

# Lyssna på din kropp

- den vet vad den behöver

Vet du precis vad din kropp behöver – men får ändå inte till det?

Släpp alla förutfattade meningar, råder den amerikanske föreläsaren Dain Heer. Fråga din kropp i stället, och förvänta dig förändring.

TEXT GISÉLA LINDE  
FOTO ANTON SVEDBERG

**FÖRLITEHÄR** och förmycket där. Dåligt flås och ynkliga framsteg, fula rynkor och läbbiga valkar. Ofta relaterar vi till kroppen utifrån det vi inte gillar.

Men kroppen är värd vänligare uppmärksamhet än så. Den är vår trogna farkost genom livet. Vår fysiska motor, vår dörr till sinnlighet och sensualitet, vår personliga spejare i världen.

Hur ska den kunna serva oss med allt detta om vi inte tycker om den?

Hur ska vi få energi och kunskap, glädje och njutning från något som vi ständigt gömmer och fördömer, negligerar och kritiserar?

– Det är inte alls säkert att den som tränar mest och håller den striktaste dieten är den som är bäst på att lyssna till sin kropp, säger den amerikanske kiropraktorn och föreläsaren Dain Heer.

– Det är lätt att pressa kroppen för hårt när vi vill ha resultat. Men det blir den inte glad av. När vi i stället slutar ta för givet att vi vet vad som är bra för kroppen, och börjar fråga vad den vill, öppnas helt nya möjligheter till både njutning och förändring.

**SJÄLV SER DAN** närmast ut som en grekisk gud: smärt och välbeggd, lysande av vitalitet. Han är sällan sjuk, och skulle han bli

det går det över på några timmar. Detta trots att han, enligt egen utsago, tränar mindre än han gjorde förr och följer lustprincipen mer än någonsin. Vilken lyckans ost – vad är det han gör som vi andra missat?

Dain Heer lever och håller kurser i något som kallas Access Energy Transformation. Det kan närmast beskrivas som en samlingsmetoder för att få större tillgång till sig själv: sin kropp, sin energi, sin fulla potential.

Dagens kurs handlar om att hitta sin rätta kropp. Om att bli vän med sin lekamen och leva i glädjefylld samklang med sitt köttsliga fodral. Föreläsningen varvas med samtal och kroppsbehandlingar, bland annat en form av energimassage som ofta berör den behandlade starkt. Människor blir modiga, och skatt blandas med gråt. Livsknutar reds upp, lust och livskraft bubblar i luften.

– Det här är det konstigaste jag någonsin gjort. Men jag har aldrig haft så kul förr, säger Dain Heer själv.

– För snart tio år sen mätte jag riktigt dåligt och funderade till och med på att ta mitt liv. Jag hade gått alla kurser som fanns för att hitta lyckan, och blev ständigt besviken när vardagen kom ikapp mig. Med Access var det annorlunda. Idéerna går att använda både på jobbet och i själva livet. Det är som en verk-



”Du kommer att bli förvånad över vad din kropp verkligen vill om du väl börjar fråga den.”



Gör något för att glädja din kropp i dag. Kanske någon form av massage? Processledaren Dain Heer i farten.

## Access Energy Transformation

Access Energy Transformation är en samling mentala tekniker, förhållningssätt och kroppsliga behandlingar som sedan 20 år används för att öka människors medvetenhet och kapacitet att skapa sina egna liv. Teknikerna utvecklas vartefter av bland andra grundaren Gary Douglas och Dr Dain Heer, och kursdeltagarna lär sig till exempel behandla varandra.

I Stockholm hålls Accesskvällar för den som deltagit i kurser och vill möta lika-sinnade. Nya kurser hålls i Sverige i september och oktober.

tygslåda för ständigt växande medvetenhet. Jag kan förändra vad som helst i mitt liv – om jag själv är villig att förändras.

– Eftersom fokus inte ligger på färdiga sanningar och regler, utan i stället på att ställa frågor, går verktygen att applicera på vilka oväntade situationer som helst. De kan till och med hjälpa dig skapa det du ännu inte lyckats sätta ord på: "Vad annat är möjligt?"

