



"Ingenting i livet är statistiskt. Smärta i livet är ofrånkomligt men lidandet är valfritt. Det finns vågor med smärta och vågor av lycka. Det är okej att gråta och vara arg men det är viktigt att veta att du inte är sorg, du är inte smärta", säger Jessica Lundqvist om sina insikter efter parkinson-diagnosen.

FOTO: ERIK WINELL

Jessica har parkinson – kan bromsa sjukdomen med yoga

MOTION & HÄLSA

Jessica hade just fyllt 41. Då kom chockbeskedet: "Du har parkinson". Idag är yogan en viktig del för att bromsa den nedbrytande nervsjukdomen.

– I början hade jag inte så mycket symptom. Det skakade bara i en hand. Det gjorde att det var svårt att inse allvaret, säger Jessica Lundqvist, 49.

– Sen dess har det utvecklats gradvis och jag- och hela min familj - har fått växa in i det. I slutändan är jag nog mer orolig för andra än för mig själv. Det har gagnat mig i det här fallet.

Parkinsons sjukdom drabbar oftast personer som är 55 år och uppåt. Jessica fick beskedet strax efter 41-årsdagen.

– Det är klart att jag haft stunder då jag varit ledsen, blivit förbannad och tyckt att det varit orättvist. Men vi får ju alla något i vår ryggsäck. Jag fick den här skiten, men allt annat i mitt liv är så bra så jag kan inte känna att det är orättvist, beskriver hon.

När Jessica fick diagnosen älskade hon att göra en av de mest fysiskt krävande yogaformerna – ashtangayoga.

– Det var verkligen min grej. Det blev en sorg att behöva backa i min ashtangayoga-apraktik. Men istället har jag

valt att komplettera med mer mjuk yoga.

– Parkinson innebär att man blir stel. Det har jag lyckats hålla undan med yogan. Mina muskler är förvisso hårda men de är långa och rörliga, säger Jessica.

Trots parkinson-diagnosen har Jessica och hennes man, Magnus, fortsatt investera en stor del av sina liv i Yogahuset. Respons från sina elever har de fått gott om.

– Många som kommer hit har en massa olika saker i sina ryggsäckar. Precis som vi. Det är cancer, det är svåra sjukdomar eller stressymptom. En kvinna som precis hade förlorat sin man berättade att hon kom hit för att kunna andas igen. Vi kan vara här och läka tillsammans på något vis, fortsätter Jessica.

En stor del i Yogahuset är att sänka trösklarna. Du behöver inte vara vig eller vältränad.

– Det här är folklig friskvård. Det behöver inte vara några perfekta positioner eller cirkuskonster. Till exempel har vi en kurs som heter

"Yoga för stela män". Den är väldigt populär. Alla killar, även om du är 30 år och vältränad, känner sig ju stela, säger Magnus Hammarström.

Innan Yogahuset startade kursen fanns inte det begreppet på kartan.

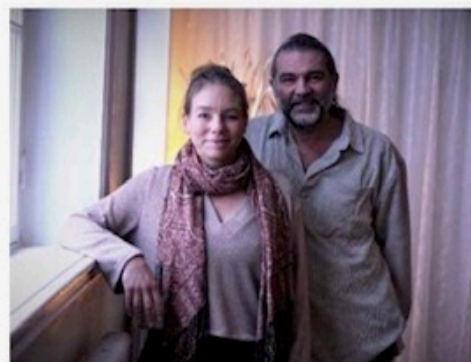
– För oss var det en succé. Det kom 140 elever i veckan. Sen dess har det spridits i hela Sverige och jag vet en del studios som använder våra bilder för att marknadsföra sina klasser för stela män. Det är roligt, fortsätter han.

Jessica fyller i: – Jag är inte så mystisk av mig. Vi ville inte heta något krångligt indiskt namn. Hit ska man kunna komma som man är. Du behöver inte vara vegetarian eller ens dricka örte, ler hon.

För Jessica själv kom yogan in i livet av en slump.

– Jag for runt i Stockholm som 25-åring. Det var jobbet, hästen och krogen. Ridning gjorde att jag blev jag kort i ljumskarna och nästan började gå som John Wayne.

Hon fortsätter: – Jag sladdade in med min



"Jag har hållit i verksamhetsbitarna. Magnus har tagit det affärsmässiga". Jessica Lundqvist och sambon Magnus Hammarström driver Yogahuset på Snickaregatan 42. I lärarseminariets gamla gymnastiksal. Lokalen tog de över 2012.

Toyota Corolla framför yogastudion. Läraren visade upp den stående hunden och sa att det var en viloposition. I min kropp skrek det bara. Men sen när jag kom ut och körde hem märkte jag att jag var mycket lugnare och började sakta ned vid rödljus. Kanske var det här något?

Därefter rullade det på. Efter en längre vistelse i Thailand och flera yogaläro-

bildningar började Jessica undervisa. 2012 öppnade hon och Magnus Yogahuset. Idag har Yogahuset vuxit till en av Sveriges allra största yogastudios.

– Innan pandemin hade vi vår peak. Det var 850 elever i veckan. Nu är det lugnare, men det är på gång igen, avslutar Jessica.

Parkinsons sjukdom

● Parkinsons sjukdom är en nervsjukdom som gör att hjärnan får svårt att kontrollera nervsignalerna som styr

kroppens rörelser. Sjukdomen börjar oftast efter 55 års ålder.

Källa: 1177

Erik Winell
erik.winell@ntm.se