

# frimodigt

med Hans Axelson

Axelsons Gymnastiska Institut, som 50-års jubilerar i år!



”En halvtimmes rask promenad varje dag är bästa medicinen”

### 1. Vad jobbar du med?

- Jag är rektor för Axelsons Gymnastiska Institut som utbildar olika kroppsterapeuter.

### 2. Varför valde du det?

- Intresse för kropp och hälsa. Det började med att jag blev vegetarian vid 13 års ålder.

### 3. Vad ger det till andra?

- Möjligheter till yrken inom kroppsterapier som därmed kan hjälpa många tusen människor till hälsa.

### 4. Lever du som du lär?

- Ja. Motionerar och äter hälsosamt. Äter inte kött, vitt bröd, snask eller glass, dricker inte kalla drycker eller juice. Promenerar varje dag. Gör hälsoövningar morgon och kväll. Ber varje kväll och vid behov under dagen.

## Om Hans

**Namn:** Hans Axelson.

**Familj:** Frun Lena, barnen Marina, Olav, Richard, Morgan och Victoria och svärmor Birgit.

**Bor:** Sollentuna.

**Astrotecken:** Tvillingarna.

**Min inspiratör:** Min fru och mina barn.

**Gör jag helst:** Skogspromenader och trädgårdsskötsel.

**Bästa bok:** "Hundraåringen som gick ut genom fönstret och försvann" av Jonas Jonasson.

**Motto:** Tror på det bästa, vara beredd på det värsta.

**Hemlig talang:** Speciell reggae-dans jag hittat på.

**Aktuell med:** 50-års jubileum för Axelsons Gymnastiska Institut.

**Kontakt:** axelsons.se och mer info på sid 3.

### 5. Vad har hänt inom ditt verksamhetsområde de senaste 30 åren?

- Axelsons startade massage i skolan och förskolan som blev en folkrörelse. Vi utbildade 15 000 lärare till detta under 17 år.

Detta har skapat mera lugn och motverkar aggressivitet i många förskolor och skolor. Flera hundratusentals elever gör det dagligen. Vi förde ut massagen till allmänheten. Det finns nu på många företag, vilket motverkar stress och ger de anställda bättre livskvalitet. Och i år firar Axelsons 50 års verksamhet!

*”När negativa känslor kommer upp ur det undermedvetna och lämnar kroppen finns kärleken där ...”*

### 6. Vad säger du om healing?

- Jag anser att healing i de flesta fall är mycket verksamt. Helar mig själv och andra.

### 7. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod har betytt mest för dig?

- Rosenmetoden. Den tog bort gamla blockeringar jag haft i mig. Den gav mig framgång, under 1980-talet dubblades min verksamhet varje år.

### 8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Min verksamhet på Axelsons Gymnastiska Institut och att verka för metoder för hälsa i kropp och själ.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Människans djupaste känsla. När negativa känslor kommer upp ur det undermedvetna och lämnar kroppen finns kärleken där, så är det också inom Rosenmetoden.

### 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Svenska folket rör på sig för lite! Kroppen är skapad för rörelse. Alla kroppens organ blir friskare av effektiv motionsrörelse. Även hjärnan. Ny forskning visar att en halvtimmes rask promenad varje dag är bästa medicinen mot depression och motverkar demens, Alzheimers och Parkinsons sjukdom. Då får hjärnan bra blodcirkulation och dess celler och nervkopplingar mår bra.

Varför inte gå ut och ta en halvtimmes promenad på lunchen? Man måste då ha tillräckligt lång lunch. Kanske arbetsgivaren bjuder på en kvarts promenad också, då får företaget friskare och effektivare personal. På vintern är det speciellt viktigt att gå mitt på dagen, därför att en halvtimmes naturligt ljus anses vara tillräckligt för att kroppens skall få möjlighet att bilda D-vitamin.

Detta vitamin är särskilt viktigt för skelettet och för att motverka urkalkning av skelettet. Kombinera gärna med att äta en vegetarisk måltid varje lunch. Det finns studier som visar att en vegetarisk lunch varje dag och i övrigt leva normalt sänker blodtrycket.

Dessutom får man massor av fibrer från grönsakerna som stimulerar tarmarna. Ofta ser man i tidningarna massor av råd till läsare, som de tyvärr inte klarar av att följa. Gör det enkelt, promenera en halvtimme på lunchen och ät en vegetarisk lunch. Det klarar de flesta!