

# Frisk med alternativ!

Christine Frånlund och Erika Svanängen (nästa uppslag) har båda mått dåligt på grund av stress. De har trevat sig fram bland skolmedicin och olika behandlingar. Först när de kom i kontakt med alternativa metoder hände något.

Av Birgitta Stolt Foto: Theresia Köhlin

**CHRISTINES BESVÄR:** Stresssymptom, problem med heshet och smärta i axlar och rygg.  
**BEHANDLAS MED:** Alexander-teknik, som går ut på att bryta vanor som lett till felaktig belastning och spänningar i kroppen.

**C**hristine Frånlund har gått på lektioner i Alexander-teknik hos **Barbro Hallmark** på



– Kroppens muskler får lära om, de får en andra chans, säger Barbro Hallmark, Alexanderlärare sedan 1981.

– Nu är det mindre ansträngande att både tala och sjunga, säger Christine Frånlund, som blivit hjälpt av Alexanderteknik.



**FAKTA**  
**Christine Frånlund,** 47.  
**Familj:** Särbo. Två barn, 21 och 19.  
**Bor:** I Stockholm.  
**Gör:** Projektledare. Jobbar med pr och marknadsföring.

Min läkare sa att jag måste ändra mitt liv nu om jag inte ville fortsätta att utsätta mitt nervsystem och min hjärna för risken att aldrig återhämta sig, berättar hon.  
– Jag höll på att bränna ut mig. Jag tänkte: ”Om jag skadar min hjärna, vad har jag då kvar av mig själv?”

**CHRISTINE GICK IGENOM** en livskris, som resulterade i skilsmässa året därpå. Nu öppnade sig livet med obestämd riktning. Hon blev tvungen att fråga sig

vem hon var, och vad hon ville göra nu.  
Hon kom fram till att hon hade en stark längtan efter att själv få skapa. Allra starkast var längtan efter att sjunga, så Christine tog kontakt med en sångpedagog.  
– Första gången hos sångpedagogen, när jag fick uppleva min egen röst... det blev en stark upplevelse. Men problem med heshet och spänningar i rygg och axlar begränsade mig. Så min sångpedagog föreslog att

## DET HÄR ÄR ALEXANDERTEKNIK

**HUR FUNGERAR DET?** Alexander-teknik går ut på att bryta vanor som lett till felaktig belastning och spänningar i kroppen. Genom att den som behandlas lär sig använda kroppen på rätt sätt kan man komma åt orsaken till en lång rad problem. Klienten ska inte försöka anstränga sig för att göra allting rätt, utan i stället stanna upp och ”inte göra någonting”. Kroppen vill nämligen göra rätt av sig själv och strävar efter det rörelsemönster vi haft som barn, menar metodens förespråkare.

**EGEN TRÄNING:** Varje dag ligger Christine Frånlund en stund på rygg på golvet med

böcker under huvudet för att öva på att avlasta rygg och nacke.  
**FÖR VEM?** Alexander-teknik rekommenderas bland annat vid ryggbesvär, röstproblem, högt blodtryck, astma, stressrelaterade sjukdomar, huvudvärk och skolios.  
**KOSTNAD:** Runt 400 kr för en lektion som tar cirka 45 minuter. Efter tre till fem gånger har kroppsmedvetenheten ökat. Man bedömer från fall till fall hur många gånger en klient kan behöva behandling. Ibland krävs 20 till 30 gånger.  
**LÄS MER PÅ:** [at-sverige.se](http://at-sverige.se).  
Här finns litteraturtips och kontaktuppgifter till Alexander-tekniklärare i hela landet.



