

Det man gör med kroppen förankras i knoppen

Det är onsdag eftermiddag och bil efter bil (eller cykel eller spark) parkerar utanför kommunalhuset på Sollerön. Spänstiga damer från Ryssa, Gesunda och Sollerön är på väg till sin gymnastik under ledning av Ann-Mari Lindgren.

På scenen i stora salen har Ann-Mari laddat sin ”bergssprängare” med musik. Vattenflaskor står utställda i fönstren för den nödvändiga vätsketillförseln. Tjattret tystnar och alla går till sin stol när musiken dånar igång. Vi startar med uppvärmningen. Förra terminen var det till ”Pretty Woman”, och tänk vad man kände sig spänstig och mjuk. Att röra sig till musik är jätteskönt. Den här terminen har vi haft Abbalåtar; ”Dancing Queen” och ”I have a dream” att drömma sig bort till. Men ibland känns det nog mest som ”Mamma Mia” istället.

Efter att ha gått en utbildning i Falun 1975 tog Ann-Mari över ledarskapet för husmorsgymnastiken efter Stina Olhans, som hållit på i många år. Det var Svenska Kvinnogillet som stod bakom gymnastiken då. Idag är det i SPF:s regi. Det var med svettiga händer och bultande hjärta Ann-Mari tog över. Stina hade strängt förmanat henne att hon måste kunna programmet utantill, och det fick inte vara för mycket tåhävningar, för det kunde skada hälsenan.

I mitten på 80-talet läste Ann-Mari till undersköterska på vårdgymnasiet i Mora. Där ingick anatomi och fysiologi och då vaknade hennes intresse för ”maskinen” vi fått. Att mer ingående få lära sig om vilka trådar som håller ihop vår märkliga och härliga kropp.

Hon har också regelbundet gått ledarutbildningar där man fick lära sig att sätta ihop olika program. Att man börjar med uppvärmning och pulshöjning, sedan övar man på rörlighet, styrka för ben, mage, rygg och armar, balans och koordination, och så avslutar man med stretching.

De första tio åren fanns inte stretching inlagt i programmet utan då var kvittot på bra gymnastik att man hade träningsvärk 1-2 dagar efteråt. Varje vecka, året runt, har Ann-Mari sedan haft sina gymnastikgrupper. Dessa onsdagar är inte bara ett träningspass utan också en social samvaro som är jätte viktig.

På Stina Olhans tid började traditionen att efter avslutat pass sätta sig i ring och bjuda varandra på juice. Det började med att Stina hade fått något nytt från Koopen, nämligen juice. (*"Nääs va koopensstjäf då å nug föstn så äldå min reklamtrix så an stjickät min Stina jos så o suld bjod odår kelingär upå jympan då ä va kelingär så djing å andlät."*)

För ganska många år sedan kostade man på sig och beställde mat på Jugen Jon. Margit Stunis hade ur sin frys tinat upp björksav, som hon ville bjuda på som välkomstdrink. Men se det gick inte, ingen medhavd dryck fick förtäras inne i restaurangen. "Alltså stod vi utanför och drack den" berättar Ann-Mari. "Sedan gick vi in och åt."



*"Nunnorna" Sol-Britt Wartenberg, Karin Wass och Margot Johansson.
Foto: Ann-Mari Lindgren*

En annan tradition har varit återträffen på sommaren. Då har man klätt ut sig, ofta under olika teman, och ätit glödstekt sill och potatis nere vid Lindgrens båthus vid Levsnäs. Deltagarantalet i gruppen har varierat under årens lopp, men en kärntrupp har alltid funnits.

När någon ny kommer in betonar Ann-Mari alltid: ”här jobbar vi efter var och ens förmåga”. Ingen skall anstränga sig mer än vad som känns bra. Man skall ju egentligen inte jämföra sig med någon annan. Men när man skall föra handen till tåpetsen med rakt ben och ser att någon har handflatan under halva foten och man själv har en decimeter kvar till tån, då förstår man ju att det inte bara beror på att vi är skapta med olika långa armar. Alla muskler i kroppen skall väckas till liv, från halsen till tårna. Och inte minst skratrmuskulerna. Ibland skall vi svanka och se ut som en gammal damcykel, ibland skall vi slappna av som överkokt spagetti, handlederna skall arbeta som vindrutetorkare ... vi blir riktiga tusenkonstnärer. Man kanske kan tycka att det inte skall vara så jobbigt eftersom det enda ”redskap” vi har är en stol, men faktum är att det känns att man jobbat ordentligt när timmen är slut. Då har vi uppnått målet som = 5K: *Kul, Kamratskap, Kraft, Kondition och Koordination.*



Stående: Ketty Asplund, Margareta Englund, Inga-Lill Stenius, Birgith Svensson, Gerd Olhans, Birgit Grudd, Carina Almén, Anita Hållgärde, Caisa Pähls, Frida Halvorsen, Inga-Britt Erlandsson.

Sittande: Anna-Britta Svensson, Birgitta Jugen, Birgitta Lafvas, Anja Carlsson, Mariann Måspers, Margareta Gustavsson.

På knä: Ann-Mari Lindgren. Anna-Lisa Wikström, Anna Böhlmark

Foto: Stefan Karlsson

Vi avslutar varje gymnastikpass med att Ann-Mari läser en rolig historia ur "Farmors Fräckisar" som hon fick av gymnastikflickorna våren 1994. Med varierande åldrar så har vi alla ett bra minne men ibland lite kort, så fastän vi hört en historia förut blir den ny ändå. "Å så skrattum vir."

Ann-Mari berättar: "I mellandagarna träffade jag Hilde Knutz i Koopen. Jag önskade god fortsättning och hon svarade: -Tänk att jag lever än, det tackar jag gymnastiken för". Ann-Mari brukar säga att man skall cykla lite innan man stiger upp ur sängen på morgonen, och det gör Hilde, född 1920.

Efter helguppehållen längtar man efter att gymnastiken skall börja igen, för man känner att det är som Ann-Mari säger; **all rörelse är färskvara!**

Birgitta Lafvas, Ann-Mari Lindgren, Anna-Britta Svensson



*Ann-Mari i mål efter Siljan
och Orsasjön runt.
Foto: Åke Lindgren*