

Healing & närvaro utvecklas med djur

Kan man få healing från en som viftar på svansen, har en lång rosa tunga, fjädrar eller fladdrande man. Ja, det anser Anna Ullenius som använder sig av hästar som medhjälpare i terapi. Våra husdjur agerar osjälviskt som läkemedel för hjärta, kropp och sinne, säger hon. Free har mött Anna och flera andra som medvetet har husdjur för sin hälsas skull.

Text Monika Wilkens

Bild Chatarina Öst-Wilkens, Per Frisk

Studier visar tydliga hälsofördelar med att ha husdjur.

Människor som har djur har också lägre blodtryck, är mindre stressade och får färre depressioner, än de som inte har djur.

Den helande inverkan från våra hundar, fåglar, katter och hästar är kraftfull och har stor betydelse för vår livskvalitet. Vi blir helt enkelt lugnare och lyckligare av våra djur. Det vet Anna Ullenius som använder sig av sina hästar som medhjälpare i terapi som hon själv utformat. Det handlar om att få tillgång till sin medvetenhet, potential och glädje genom hästen.

- Hästen speglar dig, det är som att dansa med sin egen skugga. De hjälper oss till närvaro och ökar vår medvetenhet, säger hon och förklarar att med

hjälp av hästarnas spegling kan vi få insikt om hur man begränsar tillgången till sig själv.

FÖRUTOM ATT HON har en magisterexamen i psykologi, använder Anna sig av flera olika metoder, främst access consciousness.

Anna arbetar genom en slags symbios mellan människa och hästar i sin workshop som hon kallar "The joy of being through horses", "Glädjen att vara till genom hästar", på olika ställen i Sverige och världen. Free träffar henne på Ångsbacka kursgård i Värmland där åskådarna står utanför hästarnas inhägnad.

- En häst är närvarande till 100 procent. De är alltid villiga att ta emot dig så länge du är villig att ta emot dig själv, säger Anna och frågar om det är någon i publiken som vill pröva hur det känns. ►



ANNA ULLENIUS

Fil mag i psykologi och fil kand sociologi. Utbildad NLP-coach, zen-coach, access consciousness facilitator med många andra utbildningar inom djup självkännedom och personlig utveckling har Anna under cirka 15 års tid jobbat med att utveckla individer, grupper och organisationer.

Steget var inte så långt
att ta när Anna bestämde
sig för att integrera hästar
i sina terapiesessioner.



NIFT PRESENTERAR 2013

Hälsa & Livsstil

En mäsä för kropp sinne och själ!

NYA UTSTÄLLARE, FLERA BEHANDLINGAR,
GRATIS FÖREDRAG, SPÄNNANDE WORKSHOPS
OCH ROLIGA AKTIVITETER!

EXERCISHUSET
HEDEN GÖTEBORG
2-3 MARS
KL 10.00-18.00

Inträde 100:-, barn under 12 år gratis

Livsstils
MÄSSAN **MÅ GOTT**

KONTAKT: 0703-456 312 | WWW.LIVSSTILSMÄSSAN.INFO

nift
Livsstils
RESOR

En unik resa till
INDIEN
30 mars-15 april
- för kropp, sinne och själ!



I paketet ingår alla resor i Indien:
Delhi - Jaipur - Agra Delhi
- Kovalam - Delhi

Beräknat pris för hela Indienpaketet:
17 500 kr - 19 500 kr
(exklusive biljettresa tur och retur Indien)

• Ayurvedisk vegetarisk frukost/lunch/middag • Konsultation
med indisk ayurvedisk läkare • Gratis ayurvedisk medicin (vid
behov) • Ayurveda behandling • Yogalektioner • Meditationer

Samt: ½ dag båtutflykt • Stadstur • Beach relax

nift
New Ideas For Transformation

KONTAKT: TEL: +46 70 3456 312 | WWW.NIFT.SE



Ove fick uppleva en omedelbar förvandling i sitt sätt att förhålla sig till världen. Från att tänka för mycket, till att leva i nuet med glädje och kraft.

OVE VILL DELTA och säger att han har problem med stress och att leva upp till andras förväntningar. Han ställer sig hos hästen i inhägnaden. Anna uppmanar Ove att vara tillåtande, att acceptera sig själv som han är och stötta honom hela tiden.

Halvblodet Benetton lystrar till människan han har framför sig. Hästen rör sina öron som om han försöker att ställa in sig på så skarpt mottagande som möjligt, ögonen är helt fokuserade på mannen i vita kläder som står framför honom. De ser varandra, de kopplar upp sig på varandra och får kontakt. Genast förändras Oves spända hållning, han slappnar av och

blir fullkomligt närvarande tillsammans med den stora hästen. De befinner sig på samma våglängd, i samma universum. Stillheten känns långt ut till oss åskådare, tårarna trillar nerför kinderna på några av dem och alla fascinerar av den stilla förvandlingen. Ove uppmanas av Anna att få Benetton att röra sig åt det håll han bestämmer. Ove börjar genast fundera på hur han ska göra och tappar det fokus och den närvaro han hade nyss. Hästen reagerar därefter och står frågande inför mannen.

Anna uppmanar återigen Ove att vara i sig själv, känna sin kraft, sin förmåga att vara leda-



Enligt Anna Ullenius är en häst närvarande till 100 procent. De är alltid villiga att ta emot deltagaren så länge man är villig att ta emot sig själv.

