

Lillemor Hallberg hade värk och alla tänkbara stressymtom, men tog inte varningssignalerna på allvar. Till slut **gick hon in i väggen – och drabbades av flera diskbräck. Räddningen blev medicinsk yoga.**

TEXT CAROLINA CHREISTI ERIKSSON FOTO NICKLAS THEGERSTRÖM

SMÄRTFRI AV YOGA



NAMN Lillemor Hallbert.

ÅLDER 51 år.

FAMILJ Två döttrar, Julia, 17, och Emma, 14 år.

BOR På Gärdet i Stockholm.

GÖR Medicinsk yoga-terapeut och delägare i NaturligtVis hälso-center.

AKTUELL Med mediyoga på Lidingö och i centrala Stockholm.

KORT OM LILLEMOR

Det är onsdag förmiddag och utanför stressar jäktade Lidingöbor förbi mellan arbetsplatser och lunchställen. Men inomhus råder ett lugn så påtagligt att man nästan kan ta på det. I den ljusa yogasalen finns inga klockor på väggarna, inga stressande intryck i form av teveskärmar som annars är så vanliga på gym. Mobiltelefoner är bannlysta och det enda man kan fästa blicken på är tavlor med "budskap" och foton på centrets yogamästare.

På golvet finns yogamattor att sitta på och varma filtar att svepa in sig i under den avslappning som både inleder och avslutar dagens pass i medicinsk yoga.

Läraren Lillemor Hallbert sitter längst fram i skraddarställning i ljusa, luftiga kläder och utstrålar lugn och harmoni.

– Nu kan ni sätta er upp i en bekväm ställning. Vi börjar med en andningsövning, instruerar Lillemor.

Passet som pågår i en timme innehåller fler andningsövningar, som den värmade och stärkande eldandningen, och långsamma rörelser för nacke och rygg som sätter i gång cirkulationen och ökar rörligheten.

SAMMA LILLEMOR VAR för inte så länge sedan stressad, utbränd och sjuk. Hon hade kört på i 200 kilometer i timmen i många år, som högpresterande person kände hon inte till något annat. Men efter en extra hektisk period brakade hon ihop – utan att riktigt förstå det.

– Jag hade redan haft alla symtom på stress som man kan tänka sig, jag var till och med inlagd på sjukhus för hjärtproblem. Mitt hjärta slog dubbelslag, jag var extremt känslig för höga ljud, hade värk i kroppen, sov dåligt på nätterna, var irriterad och ofta sjuk. Men jag hade inte

förstått allvaret, inte tagit varningssignalerna på allvar, berättar Lillemor.

EN MORGON HÖSTEN 2006 när hon skulle kliva ur sängen hade hon så ont i nacken att hon inte kunde vrida på huvudet eller ens lyfta det från kudden hur hon än försökte.

Efter ett läkarbesök och påföljande akut magnetröntgen försökte hon smälta beskedet att hon hade flera diskbräck i nacken. Men den diagnosen passade inte alls in i Lillemors fullspäckade schema.

– Jag skulle ju hålla ett föredrag om två och en halv timme och hade inte tid att bli sjuk, skrattar Lillemor. Hon sitter uppkrupen på en yogapall i studion där hon nu, åtta år senare, undervisar i medicinsk yoga flera gånger i veckan.

Hälso-centret, som Lillemor startade med två kollegor i december 2012, är hennes drömarbetsplats. Det rymmer förutom träningslokal för yoga, qigong och callanetics, behandlingsrum för KBT- och samtals-terapeuter, massörer, en naprapat och en kinesiolog. I entrén finns olika sorters te, skålar med ekologiska russin, nötter och torkade myntablåd att ta för sig av.

NÄR LILLEMOR BRAKADE IHOP den där hösten 2006 hade hon varit tjänstledig två år från sin tjänst som enhetschef inom Lidingö kommun för att utbilda sig till hälso-utvecklare.



Nystart
Lillemor Hallbert

På väggarna i hälso-centret som Lillemor är delägare i, hänger tavlor med mantran som används i medicinsk yoga.

Det vanligaste, "sat nam", betyder ungefär "jag är sann".

”Jag var ju en hälsosam person som tränade, inte rökte och var måttlig med alkohol.”

Nystart Lillemor Hallbert



Sjukskrivningen fick Lillemor att omvärdera livet. I dag är hon uppmärksam på kroppens signaler och skär ner i sitt schema om det behövs.