**Så HÄR...** Alexanderläraren Barbro Hallmark visar Christine Frånlund hur hon kan ha frihet i både nacke och arm samtidigt.

jag skulle prova Alexanderteknik.  
Tidigare hade Christine testat rolfing (kroppsterapi som balanserar) och yoga för att bli av med spänningar i kroppen, förbättra sin hållning och öka sin energi.  
Hon fick ofta ont i ryggen oavsett hur hon stod eller satt. Och

när hon i våras väl tog sig till Alexanderläraren Barbro Hallmark kände hon hur ont hon hade i hela kroppen.  
**– JAG BÖRJADE INTENSIVT,** och gick på behandling elva dagar i rad. Första dagen försvann spänningen i rygg och ben när

” Jag började intensivt, och gick på behandling elva dagar i rad ”



**RÄTT LÄGE.** Barbro assisterar Christine så att hon undviker onödiga spänningar i nacke, rygg och axlar.



**STÅÖVNING.** Christine hjälps till till ett stående utan onödiga spänningar i rygg, armar eller nacke.



**RYGGAVLASTNING.** Christine lär sig hur hon själv kan ligga för att avlasta ryggen och nacken. Detta tränar hon på hemma också.

jag satt och stod. En dag kunde jag inte komma ur sängen, jag hade intensiv huvudvärk. Barbro förklarade att det här kunde hända, eftersom mycket satts igång i kroppen. Jag upplevde också en ökad medvetenhet om min kropp. Även om jag har provat andra behandlingar kändes det här mer naturligt.  
Christine tycker att hon fått en bättre och mjukare hållning, och hon känner sig både lugnare och mer energifylld. Hon sover också bättre. Och hon är mindre hes.

– Hela röstapparaten har påverkats. Det märks att det är mindre ansträngande för mig att både tala och att sjunga. Nu sjunger jag varje dag!  
**CHRISTINE SÄGER** att hon vill fortsätta med lektionerna.  
– Man vill så mycket och försöker göra rätt. Nu med Alexander-tekniken gör jag mindre, men rösten och kroppen kan utföra mycket mer. Jag önskar att jag lärt mig detta tidigare. Men jag lär mig nu! ■

**ERIKA BLEV LUGN AV KS-TERAPI**



– Jag har blivit mycket lugnare och fått bort en hel del stress ur kroppen, säger Erika Svanängen, som provade KS-terapi.



**FAKTA**  
**Erika Svanängen**  
**Ålder:** 42.  
**Familj:** Sambo och tre barn, 10, 7, och 1.  
**Bor:** I Skarpnäck i Stockholm.  
**Gör:** Driver kommunikationsbyrån Including Me.

## ERIKA TESTADE KS-TERAPI: – Jag har aldrig känt mig så avslappnad och trygg

Stress, ångest och depression har följt Erika Svanängen under flera år av hennes vuxna liv. Hon har ätit anti-depressiv medicin och suttit av åtskilliga terapitimmar. Först efter att ha testat KS, kraniosakral terapi, kände hon att något hände. Hon blev lugn.

**ERIKAS BESVÄR:** Starka stressyndrom, ångest och depression.

**BEHANDLAS MED:** Kraniosakral terapi, kallas KS, ett sätt att behandla obalanser i kroppen med lätt beröring.

**E**rika Svanängen är sambo och har tre barn. Hon driver en egen kommunikationsbyrå och bor i Skarpnäck söder om Stockholm. När man lyssnar på Erika, så upplever man henne som en oerhört engagerad, medkännande



– Kommer kroppen ner i djup vila stimuleras den till självläkning, säger KS-terapeuten Katja Blumenstein.

och öppen person. Någon som vill mycket.

Men en dag tog den där kraften slut. Kroppen parkerade och sa: "Hit men inte längre." – 2008 gick jag in i väggen. Fullständigt. Jag blev varken hörd eller sedd på mitt dåvarande arbete. Jag vaknade upp en natt, utan känsel i händer och fötter. Sedan ställde jag mig upp och bara föll ihop. Efter det gick jag in i en djup depression som varade i sex månader.

**ERIKA SJUKSKREV SIG INTE**, utan bestämde sig för att "vara sjuk" mellan 9 och 15 varje dag. Resten av tiden tog hon hand om barnen och jobbet. Hon pratade vid ett tillfälle under den här tiden med en psykolog, men ansåg sig vara för sjuk för att orka ta hjälp. Hon hade även tidigare testat olika typer av samtalshjälp, gått till en psykiatriker och provat drömtydning. Utan att nå något resultat.