ANNA HÅLLER WORKSHOP PÅ ÄNGSBACKA KURSGÅRD

"Hästar är en **fantastisk gåva** till oss! De är så **närvarande** med de jag **arbetar** med och **speglar verkligen människans sinnes-tillstånd.**"



Annas häst Benetton och Ove leker tillsammans i en vild galopp i slutet av sessionen.

re och framför allt att vara fullständigt närvarande i stunden som är. Genom några övningar hittar han tillbaka och genast lystrar hästen och de ser varandra igen. Hästen gör som Ove vill, utan ansträngning eller övertalning. Mannen och hästen springer sida vid sida med stolta steg. Ove skrattar stort och glädjefyllt. Publikens skrattar hjärtligt med honom.

- Hästarna uppfattar skiftningarna i energin, förklarar Anna. De är alltid i nuet. Så fort man börjar tänka på framtiden eller dåtiden så tappar vi kontakten med häs-

ten. Tänk om livet består av lekfulla val i nuet? Tänk om vi hela tiden väljer hur vi vill vara? Hur mycket energi lägger man på att passa in och inte vara sig själv? Tänk om det är okej att vara sig själv fullt ut?

Ove svarar med att han känner sig mycket mer som sig själv nu, mer levande och närvarande, i sin egen kraft.

- Ja, det handlar om att bara våga vara det, säger Anna.

Anna använder sig av frågor och uppmanar människor att ta bort skyddsmurarna som stänger in och i stället öppna sig och villigt att

släppa in livet. Det är vad djuren gör för oss, säger hon.

- De väntar tålmodigt på oss, på att vi ska se dem och släppa in dem. Och det är oftast enklare för oss att ta till sig den ovillkorliga kärleken och närvaron från ett husdjur än från en annan människa. De är mer okomplicerade, än vi människor med våra strategier och gränser och grubblerier.

- Universum dömer inte, hästen dömer inte, fortsätter hon. Det är bara vi människor som bedömer och överger oss själva. Vi begränsar oss för att passa in och det mår vi inte bra av.

Anna berättar att hästar har fungerat som hennes förtroende ända sedan hon var liten.

- Jag kände mig som en udda fågel när jag växte upp, men hos hästarna mötte jag total acceptans för den jag är. Hästarna har varit mina helare i trettio år. Det finns ingenting värt att veta som inte hästarna har lärt mig! 🐾

Plus mer

www.auhra.se

WESTMANS LILLA ZOO

Höns har blivit ett alltmer populärt husdjur att ha hemma på tomten. Åsa och Anders Westman i Venjan, Dalarna intygar hur mysigt och lugnande det är att ha höns som kluckande pickar på marken och småpratar med varandra.

Text Monika Wilkens Foto Per Frisk

Hos Åsa och Anders Westmans lilla gård i Dalarna hörs kacklande, kvackande och ett och annat mjauande från höns, ankor och katter.

Pekingankorna är lite av nostalgier för Anders som hade ankor när han var barn.

- Eftersom vi bor vid vattnet så är det trevligt med ankor. Men nu har vi bara en kvar, de andra två har försvunnit och de kommer nog inte tillbaka tyvärr, säger Åsa. Hon har alltid tyckt att det är väldigt roligt med fåglar, särskilt höns.

Det gick inte an att skaffa höns i det tätbebyggda bostadsområdet där de bodde tidigare, men nu när de flyttat ut till sommarstället så slog de till. De gick båda en kurs i hönsbållning och har byggt hönsbåll efter alla konstens regler.

- Jag har alltid tyckt att

höns är trevliga djur, de är kul att betrakta där de går och pickar och äter.

DET ÄR NÄSTAN lite meditativt, säger Åsa, som dessutom ställt en bekväm stol framför hönsbåll där hon kan sitta och betrakta de tre hönsen och tuppen i lugn och ro.

- Jag brukar omsätta tuppens beteende i mänskligt beteende och jag har sett väldigt stora likheter, speciellt med det manliga sättet att vara, säger hon skrattande.

Höns är inte alls dumma, försäkras hon. Tvärtom uppfattar Åsa dem som begåvade. Andra fördelar med att ha hönsbåll är att bli väckt av tuppen på morgonen, gratis naturgödsel till odlingarna och naturligtvis de egna äggen.

- Jag hämtar ljumna ägg, ett och ett till frukost, det är



- Jag brukar omsätta tuppens beteende i mänskligt beteende och jag har sett väldigt stora likheter med det manliga sättet att vara, säger Åsa.

en väldigt speciell känsla, säger Åsa.

Gårdens två katter följer gärna med henne ut och hälsar godmorgon till hönsen.

- Det är en slags underlig symbios mellan dem och oss. Människa, hönsen och katterna som tolererar och betraktar varandra, säger hon. Det är både en trivsfaktor, underhållningsfaktor och en tillfredsställelse känsla av att få ägg från egna höns, som vi vet mår bra.

- Det verkar vara ett grundläggande behov hos människan att kunna försörja sig själv och leva i samklang med djuren. Hos vän-

ner och bekanta har intresset varit jättestort!

Det handlar om längtan tillbaka till det ursprungliga, tror Åsa. Att odla sina egna grönsaker och ha djur ger en tillfredsställelse som är viktig.

- Att se dem må bra, frodas och växa är rogivande i vår stressade tillvaro där allt ska gå så fort. Jag blir jätteglad av alla mina djur, att de trivs och trivs med varandra. Att vi alla ingår i ett kretslopp. Det blir som en familj, en slags lantlig romantisk variant på den gammaldags djurhållningen. Det är verkligen en lyx att vi har möjlighet att leva så här! 🐾



Åsa och Anders med en av ankorna.



Ankorna trivs med hönsen.



Per Frisk fick till slut tag i en av ankorna.