

Anna var nästan fyrtio år innan hon för första gången i livet rätade på ryggen, orkade lyfta blicken från sina tår och titta rakt fram. Hon hade nästan gett upp hoppet.

– Men för fyra år sedan läste jag en tidningsartikel om Vestibularis i Mönsterås. Där fanns en bild av en liten sexåring som tränade med Mats Niklasson. Jag hoppade till, för barnet liknade mig på pricken när jag var liten. Det var en aha-upplevelse.

När Anna var liten var hon en tyst och stillsam flicka. Hon blev fort trött. Trött av att leka, trött av att läsa, trött av att koncentrera sig. Om hon åkte bil eller gick på bio somnade hon nästan genast. Att följa med i skolan var svårt. Och tröttheten följde med i vuxenlivet.

Efter tre års träning är Anna säker:

– Numera går det inte alls åt lika mycket krafter att orka släpa kroppen genom livet – det blir liksom mer kraft över till att leva.

På ett sätt fick hon bli liten igen, och träna muskler hon knappast känt till – i nacken, i ryggen, runt ögonen. Till exempel har hon lärt sig krypa, och det är sannerligen en seger när man är fyrtio!

De flesta av Vestibularis gäster är barn. Tysta och stillsamma som Anna varit, eller tvärtom livliga, rastlösa och överaktiva. Många har fått diagnosen DAMP. Gemensamt för allihop som balanserar, ålar, kryper, klättrar och kastar boll hos Niklassons i Mönsterås, är att kroppen och själen stretat i otakt. Alla de ungefär 500 barn som genomgått träning har haft svaga nackmuskler och koncentrationssvårigheter.

– Man tror gärna att överaktiva barn har för mycket energi, i själva verket är det tvärtom, säger Mats Niklasson.

– Många får lägga all kraft på att hålla balansen i stället för att lyssna och lära. Många kämpar så förtvivlat med att hålla huvudet upprätt att de inte orkar sitta stilla.

Barnen som kommer tränas i genomsnitt i ett och ett halvt år, med besök i Mönsterås var sjätte vecka. Barnen får ett träningsprogram med dagliga övningar. När de grundläggande rörelseproblemen tränats bort får man ofta andra vinster. Bättre självförtroende, koncentration och läsinlärning är vanligt. Det är inget trolleri de sysslar med i Mönsterås. Jag ser Magnus blunda och beslutsamt sätta den ena foten framför den andra och gå rakt fram. Han flyttar blicken från höger till vänster och tillbaka igen. Han slår en kullerbytta. Och en till.



Ändå är det ett slags trolleri, för Magnus är 25 år och har aldrig kunnat slå en kullerbytta i hela sitt liv.

Glädjen strålar ur honom.

Vi vet mycket men långt ifrån tillräckligt om musklernas, nervernas och intellektets intrikata samspel. Att fysiken har stor inverkan på psyket, på koncentration och inlärningsförmåga är inte någon nyhet. Därom är de flesta överens. Men sensomotorisk träning för alla dem som behöver är fortfarande en skriande bristvara. Och vi lever knappast som vi lär. Nästan alla barn (och vuxna) borde springa, cykla, simma och dansa mycket mer än vad de gör. För att inte tala om att klättra i träd och bygga kojor!

På Vestibularis arbetar man med sensomotorisk träning, enligt metoden Education in Balance, som Mats och Irene Niklasson började utforma som idrottslärare vid Kalmar högskola.

Niklassons är noga med att påpeka att de erbjuder träning, inte vård eller terapi.

– I de fall det behövs har vi god kontakt med barnets läkare på hemorten. Men det är viktigt att föräldrarna identifierat sitt barns problem innan de kommer hit. Om vi misstänker att BUP eller kroppssjukvården borde kopplas in rekommenderar vi att föräldrarna tar den kontakt som behövs.

För sju år sedan köpte Niklassons det gamla församlingshemmet i Mönsterås. Miljön är viktig, menar båda två. Rummen ska vara vackra och rofyllda. Väggarna är målade i blått och violett, ockra och rött. Det är inte bara musklernas balans som påverkar vår harmoni.

Två dörrar målade av drottningen i glasriket, Ulrica Hydman-Vallien, är det första som möter besökaren. I ett fönster står ett av Bertil Valliens huvuden i glas. Det lyser blått.

– Vi blev förälskade i skulpturen, och kände att den måste stå här, berättar Mats och Irene.

Det var först senare som de hörde berättelsen bakom Bertil Valliens huvuden, som inspirerats av ett flicköde i seklets början. En flicka på Oknö utanför Mönsterås skadades i en olycka på isen, och föll i koma. Hon betraktades som levande död. Men efter trettio år vaknade hon!

*Ulrika Knutson*