

Efter en røntgen på Viborg Sygehus, sad jeg nu hos lægen. Det var slet ikke godt med ryggen. Udover den Scoliose jeg har i ryggen, altså s-formet rygsøjle, er der slidgigt i næsten hele ryggen og lænden. Og det blev desværre alt for hurtigt værre. Det gjorde så ondt. Jeg havde smerter hele tiden både om dagen og om natten. Ikke kun i ryggen, men også andre led var ømme og stive. Det var svært at komme i gang om morgenen, hvor jeg nogle gange næsten måtte kravle ud af sengen. Mit forbrug af gigtmedicin var stødt stigende.

Lægen gjorde det helt klart for mig ó jeg var nødt til både at styrke min ryg og bevæge den ud i yderstillingerne, hvis jeg skulle undgå at stivne helt. Meget ked af det og trist over de dystre udsigter, gik jeg hjem og tænkte. Jeg var kun i starten af 40'erne, og jeg kunne simpelthen ikke acceptere, at jeg skulle være mere eller mindre invalid i en så tidlig alder.

En ven spurgte, om yoga mon ikke var noget for mig. Med stor skepsis ringede jeg til Ulla og snakkede med hende. Kunne jeg overhovedet træne yoga med den ryg? Var det mon ikke for hårdt? Jeg kunne jo næsten ikke bevæge mig.

Og så var det altså, at jeg startede på et introduktionskursus i Ashtanga yoga. Det var sidst i september 2005. Alle led og muskler føltes helt låste. Det var hårdt, at få kroppen til at arbejde med mig, og ikke imod mig hele tiden. Men vedholdenheden gav efterhånden pote. Lidt efter lidt kunne jeg mærke, at min krop langsomt begyndte at slippe sit stive tag. Varmen og bevægeligheden vendte tilbage. Og behovet for gigtmedicin blev, til min store overraskelse, langsomt mindre. Efter et års tid var jeg helt medicinfri. Og for 4 år siden begyndte jeg også at løbetræne.

I dag går jeg stadig til Ashtanga yoga, jeg løber stadig, og jeg er stadigvæk medicinfri. Min krop er stærkere og mere smidig, end den har været i mange år. Oveni er glæden og lysten til livet vendt tilbage.

Anette