– Det var en tuff utbildning, särskilt i den period i livet jag var då med små barn. Jag pendlade två timmar enkel väg varje dag och ville vara bäst på allt. Jag fick flera varningssignaler, men nonchalerade dem – för jag var ju en hälsosam person som tränade, inte rökte och var måttlig med alkohol. Även om jag stressade så borde jag klara mig, tyckte jag.

Det gjorde hon – ett litet tag i alla fall. För det var först när hon blivit klar med utbildningen och hunnit jobba fyra månader på sitt nya jobb som hälsoutvecklare som diskbråcket kom. Det blev starten på en tre år lång sjukskrivning av och till.

– Jag åt starka värktabletter för att överhuvudtaget komma ur sängen och kunna ta hand om barnen när de kom hem från skolan och fick ställa in alla sociala aktiviteter.

EFTER ETT ÅR FICK LILLEMOR en ny anställning som innebar att hon var med och startade upp en ny verksamhet.

– Men återigen gjorde jag samma misstag och körde väldigt hårt vilket gjorde att jag höll ungefär ett halvår till, sedan blev jag sjuk igen. Min läkare förklarade att det

inte bara handlade om mitt diskbräck utan också om min stressnivå.

Lillemor hade dragit på sig en utmattningsdepression som var både fysisk och mental. Vändpunkten kom då hon fick kontakt med Göran Boll, grundare av medicinsk yoga i Sverige, en yogaform som används på patienter med nackskador på Löwenströmska sjukhuset och som visat sig ge god effekt.

Men Lillemor var skeptisk, tyckte att yogan var för långsam och flummig. Hon ville träna tufft och fysiskt, prestationsmänniska som hon var.

Men hon gav den en chans och fick ett program att följa en timme varje dag i sex till åtta veckor. På bara en vecka kände hon en förbättring.

Tack vare övningarna började järngreppet och värken i nacke och axlar att släppa.

Hon liknar avslappningen med effekten efter akupunktur eller massage, det börjar pirra i de spända musklerna och man blir dåsig och väldigt lugn.

När hon var på återbesök hos Göran Boll tyckte han att Lillemor skulle fortsätta med övningarna – och varför inte själv börja undervisa i medicinsk yoga? Och Lillemor som blivit helt biten av yogan tänkte att ja, kanske det.

Till centret kommer i dag personer i alla åldrar.

– Folk är så stressade. Det kan vara tufft för dem att göra långsamma rörelser och träna andning, många tycker att det går för långsamt. Men ganska snabbt känner de

Det här är medicinsk yoga

- ✓ En terapeutisk yogaform som utgår från klassisk kundalini-yoga med komponenter från ayurveda och traditionell kinesisk medicin.
- ✓ Kan användas vid rehabilitering av personer med utbrändhet, rygg-/hjärtproblem, migrän, Parkinson och sömnstörningar med mera, eller skräddarsys individuellt.
- ✓ Utprövad på Karolinska Institutet och Danderyds sjukhus. Finns nu på cirka 70 vårdinrättningar.
- ✓ Passen innehåller andningsövningar, liggande, sittande eller stående rörelser, guidad djupavslappning och meditation.

fördelarna med den långsamma djupandningen och de olika rörelserna. Det bästa med medicinsk yoga är att det ger smärtlindring och lugn och ro, och att det är helt biverkningsfritt.

I DAG ÄR LILLEMOR smärtfri. Hon som hade en hel arsenal med värktabletter innan.

– Sjukskrivningen har fått mig att omvärdera livet, allt materiellt spelar ingen roll när man inte är frisk. Det kan vara värt att leva lite mer spartanskt och i gengäld ha mer tid med sina barn. Jag tror det är viktigt att känna efter vad som stressar just dig, för det är individuellt.

Hon får fortfarande kroppsliga varningssignaler, men nu har hon blivit mer uppmärksam och ser till att skära ner i sitt schema om det behövs. Till andra som är i samma sits som hon själv var, vill Lillemor säga: det tar tid att komma tillbaka, men det går, ge inte upp.

– Det såg mörkt ut för några år sedan, men jag jobbar igen, har startat det här centret och nu kan jag hjälpa andra. ✗

NYFIKEN?

medicinskyoga.se, dagsform.se,
naturligtvishalsocenter.se

LILLEMORS 3 insikter

- ➔ Det viktigaste här i livet är att få vara frisk. Hälsan går före allt annat.
- ➔ Everything comes to you in the right moment – be patient!
- ➔ När du gör det du brinner för så går det lätt.