

Hon har fått Morabor avslappade

MORA.

Tidningen har stämt träff med Eva Johansson. Den diplomerade mentala tränaren och avslappningsläraren från Mora har kommit ut med boken "avslappning och mental träning för ett rikare liv".

Hon träffas i en central våning där det på dörren står "Startpunkten". Ett ord som i fantasin kan lura i en att bakom dörren finns livets nystart i muskelmaskiner eller i utlagda startblock. Men det är helt fel. Istället fylls det stora rummet av en tilltalande vilsam syn med den ena bekväma fätöljen efter den andra i möblerad ordning.

Det är i den här miljön Eva Johansson är verksam i sitt projekt Startpunkten.

– Mitt mål har varit att göra Mora till landets mest avslappnade kommun.

Ettusen Morabor

Hon har lyckats ganska bra. Under flera år har Eva Johansson arbetat med sjukskrivna och arbetslösa med i huvudsak landstinget som uppdragsgivare. Ett unikt projekt där hon nått cirka 1 000 morabor när det avslutas i april.

Förutom arbetet med Startpunkten är hon ämneslärare vid utbildningen till avslappningslärare i Siljansnäs, landets enda i sitt slag. Hon är dessutom flitigt engagerad föreläsare med mera, med mera.



Nu delger hon sin mångåriga erfarenhet i den nya boken kompletterad med kassetter.

– Jag har medvetet försökt presentera teorierna om avslappning på ett så enkelt sätt som möjligt. För mig är det viktigt att alla förstår vad de läser.

Tidningen är med på en avslappningsövning med en handfull deltagare. Till följsam musik ger Eva lågmält avslappade instruktioner under cirka 15 minuter. Efteråt följer en liten sammanfattning där synpunkter delges av var och en.

Hemläxa

Tanken är att deltagarna ska fortsätta träningen i "hemläxa" inför nästa möte. Då utgör boken och kassetterna ett stort stöd.

Eva berättar att hon spelade in övningskassetten först. Med tiden förstod hon att det vore värdefullt att komplettera övningarna med kurslitteratur.

– Jag gick länge och bar på det skrivna materialet.

I april förra året började hon skriva och i september kom boken ut.

Trots den korta tid boken varit ute har hon mött positiva reaktioner.

Tröttnar inte

På frågan om inte Eva tröttnar på att lära ut avslappning svarar hon bestämt nej.

– Det är en fantastisk upplevelse att få höra hur människor mår bättre av träning med avslappning. De berättar om allt positivt som hänt. Det är en fin feedback för mig. Jag upplever att mitt "redskap" kan hjälpa dem.

Evas vision är att kunna utbilda så många som möjligt för en bättre värld.

Eva är ursprungligen Stockholms-tjej där barndoms-sommarna tillbringades i Rävbjörka. Hennes mor kom från Bonäs, där Eva numera bor.

Resorna i studie-syfte har varit många för Eva. Ryssland gav intressanta forskningsresultat, som bland annat redovisas i boken, och nyligen besökte hon Indien under ett par veckor.

HANS OLANDER
0250-59 24 32

Avslappning. Eva Johansson från Mora har gett ut en ny bok i ämnet.



Evas bok ger ett rikare liv

MORA.

Den som läser en bra bok kan ändå bli besviken. Besviken över att den tar slut. Men den som läser Eva Johanssons "avslappning & mental träning för ett rikare liv", som hon gett ut på eget förlag, behöver inte oroa sig. För med rätt inställning till innehållet så tar Evas bok egentligen aldrig slut.

Dessutom kan utan överdrift sägas att läsaren själv blir bokens huvudperson.

Med en pedagogisk och metodisk text vänder sig Eva direkt till läsaren. Hon presenterar en rad fakta. Sedan är det upp till läsaren att upptäcka och suga åt sig avslappningens och den mentala träningens förträfflighet.

Till boken finns två kassetband. Där Evas röst till följsam musik för in lyssnaren via muskulär avslappning och ett inre

mentalt rum till självbildsträning samt en insikt i positiva framtidsbilder.

