

Flera vägar till hälsa

Alla vill må bra. Hälsotörstande själar måste vara en guldgruva för såväl seriösa som oseriösa företagare. Mer har pratat hälsa med stresscoachen och levnadskonstnären Maria Lindelöf för praktiska vardagstips på den slingriga vägen till ett sundare liv.

Hälsa är ett kärt ämne. Frågan är; hur går man tillväga för att uppnå maximal hälsa? Det tycks finnas otaliga sätt. Tv-reklam, magasin och tidningar lockar oss att prova en det ena, en det andra; *Trimma ditt immunförsvar*, *Kom i balans*, *Dunderkuren för ett vitalare liv*, ja listan kan göras lång. På en hälsomässa som jag nyligen besökte fanns otaliga behandlingsalternativ. På en brits låg en utschasad kvinna och väntade på att akupunktörens tunna nålar skulle förse henne med nytt livsbränsle. Strax intill pågick en shiatsubehandling enligt österländsk medicin. På ett podium stod en ung kvinna och visade avslappnande rörelser enligt den indiske yogamästaren Swami Satyananda. Runt hörnet berättade en näringsterapeut entusiastiskt om att balansera kroppens biokemi med hjälp av förebyggande hälsoanalys och kostrådgivning. Allt för att förebygga sjukdomar, främja självläkningen och förbättra kroppens inre styrka.

Olika sätt

Medan den traditionella läkekonsten fokuserar på det akuta sjukdomstillståndet tycks många alternativa behandlingsformer vilja bearbeta den grundläggande orsaken. Den Bonitologiska kinesnologin säger sig till exempel kunna hjälpa till med alla typer av obalanser, både enklare förkylningssymptom och kroniska åkommor. Genom ett muskeltest söker bonitologen upp eventuella störningar i patientens kropp. Därefter används homeopati, vitamin- och mineralterapi, naturmedel, immunbiologiska medel, healing samt energiarbete i olika former. Intentionen är att återställa eventuella brister, till exempel mineralbrister, och att skapa rätt förutsättning för kroppen att läka sig själv. Meridiansystemet och förståelsen för energiflödet härstammar från tusenårig österländsk medicinkunskap och har använts av indianstammarnas shamaner i flera hundra år.

Viktig vision

Maria Lindelöf, ICU Hälsoväktarna driver hälsoprojekt inom större företag och organisationer, t.ex. arbetslivsinriktad rehabilitering, individuell coaching samt seminarier på temat livsstilsförändring och ökat välbefinnande.

Vilken är den snabbaste vägen till hälsa?

– Jag tror på mål och delmål samt att ställa sig frågorna; *Vem är jag? Vad vill jag? Vad har jag för vision med mitt liv?* säger Maria Lindelöf.

Hon betonar vikten av självinsikt och att se helheten; så här ser mitt liv ut nu – vad vill jag förändra? Vad stoppar jag i mig? För att komma närmare målet hälsa gäller det helt enkelt att bli medveten om sina vanor och vara villig att skaffa sig nya och bättre.

– Börja med något som känns enkelt att förändra och som snabbt leder till något bättre. Gå till exempel upp en kvart tidigare på morgonen och promenera till jobbet, eller bestäm dig för att stänga av tv: n lite tidigare varje kväll, säger Maria

Lindelöf.

Rätt andning

Andning, kundaliniyoga, coaching och meditation är grundstommen i Maria Lindelöfs företagsverksamhet.

– Genom att andas rätt ökar välbefinnandet, nervsystem och muskulatur syresätts, sinnen skärps, energi skapas och du känner dig lugn. Om du spänner dig och andas ytligt begränsar du dina resurser, förklarar hon.

Hon ser ohälsosam kost och bristen på medmänsklighet som de absolut största orsakerna till ohälsa.

– Det är lätt att bli bekväm i dagens samhälle. Att till exempel stoppa i sig en hamburgare och hamna framför en såpa i stället för att ta tag i sitt eget liv. Vi har svårt för att leva i nuet och att möta varandra på ett ärligt plan, säger Maria Lindelöf.

Ohälsa är ett stort samhällsproblem. För att minska antalet sjukskrivningar efterlyser hon ökad kunskap om hälsa, bra arbetsmiljöer samt bättre ledarskap:

– Hjuln snurrar så snabbt i arbetslivet. För att förbättra arbetsmiljön och hälsan krävs medmänskliga ledare som ser sin personal och förstår vikten av sociala kontakter under arbetsdagen.

Viktig paus

För att må bra trots stress och press betonar Maria Lindelöf vikten av pauser. Både på jobbet och hemma. Kroppen och själen behöver vila för att återhämta sig efter såväl intellektuell som fysisk ansträngning.

– Jag upplever att vi alltid är på väg någonstans. Generellt tror jag att många skulle må bättre av att stanna upp och bli mer närvarande i nuet, säger hon.

Utöver pauser betonar Maria Lindelöf vikten av en lugn och avkopplande miljö. För att hemmet ska fungera som en rekreationskälla bör man till exempel rensa bort onödiga prylar som stjälar energi.

Vad är ett gott tecken på hälsa?

– Att vakna på morgonen och spontant tänka; wow, jag får en dag till! Eller att upptäcka att man är på fel spår och känna en önskan om att rätta till det, säger Maria Lindelöf.

Bildtext:

– Mål och delmål är a och o på vägen mot ett hälsosammare liv, säger Maria Lindelöf som är diplomerad andningspedagog, kundaliniyoga- och meditationslärare samt stresscoach. (Foto: Thérèse Larsson)