

Lugnet på gummifabriken

PILATES Gummifabriken i Skurup fungerar vanligtvis som fritidsgård för kommunens ungdomar. Men under tre dagar i veckan förvandlas danssalen längst in i lokalen till en plats för fysisk och psykisk återhämtning. Där håller friskvårdsterapeuten Susanne Grahn fyra pilatesgrupper i veckan.

Susanne Grahn är en aktiv kvinna som dansat jazzballett under större delen av sitt liv. Då hon även lider av överrörlighet har hon lärt sig vikten av att ta hand om sin kropp.

Ökat intresse

Susanne har arbetat som friskvårdsterapeut sen 2000. Där efter har hon under flera år lärt sig olika yogatekniker. Efter ett tag fastnade hon för pilates. 2009 startade hon upp pilateskurser i Skurup och därefter har intresset ökat.

– Min tanke var från början att jag skulle börja med en grupp. Men min son tyckte att jag lika gärna kunde börja med två på en gång. De fylldes direkt och sen dess



EN DEL som går hos Susanne säger att det är de 70 bästa minuterna på veckan.

har jag startat upp fler grupper, säger Grahn.

Avslappning i fokus

Numer håller Susanne fyra kurser under tre dagar. Av 48 platser är 47 uppbokade. Varje pass inleds alltid med tio minuters avslappning innan man börjar med övningarna.

– Många kommer direkt

från jobbet och är stressade. Därför är det viktigt att man får landa och hitta rätt i andningen. Efter avslappningen gör vi pilatesövningarna. Därefter har jag lagt in yin-yoga vilket innebär att vi stretchar och töjer ut varje muskel. Sen avslutar vi med avslappning, säger Susanne Grahn.

Just yin-yogan är något

som är unikt för just Grahns pilatespass.

Vissa som går på Susannes kurser har hittat dit då de letat efter en plats där de kan koppla av. Men många har sökt sig dit för att återhämta sargade kroppar.

– Många kommer hit för rehabilitering. Det är allt från artros, whiplashskador till knäproblem. Det är vik-



"MÅNGA KOMMER direkt från jobbet och är stressade", säger Susanne Grahn. FOTO: NICLAS LINDGREN

tigt att jag känner till problemen så att man vet hur långt man kan göra övningarna, säger Grahn.

Ute efter lugnet

Trivselsfaktorn är en stor del i att kurserna är så populära. Två flitiga deltagare är Monika Lindqvist och Ingrid Ahlberg. De började samtidigt för tre år sen och pilatespassen har blivit veckans höjdpunkt.

– Det har blivit ett behov. Jag har sänkt mitt blodtryck och lärt mig slappna av. Framför allt är det lugnet jag är ute efter, säger Monika.

– När man når 60-års åldern är det viktigt att ta hand om sin kropp. Sen jag började med pilates har jag blivit mycket smidigare och ökat min rörlighet, säger Ingrid.

De lyfter även fram Susannes kvaliteter som lärare.

– Hon är superbra! Hon kollar och lyssnar och säger ofta "tänk på det". Hon ägnar mycket tid till varje individ, säger Monika Lindqvist.

NICLAS LINDGREN
redaktion.skurup@lokaltidningen.se