Rent generellt kan nämnas att ämnen som avslappning och mental träning är ymniga i bokfloran. Men Eva Johansson, som är diplomerad tränare och avslappningslärare, siktar inte på att överträffa det som skrivits.

Hänt mycket nytt

Utan lugnt och sakligt så presenterar hon grunderna för avslappning och mental träning. Hon påpekar på sidan 30, i den 100-sidiga boken, att det hänt mycket nytt i omgivningen sedan stenåldersmänniskans tid.

Men i den rådande tidsmaskinen går vi i princip omkring i samma kropp med ett nervsystem, som reagerar precis som det gjorde då.

Även om boken känns lättskrivna så är den mycket genomarbetad. Den kryllar av intressant information. Exempelvis delger Eva forskningsresultat från ryska

St Petersburg där Eva varit på besök. Enligt de ryska rönen framgår att avslappningsträning bygger upp immunförsvaret.

Förväntade "vinster"

Ett annat exempel är från en "egen" undersökning 1996 där Eva ville få reda på vilka "vinster" folk förväntade sig av kunskapen om avslappning. De dominerande svaren var att minska stress, skona värtillstånd och slippa sömnbesvär. 90 procent av dem som deltog i undersökningen nådde de förväntningarna. Men dessutom upplevde 95 procent andra tankvärda plus i tillvaron.

Efter att ha levt med boken och avslappningsbanden under några veckor infaller personligen ett speciellt förhållande till vardagen. Nu kommer jag alltid i behaglig tid till allt och jag gör det ändå så sent som möjligt.

HANS OLANDER
0250-59 24 32

Andning för att få livsenergi

MORA.

Hela Sverige Andas. Det är en kampanjdag som "Föreningen för frigörande andning" arrangerar den 8 mars i år. Inför den dagen så höll en av pionjärerna i Sverige för frigörande andning, andningspedagogen Bo Wahlström, ett föredrag i Mora häromkvällen.

Tidningen träffade honom i samband med besöket.

Han förklarade med ett bildligt exempel på vad frigörande andning är.

– Tänk dig en maratonlöpare.

Under ett maratonlopp så har löparen en hög frekvens på sin in- och utandning. Den energi som uppstår förbrukas i genomfördet loppet.

Spänningar släpper

Men om andningen är sammanhållande i ett vilande tillstånd med en avslappnande rörelse vid varje utandning så byggs en livsenergi upp som individen själv har nytta av. Psykiska och fysiska spänningar släpper

– Förutom det personliga välbefinnandet så är frigörande andning en värdande del i en helhet som kan integreras med andra behandlingar vid exem-

pelvis drogbehandling eller svårare psykiska problem i kombination med psykoterapi.

Den utgör också ett inslag i psykoprofylax-förberedelsen inför barnafödandet för att kunna slappna av och bearbeta smärtan vid förlösnings.

Ursprung i Kina och Indien

Bo Wahlström uppger att i kroppen finns tre fundamentala aktiviteter som vi människor gör vare sig vi vill eller inte. Det är andningen, tänkandet och kommunikationen.

– Därför borde det vara naturligt att lära sig och förfinna de tre "kroppsinstrumenten".

Enligt Bo Wahlström har tekniken med andningspedagogik historiskt sett sitt ursprung i Kina och Indien.

– Personligen fick jag min utbildning under ett halvår i USA 1979.

Sedan tog Bo med sig kunskaperna till Sverige och tillsammans med psykolog Lena Kristina Tuulsö så skapade Bo en andningspedagogutbildning i Roslagen norr om Norrtälje.

Nu finns det flera utbildningscentra i Sverige. Totalt är det 800 personer som genomgått utbildningen. Men de flesta har gjort de av eget intresse. Det finns cirka 50 verksamma andnings-



Andningspedagog. Bo Wahlström har besökt Mora och hållit föredrag.

pedagoger i landet. För de yrkesverksamma är utbildningen numera två-årig.

HANS OLANDER
0250-59 24 32