yrke. Här hemma har jag också arbetat som kostymchef på Operan i Göteborg.

Helt ung kom Brienne också i kontakt med yogan.

Lillian, 90, har med hjälp av yoga blivit av med värk i sina leder. "Dessutom har jag blivit mycket piggare efter åtta år med yoga", berättar hon.

– Det var faktiskt en svensk som lärde mig grunderna för den urgamla, traditionella yogan. Den har sedan varit min ständiga följeslagare och en livsstil, som bland annat innebär att jag

är vegetarian. Samtidigt har jag försökt lära andra det som jag upplever som mest värdefullt ur yogan.

Bra mot värk

Brienne är övertygad om att hennes mamma på intet sätt är undantag när det gäller vilken inverkan yogan kan ha på kropp och själ.

– Jag vet att många med värkbrutna kroppar, människor med artrit, benskörhet eller reumatism, skulle må bra av yoga. För att bli sittande still utan att röra sig förvärrar de flesta sjukdomar och gör män-

niskor gamla i förtid.

– Jag vet, för jag har haft många elever, till och med de som varit handikappade efter hjärnblödning

som blivit helt återställda.

– Dessutom, genom alla andningsövningar mår man både bättre till kropp och själ.

Så bjuder Lillian, 90, och Brienne, 65, på en uppvisning av traditionell yoga och dessutom får de båda förstärkning av Erik, 27 och Basil, 16. Erik är Briennes son, som vanligtvis studerar i USA men just nu är hemma och hälsar på mamma och mormor. Och Basil, ja det är familjens katt, som mer än gärna lägger sig mitt emellan alla koncentrerade yogautövare och bjuder på en egen yogaställning; en oslagbar avslappningsövning.

Vi bjuds på skådespel av både akrobatiska och lite mindre krävande yogapositioner. Huvudstående, solhalsningen, halv och hel lotus, plogen, gräshoppan, skorpionen och allt vad de olika kroppsövningarna nu heter. Imponerande, men enligt de församlade inte alls lika svårt som det kan verka.

– Det brukar bara ta tre kursavsnitt för en helt vanlig nybörjare att lära sig stå på huvudet med benen rakt upp, berättar Brienne. Titta på mamma, så elegant hon klarar det.

– Sedan finns det svårare positioner som kräver lite mer träning. Titta bara på Erik, som blivit en mästare på de flesta. För mig känns det oerhört roligt när mina nära och kära också kan ha nytta av yogan.

Tre generationer med samma energi, glädje och glöd. ■