Fyra år gick. Under den här tiden hade Erika startat sin kommunikationsbyrå och fött sitt tredje barn. Då kände hon att hon nått vägs ände. Hon orkade inte längre vara stor och duktig. Och samtidigt gnisslade det ordentligt i relationen.

**MEN MITT I KAOS**ET fanns en vän som blev hennes räddare i nöden, ett stort stöd när Erika mårde som sämst. Vändpunkten kom våren 2013. Erika hade lärt känna KS-terapeuten **Katja Blumenstein** under tiden hennes äldsta barn gick på förskola. Katja berättade för Erika att hon

hade börjat jobba med kraniosakral terapi, och föreslog att hon skulle behandla Erika på prov.

– Jag tror att Katja såg min stress. Hon erbjöd mig ett alternativ till piller. Jag la mig på hennes bänk, och benen började skaka. Det kröp myror i dem. Jag låg så i 1,5 timme och bara skakade. Katja sa: "Du har levt med en hög stressnivå i kroppen under många år." När jag slutat skaka så kände jag mig så avslappnad som jag aldrig känt mig i hela mitt liv. Jag hade ett inre

– Jag vaknade upp en natt, utan känsel i händer och fötter

### DET HÄR ÄR KRANIOSAKRAL TERAPI

**HUR FUNGERAR DET?** Kraniosakral terapi, kallas KS, har utvecklats ur osteopatin. Metoden går ut på att jobba med ryggmärgsvätskans mekanik och flöde, utifrån det kan terapeuten känna om det finns obalanser i kroppen.

Under behandlingen arbetar terapeuten med sina händer med små rörelser och mycket lätt och mjukt tryck på kroppen för att lösa spänningar. På så sätt assisteras kroppen till självläkning, menar förespråkarna. En KS-behandling påverkar nervsystemet på djupet, klienterna kommer ofta ner i meditativa tillstånd.

**FÖR VEM?** KS-terapi rekommenderas för personer med stressyndrom, trötthet, huvudvärk, migrän, axel-, nack- och ryggbesvär, whiplashskador, kronisk smärta, koncentrationssvårigheter, fibromyalgi, utmattningsdepression, tinnitus, magbesvär, inflammationer, nedstämdhet, depression och kraftlöshet.

**EGEN TRÄNING:** Ingen specifik.

**KOSTNAD:** 700 kr för 1,5 timme. Det är individuellt hur många behandlingar som behövs, beroende på vad man vill behandla.

**LÄS MER PÅ:** [kstf.net](http://kstf.net), Kraniosakrala Terapeutförbundets hemsida.



**FÖTTERNA FÖRST.** Katja börjar alltid behandlingen vid fötterna eller axlarna för att bäst balansera Erikas kropp.

### – Jag har fått bort en hel del stress ut min kropp



**MJUKT TRYCK PÅ PANNAN.** Här stödjer Katja Erikas centrala nervsystem för att hon ska komma ned i varv.



**LÄTT BERÖRING.** När Katja håller ömt kring Erikas axlar släpper kroppen på restriktioner. Då öppnas flödet upp mellan huvudet och kroppen.

lugn. En känsla av att ha uppnått nirvana. Jag kände mig så trygg.

**ERIKA BERÄTTAR HUR** hon alltid – till och från – brottats med inre och yttre stress. Kampen att få ihop livets alla bitar. Alla tankar om vem man är, eller vill vara, och hur man vill leva.

De två KS-behandlingar som Erika hittills fått säger hon har inneburit ett bättre inre seende. Hon är mer tolerant mot sig själv och sin omgivning. Hon är lug-

nare och tryggare, och tycker det blivit lättare att hantera vardagsstressen. Även familjen och vännerna har sett den positiva förändringen.

– I stället för att gå omkring och foga mig efter hur saker och ting borde vara, landar jag i hur det verkligen är. Skillnaden är enorm! Jag har fått bort en hel del stress ur min kropp. Jag tänker numera: "Om jag ger mycket kärlek till mig själv, har jag också råd att ge villkorlös kärlek till andra." ■



**HÄNDERNA "LYSSNAR".** Katja blundar och lyssnar in klientens kropp. Känner hon en dragning i någon del av kroppen, så stödjer hon den.