**ATT IFRÅGASÄTTA** anses som lite obekvämt i vår kultur. De färdiga svaren premieras och att ha koll ger status. Det är viktigt att vara säker på sin sak, vare sig det gäller forskningsresultat, kompetens, livsval eller hur man ska äta för att gå ner i vikt.

Det leder till att vi blir rädda för att pröva nya saker och nya sätt att tänka. När vi väl "bestämt oss" lägger vi mängder av energi på att försvara vår världsbild och bevisa att vi har rätt. Eventuella inre tvivel dövas med alla medel: piller, godis, alkohol, träning, arbete, konsumtion. Men när vi nobbar delar av vår medvetenhet tappar vi också kontakten med oss själva. Vi blir sämre på att känna igen vad vi vill och behöver. Vi förlorar kraft. Kroppen börjar protestera, och till slut får vi ont.

– Som kiropraktor upptäckte jag att människor med smärta ▶

Som kiropraktor upptäckte Dain Heer att människor med smärta i kroppen ofta hade smärta i sina liv.



▷ i kroppen ofta hade smärta också i sina liv, säger Dain Heer.

– En av de uppgifter kroppen har är att ge oss information om världen runt omkring oss. På så vis blir kroppen en spegling av de val vi gör och det liv vi lever. Men kroppen reagerar också på vad som pågår i andra människor runt omkring oss. Mer än hälften av våra fysiska problem är i själva verket inte våra egna, utan sådant vi snappat upp från våra föräldrar, släktingar och andra medmänniskor. Vi är alla långt mer synska än vi är medvetna om. Hela 98 procent av våra tankar, känslor och emotioner har sin källa utanför oss själva. I värsta fall kan vi ägna

ryggen. Jag jobbade med honom i tre månader, men behandlingarna hjälpte bara tillfälligt. Till slut frågade jag honom: ”Är det här verkligen din ryggvärk? Har du någon i din närhet som har ont?”

Det visade sig att mannens fru under en tid hade haft fruktansvärda ryggsmärtor.

– Jag frågade min patient: ”Är det möjligt att din kropp försöker hjälpa din frus kropp?” Han började gråta, och berättade att han till och med sagt till sig själv att han skulle göra vad som helst för att hjälpa henne. Mannens kropp svarade med värk. Men bara min fråga, och den medvetenhet det väckte hos

## ”98 procent av våra tankar och känslor fall kan vi ägna hela livet åt att bearbe

hela livet åt att bearbeta problem som inte ens är våra egna.

Och hur kan vi slippa det? Jo, när missmodet, avunden, otillräckligheten eller skammen anfaller, är det dags att ställa frågor: ”Var kommer det här ifrån? Är den här sorgen min, eller är den någon annans?”

– Om själva frågan tycks göra det lättare att andas visar det att du är på rätt väg; förmodligen släpar du på något som inte är ditt, säger Dain Heer.

– Tänk dig då bara att du skickar problemet åter till dess avsändare.

**DET HÄR SÄTTET** att tänka kan vara en hjälp vid rent fysiska problem.

– Jag hade en patient med intensiv värk i nedre delen av

honom, fick besvären att lätta direkt, berättar Dain Heer.

– Då, om inte förr, blev jag övertygad om att våra kroppar påverkas av andra kroppar. Jag har ofta fått kraftfulla resultat när jag jobbat med de här idéerna.

**ETT ANNAT EXEMPEL** är en kvinna i New York, som släpade på 75 kilos övervikt och skyfflade i sig doughnuts på jobbet varje dag.

– Jag bad henne fråga sig själv: ”Är den här hungern min, eller är den någon annans?” Hon började ställa den enkla frågan varje gång suget kom, och gick ner 12 kilo på en månad. Det visade sig att hon tagit på sig hela kontorets godisug, och stoppade i sig allt det hennes mer

### Frågorna som din kropp gillar

Hur skulle ditt liv förändras om du samarbetade med din kropp i stället för att motarbeta den? Se din kropp som en vän, och fråga den vad den behöver just nu. Med energimassage till exempel kan du lösa upp livsknutar, få mera mod och livskraft. Var lite mer lyhörd för vad du egentligen behöver och mår bra av.

