



»»» Marianne Wingqvist

Ålder: 64 år.
Familj: Sambon Ola Högberg, tre barn, två bonusbarn, tre barnbarn och fem bonusbarnbarn.
Bor: I Tärby, Fristad.
Yrke: Leg. sjukgymnast, aukt. Feldenkraispedagog, mental tränare.
Aktuell: Ger i dagarna ut sin sjunde CD om välbefinnande.
Fritid: Naturen, skidåkning, kajakpaddling, cykling, simning. – Och givetvis barn- och barnbarn som ligger mig varmt om hjärtat.
Gör om tio år: – Hopas att jag är en sådan där krutgumma som kan göra det jag gör nu. Jag vill kunna följa barnbarnen, paddla kajak och åka skidor långt upp i åldern.
Hemsida: www.ryggverket.se

Marianne poängterar vikten av att skapa balans i tillvaron. Samhällets många duktighetskrav skapar lätt en rad stressrelaterade sjukdomar som främst drabbar kvinnor. FOTO OLA HÖGBERG

Förebygga bättre än behandla

Marianne Wingqvist, Tärby, ger i vår ut sin sjunde CD vars syfte är välbefinnande. Som legitimerad sjukgymnast, Feldenkraispedagog och mental tränare vill hon förebygga i stället för att behandla.

På den nya skivan kombineras Feldenkraisövningar med Mindfulness vilket inte skett tidigare. Dessutom medverkar den kände idrottspsykologen Lars-Eric Uneståhl.

–Det är ett spännande projekt, säger Marianne som nu tagit mod till sig och släpper CD:n på den öppna marknaden för att öka tillgängligheten.

–Jag har väl varit för blygsam tidigare men nu känns det bra att jag vågar ta det här steget. Mina tidigare ceder har man kunnat få tag på genom min hemsida och hos några utvalda bokhandlare.

Marianne Wingqvist vill med den nya skivan göra de olika begreppen jordnära.

–Många kanske tvekar för att de inte förstår vad det handlar om. Men det är inte så märkvärdigt och det är det jag försöker förmedla.

Hon känner en lycka över att få möjlighet att sprida det hon lärt sig genom olika utbildningar och långa erfarenheter.

–Det är så många som är offer för sina sjukdomar.

–Men det är du själv som har ansvar för din kropp. Med hjälp av Feldenkraispedagogiken kan man inte bara lära sig leva med sin smärta, man kan i många fall bli helt smärtfri, slår hon fast.

Har hjälpt proffsidrottare

Marianne vet vad hon talar om. Hon har hjälpt personer med pisksnärtsskador och olika ryggproblem tillbaka till ett normalt liv. Även proffs inom olika idrotter har sökt hennes hjälp.

–Det började med att jag som sjukgymnast kände en frustration över att alltid få behandla. En önskan om att hitta redskap att förebygga skador växte fram.

Marianne studerade därför i början av 80-talet mental träning. Hon satsade även på en fyraårig utbildning i England som gav henne titeln auktoriserad Feldenkraispedagog.

–Det handlar om att man genom ett system av väl avvägda, enkla grundrörelser på nytt lär sig förstå hur kroppen kan fungera lättare med mindre ansträngning, spänning och smärta. Man använder kroppen så skonsamt som möjligt.

Då Marianne leder en grupp talar hon med mycket lugn röst och deltagarna får utföra långsamma rörelser.

–Det får dem att landa i ett medita-

tivt tillstånd där intellektet inte stör utan man kan ta till sig olika budskap på ett mer verkningsfullt sätt.

Det handlar till exempel om att få personer med olika stressrelaterade sjukdomar att förstå att de duger som de är. Genom att komma till den insikten mår de mycket bättre.

–Vi lever i ett samhälle med en massa duktighetskrav. Vi ska vara vackra, smala, framgångsrika och hinna med både arbete, familj och fritid. Långt ifrån alla orkar med den pressen och det är framförallt kvinnor som far illa.

Marianne blev överraskad då hon upptäckte att Feldenkraismetoden gav större avslappningseffekt än då hon använde sig av traditionell sjukgymnastik.

–Skillnaden är att man genom de långsamma övningarna i Feldenkraispedagogiken frigör kroppens eget lugn och rohormon, oxytocin.

20 år sedan första skivan

Den första skivan gavs ut för 20 år sedan och det var på den kände idrottspsykologen Lars-Eric Uneståhls inrådan. De samarbetade i ett tinnitusprojekt och han ansåg att Mariannes kunskaper borde komma fler till del.

I ungdomen funderade Marianne på att bli läkare men tvekade inför ytterligare sju års utbildning.

–Då berättade en faster som nyss omskolat sig från lärare till sjukgymnast



Med hjälp av Feldenkraispedagogiken kan man inte bara lära sig leva med sin smärta, man kan i många fall bli helt smärtfri.

om sitt yrke. Jag kände direkt att det var det jag ville.

Flyttade runt i landet

Marianne har bott många år i Göteborg där hon bland annat arbetat med neurologpatienter från Sahlgrenska, men är sedan tre år tillbaka boråsare med eget företag. Hon bodde dock i Borås även under sin gymnasietid och stortrivdes.

–Pappa arbetade vid SJ så vi flyttade runt i landet. Men gymnasieåren i Borås var bra. Nu känns det som om jag kommit hem. Det är kärleken som fått mig att flytta och det visade sig att jag återvänt till mina rötter. Min farfars farmors far, den kände riksdagsmannan Anders Danielsson, bodde på Bondarps gård i Gingri inte långt ifrån vår bostad. Jag har även funnit en hel rad släktingar i trakten vilket är fantastiskt. Så med den här flytten har cirkeln slutits. ■

Gunnel Almart
gunnel.almart@bt.se
033-700 07 05

Fotnot: Mindfulness handlar om att leva mer närvarande i nuet, och se saker och ting som de är, att finna ett sinnelag inom sig som präglas av kvaliteter som frid, acceptans och närvaro.



Härnäst: Ann Persson är utsedd till årets butikssäljare