

Yoga är lika *skönt* som att krypa ner i ett *varmt bad!*

Eva Szentiványi har PCD och tränar Iyengar yoga hos Nina Sjödin på Södermalm i Stockholm. På bilderna är Eva gravid i sjunde månaden.



Eva Szentiványi har PCD och tränar Iyengar yoga på Södermalm i Stockholm hos Nina Sjödin. Eva som arbetar som keramiker ska få en bebis i början av juni, hon tränar yoga för sin andning och för att behålla sin rörlighet. CF-bladet träffar henne för en intervju på ett nyöppnat café på Södermalm.

Eva, som numera bor vid Fridhemsplan i Stockholm med sin sambo Petter, är uppvuxen i Göteborg och fick sin diagnos nästan direkt efter födseln. En lunginflammation samt att hennes organ är spegelvända gjorde att läkarna konstaterade PCD nästan genast. Eva har haft en ganska diffus bild av sin sjukdom genom åren, berättar hon. Namnet PCD nämndes aldrig, bara att hon hade en flimmerhårssjukdom och att hennes hjärta satt på "fel ställe". Som barn och som tonåring var hon alltid täppt i näsan och polyperna togs bort i flera omgångar. När hon var liten sondmatades hon och fick genom det skador i näsan som senare opererades, men som fortfarande ställer till problem med nästäppa m.m. När Eva var 14 år låg hon på sjukhus för lunginflammation vilket ledde till vatten i lungsäcken och i flera år var hon rädd att hon skulle bli lika sjuk igen.

Eva har inte fått de råd som hon behövt vad gäller behandling och träning men eftersom hennes pappa var elitidrottare fanns det ett stort intresse för sport i familjen. Eva har testat många träningsformer som badminton, ridning och balett men böckerna och ►



Subb Baddha Konasana, en skön ställning som ger plats, lyft och avslappning åt lungorna.

läsningen har ändå betytt mest. Kanske berodde det på att hon upplevde det som jobbigt att hosta när hon tränade.

I sociala sammanhang gör jag allt för att undvika att hosta. Om jag skrattar hostar jag och jag tycker att mina hostattacker har blivit längre och jobbigare med åren. Det är jobbigt när folk tittar och blir rädda för att jag ska smitta dem med något, folk är så rädda för baciller numera, säger Eva, och ser bekymrad ut.

Sjukgymnastik inriktad på sjukdomen redan från det att hon var liten är något som Eva inte fått men velat ha.

Jag har aldrig gått hos någon specialist på PCD utan jag har fått berätta om och om igen hela min historia varje gång jag gått till en läkare. Jag har bara fått mediciner, ingen träning och ingen friskvård, det är tur att jag tränat självmant. Informationen om sjukdomen har varit minst sagt bristfällig, jag var t.ex. 26 år när jag för första gången fick veta att det kan vara svårare att bli gravid om man har PCD.

Nu är Eva gravid tack vare IVF, men inte heller det var enkelt. IVF-behandlingarna har påverkat hennes kropp så att det blivit obehagligt att springa därför fick yogan större plats och nu betyder yogaträningen mycket i hennes liv.

Jag började med yoga i Göteborg sedan fortsatte jag när jag gick på Konstfack. Iyengar yoga passar mig eftersom den sortens yoga är väldigt noga med att rörelserna görs rätt så att jag inte ska få ont

i kroppen, speciellt nu under graviditeten. Jag är lite orolig för vad hostan ska göra med min kropp när jag är gravid.

Yogan som Eva går på är helt anpassad efter att hon är gravid och att hon hostar mer nu. Hon gör fler avslappningsövningar och får ligga lite högre med huvudet ibland under träningen för att undvika hosta.

När jag inte tränar kan jag längta till vissa ställningar och rörelser i yogan. Jag längtar t.ex. till att jag kan stå på huvudet igen för det kan jag ju inte göra nu när jag är gravid. Vissa övningar gör att det känns lättare i korsryggen, det är lika skönt som att krypa ner i ett varmt bad och kroppen känns stark efteråt. Vissa övningar är svårare än andra och när jag klarar dem känner jag mig stark. Det är viktigt för mig.

Eva rekommenderar yoga för alla som har en lungsjukdom. Hon känner att fokuset, närvaron i kroppen och koncentrationen är bra för henne. Hon tittar ut genom fönstret på människorna och trafiken på Folkungagatan och säger med eftertryck:

Tack vare yogan gillar jag min kropp och vill att den ska må bra! Den gör mig rörlig och det är viktigt för mig. Det finns inget tävlingsmoment i yoga och det gillar jag, jag vill inte tävla. Yogan är bara jag – på ett bra sätt.

Vi reser oss och går ut, från caféet, Eva tar sig om sin fina runda bebismage och ser glad ut. Det märks att hon är i harmoni med sig själv. ■

8.

TEMA - FYSISK TRÄNING



8. För de mer avancerade övningarna kan man behöva lite hjälp.

9. Baddha Konasana, Eva fokuserar på att sträcka ut kroppen för att göra plats åt bebisen.

10. Hängande huvudstående (Sirsasana), hur är det möjligt? Undrar en oinvigd. "Kungen av Asanas". Men Eva tycker det är skönt.

9.



10.

