

Arvika

– evenemangstips

Auktion

Årbottens bygdegård.
Sö 17/11, kl. 16.

Basket

Arvika sporthall. Division 2
Svealand (d) Arvika – Frys-
huset Lö 30/11, kl. 14.

Dans

Parkhallen. Motionsdans
med Korpen. Ti 19/11, kl.
18.30-21.30.

Korpralen. Motionsbugg.
To 21/11, kl. 19-21.

Jössefors folkets hus.
Svantes. Fre 15/11, kl. 19.

Feministisk marknad

Studieförbundet Vuxensko-
lan. Studiecirkeln Kvinno-
Craft anordnar marknad.
Lö 16/11, kl. 11-15.

Föreläsning

Ritz. Underhållande föreläs-
ning om stressen och balan-
sen med Ninni Länsberg.
Sö 17/11, kl. 16-18.

Konstföreläsning

Rackstadmuseet. Zornmu-
seets museidirektör Johan
Cederlund talar om konst-
närens Anders Zorns liv och
verk. Lö 16/11, kl. 11.

Korsordshörna

Arvika bibliotek. En träff för
alla som gillar att lösa kors-
ord. Ti 19, 26/11, kl. 10-12.

Kvinnornas språkkafé

Arvika bibliotek.
Umgås och prata svenska.
On 20, 27/11, kl. 17-18.30.

Musik**Billingsudde.**

Susanne Alfvengren.
Lö 16/11, kl. 19.

Ingesund. Examenskon-
sert med Mariana Edman,
piano och sång.
Lö 16/11, kl. 15.

Lions välgörenhetsgala.
Lö 16/11, kl. 17.

Klabbelgår'n, Rack-**stadsmuseet.** Klassisk

salong, kammarmusik med
studenter från Musikhög-
skolan Ingesund.
Sö 17/11, kl. 16.

Ritz. 60-talsafton i juletid,
en hyllningskonsert till The
Spotnick. Lö 16/11, kl. 19.

Utställning**Arvika konsthall.**

Åke Lindestrands utställ-
ning "4". 19/10-16/11.

Galleri 39.

Oljemålningar och akvarel-
ler av Anna-Karin Rosen-
qvist. 9-17/11.

Kolonin.

No moment av Jonas Gazell.
5/10-15/11.



Gunilla fortsätter att jobba med Mattias under fikapausen.
Foto: LIZZIE GERD JANSSON (alla bilder)



Neurosensomotorisk tränare Gunilla Andersson.



Gunilla Andersson tränar sensomotorik med klienten Mattias Törnkvist. Han spelar innebandy och han berättade att efter att han började träna försvann smärtorna och stelheten i kroppen och han hade sin första skadefria säsong på åtta år.

Sensomotorikstudion i Arvika en av tio i Skandinavien

”Här tränas klientens kroppskontroll, rörelsefrihet och avslappning”

ARVIKA (VB)

**Till Sensomotorik-
studion söker man sig
för att få bukt med
tillstånd som bland
annat stress, spän-
ningar i kroppen, ljud-
känslighet och bris-
tande koncentration.
Någon kanske även
vill förbättra sina pre-
stationer i idrott.**

Gunilla Andersson jobbar som neurosensomotorisk tränare.

– Jag jobbar enligt stimuleringskonceptet för grundmotorik, MNRI, uppger hon.

MNRI står för The Masgutova Neurosensorimotor Reflex Integration, en metod som är utvecklad av den ryska utvecklingspsykologen PhD Svetlana Masgutova.

– Rörelse påverkar våra hjärnors utveckling i positiv riktning, förmedlar Gunilla till Värmlandsbygdens utställning.

Vi träffas i Gunillas träningslokal och hon frågar om hon får inleda vårt möte med att utföra ett test på mig, reportern, ”för att ge en liten förståelse av arbetet”.

Det är förstås okey och efter vår lilla inledning ombeds Gunilla att berätta om

sig själv, i synnerhet om varför hon har valt att utbilda sig till det inte så vanliga yrket neurosensomotorisk tränare.