### Kropp, vad önskar du dig av mig i dag?

Gör något för att glädja din kropp varje dag. Var tacksam för den. Se den. Berör den. Börja dagen med att röra vid dig själv i tre minuter. Stryk njutningsfullt över armar, ben, mage, hela dig. Gör det som om du smekte någon du bryr dig mycket om... för det gör du väl?

### Kropp, vill du äta/dricka det här?

Morötter är inte rätt alla gånger, och inte vitaminer heller. Fråga kroppen från gång till gång. Ät sinnligt, och smaka alltid de första tre tuggorna av varje sak på tallriken långsamt och i full närvaro. Smakupplevelsen förstärks, och du känner lättare igen när du börjar bli mätt.

karaktärsfasta kolleger lyckades låta bli.

När eftermiddagsuget sätter in kan det alltså i vissa fall botas med bara en undring.

En annan bra fråga är: ”Hej kropp, vill du ha den här chokladen?”

– Du kommer att bli förvånad över vad din kropp verkligen vill om du väl börjar fråga den. Och du kommer att bli förvånad över hur lite den kräver av dig när du ger den det den faktiskt ber om, säger Dain Heer.

Att fråga låter enkelt nog. Men svaret, hur levereras det?

Du lär inte höra några röster direkt. Snarare handlar det om att lära sig lyssna till sin mag-

till att äta en skumbanan, men sedan ”nej” till att äta en till.

**NÄSTA UTMANING** är förstås att ta det svar du får på allvar.

– Förändring handlar egentligen om att du bestämmer dig för att vara en aktiv deltagare i ditt eget liv. Det är som när människor skiljer sig eller går igenom en annan kris, och plötsligt inser att de måste ta ansvar för sitt liv i stället för att hänga upp det på en partner eller andra yttre faktorer.

Släpp alla snålt tilltagna regler för vad som är möjligt för din kropp. Förvänta dig glädje och oanade möjligheter. Ta emot det livet och andra människor

## har sin källa utanför oss själva. I värsta ta problem som inte ens är våra egna.”

känsla. En ledtråd är att följa sin egen energi. Om ditt intresse dras till en oväntad rätt på menyn eller en speciell artikel i en tidning, kör hårt. Om du får en stark inre bild av något, ta den till dig. Det kan inte hända nya saker i ditt liv om du bara gör sådant som du gjort förut.

I konkreta valsituationer går det också att rådfråga kroppen med hjälp av ett enkelt kinesologiskt test: Stå rak med fötterna ihop. Håll wienerbrödet eller vitaminburken framför solarplexus och fråga: ”Kropp, vill du äta det här?” Om kroppen tycks tippa framåt svarar den ja. Om den lutar bakåt svarar den nej. Svaret kan kännas väl vagt i början, men träning ger snabbt resultat och svaren blir inspirerande exakta: Till exempel ”Ja”

kan erbjuda: energi, glädje, uppskattning, kärlek, ja, egentligen vad som helst.

Och fråga, fråga, fråga. ”Hur kan det bli ännu bättre än så här?” ”Var begränsar jag mig?”

Eller, när kroppen gör något oväntat och ovanligt som att få ont eller ändra storlek: ”Okej, kropp, vad försöker du säga till mig nu? Vad kan jag göra för dig nu?” \*

### ►Vill du veta mer?

**Embodiment. The manual you should have been given when you were born**, av Dr Dain Heer, Access Seminars Australia, 2006  
[www.accessconsciousness.com](http://www.accessconsciousness.com)  
[www.accessbeing.com](http://www.accessbeing.com)  
Kursarrangör i Sverige:  
My Södergren, [info@redmy.se](mailto:info@redmy.se)

### Kropp, vad vill du ha för rörelse i dag?

Det är inte säkert att din kropp vill hårdträna jämt eller hoppa på varje ny motionsfluga. Där emot tycker kroppen om rörelse. Ge den plats att önska sig det oväntade. Kanske vill den dansa i dag? Bowla? Bara ströva? Det kroppen har lust med ger hälsa och energi.

### Kropp, hur kan jag underlätta för dig?

Det är tillåtet att ha roligt. På alla livets områden, inklusive jobbet. Välj att göra roliga saker, och när det inte går: gör måstena lite roligare. Det är ofta när vi lever på slentrian, har tråkigt eller lägger ansvaret för vår lycka på andra människor som vi blir osams med våra kroppar.