– Utöver den nämnda tränarrollen är jag lärare i svenska och engelska på högstadiet, talar hon om. – Privat lever jag med man och två söner, fortsätter hon.

Gunillas intresse för barns förutsättningar har länge varit mycket stort.

Hon valde att ta kontakt med institutet Alla sinnen som har sitt fokus på att skapa förutsättningar för lärande.

– Jag gick en utbildning under ett och ett halvt år och blev sensomotorisk reflexpedagog, förtydligar Gunilla.

Härifrån fick hon med sig en användbar och högst värdefull vetenskap.

”Det är aldrig för sent att utvecklas genom motorisk träning”.

Gunilla är 46 år nu och en av hennes söner har fyllt 18.

– Sonen hade svårigheter med en del saker när han var liten.

Det var egentligen hans svårigheter som blev upphov till ett extra starkt intresse för metoden som Gunilla praktiserar idag. (Sonen har gett sitt samtycke till en vi-

dare detaljinformation).

– Det handlade om talssvårigheter och svårigheter med att till exempel springa, anförtror Gunilla. Jag och min man Christian letade upp ett ställe där han skulle få prova en träningsmetod och efter bara en gång upplevde vi gott resultat.

Glädjen visar sig över hela Gunillas ansikte trots att ett decennium har passerat.

Den här dagen när Värmlandsbygden är på besök finns även klienten Mattias Törnkvist på plats för träning. Mattias beskriver sin bakgrund och berättar om den viktiga träningen och stimulansen som han fått under fem besök hos Gunilla förra hösten.

– Jag är 29 år och även jag är lärare till yrket. Men jag är även en idrottskille som tyvärr alltid varit skadedrabbad under mina år som innebandyspelare. Efter träningen hos Gunilla försvann smärtorna och stelheten i kroppen och jag hade min första skadefria säsong på åtta år, redogör han.

Mattias poängterar att han stärkt upp sin kropp och att han även blivit mer stresstålig. – Ett träningspass med MN-

RI-metoden ska aldrig göra ont, inflikar Gunilla informativt. Som neurosensomotorisk tränare utgår man från kroppens egna reaktioner och från att lugna nervsystemet.

Mattias avslöjar ytterligare en sak.

– Jag har kunnat ändra en jobbig reaktion som jag fick i samband med en viss situation och det har gett lugn åt kroppen.

”Det känns jätteskönt”, hörs hans spontana kommentar.

– Man kan aldrig tänka bort kroppen, avslutar Gunilla.

Vi tar också med oss några av hennes ord under samtalen: ”Det enkla är det grundläggande”. Angående metoden som Gunilla arbetar med så har den även visat sig fungera lika bra på skeptiker. Och återkommande till testet på mig, reportern, så visade det att en viss spädbarnsreflex inte var integrerad utan fortsatte att påverka mina rörelser. Reflexen som testades benämns ATNR och utvecklas, aktiveras, i omkring 20:e fosterveckan. Den bör sedan vara integrerad vid cirka 6–9 månaders ålder. Ibland har dock inte naturen ordnat det så. En kvarvarande ATNR-

reflex kan exempelvis ge värk i nacke, axlar, ländrygg och höfter hos vuxna. En neurosensomotorisk tränare kan integrera reflexen genom att jobba med de rätta rörelserna.

**LIZZIE GERD
JANSON**

Fakta:

Som neurosensomotorisk tränare jobbar Gunilla Andersson med neurosensomotorisk träning för förbättrad kroppshållning, koordination och skadeförebyggande. Här använder hon sig av Neurolize Sports Academy-tekniker, MNRI-konceptet och Optimumövningar. Ytterligare information finns att söka på:

sensormotorikstudion.se

masgutovamethod.se

optimum-metoden.se

Gunilla Andersson jobbar också med MNRI Tactile Integration, MNRI Trauma Recovery, avslappningsmassage samt med Brain gym ommönstring (för att komma tillrätta med klienters fobier). Det finns två metoder för sensomotorisk träning: Masgutovametoden och Blythemetoden. Gunilla Andersson är utbildad i båda.

Varje dag dör
fem svenskar
av diabetes.

diabetesfonden.se

90
ÅRS
DIABETESFONDEN