

När alla problem verkar lösa sig av sig själva och inspirationen bara flödar – då jobbar hjärnan på alfavågornas frekvens. Genom att lära oss hur vi tonar in på den kan vi bli friskare, mer kreativa, mindre stressade och få lättare att lära.

På rätt våglängd för bättre hälsa



Hjärnan vilar aldrig. Även om tempot är lägre ibland pågår där en ständig aktivitet. Varje tanke, känsla och förnimmelser ger upphov till ett hjärnvägs-mönster, som kan mätas med hjälp av elektroencefalografi (EEG).

När vi är närvarande och upplever positiva känslor börjar hjärnan att jobba på en speciell frekvens som kallas för alfavågor. Då ökar vår förmåga att minnas sådant som vi till exempel läser eller hör, samtidigt som inspirationen höjs. Men inte nog med det – när vi befinner oss i den här härliga känslan av flyt är det också lättare för oss att slappna av, bearbeta problem och finna vårt inre lugn. Det finns till och med forskare som påstår att immunförsva-

ret stärks och att allergier och reumatism kan lindras när man befinner sig i detta tillstånd.

Energivågen har träffat en pedagog och en terapeut som med hjälp av poesi, sagor och dikter försätter patienter och elever i det tillstånd där alfavågorna rör och alla problem på en gång känns enklare att hantera.

POSITIVA KÄNSLOR FRÄMJAR intelligens och inläring, det vet *Birgitta Sundvall* av egen erfarenhet. Hon är grundare av alfapedagogiken som bedrivs på en skola i Linköping.

Redan som elvaåring började Birgitta Sundvall fundera kring mekanismerna bakom inläring. Efter att själv i flera år ha kämpat med läsningen hände en dag något märkligt. Hon skulle få hjälp av en klasskamrat att plug-

ga engelska efter skolan. Det var en varm, skön dag och de hade haft en trevlig stund tillsammans. Fortfarande glada och fnissiga slog de sig ner på gräsmattan för att öppna sina böcker. Plötsligt "såg" Birgitta texten på ett nytt sätt och för en kort stund var det väldigt lätt att lära. Hon behövde inte ens sin kamrats hjälp. Gång på gång försökte hon därefter hitta tillbaka till samma tillstånd, där hon "fick tag" i texten. Vad hon inte visste då var att hon befann sig i alfastillståndet. I dag hjälper Birgitta både barn och vuxna att hitta detta tillstånd.

På Alfaskolan i Linköping får så kallade "omöjliga" grundskoleelever möjligheten att blomstra. Föräldrar, lärare och rektorer vittnar om Birgitta Sundvalls förmåga att få barnen mottagliga för inläring. En mamma beskriver hur hon fått "stå-



BIRGITTA SUNDVALL:

Negativa känslor blockerar helandet.

påls av lycka” efter att hennes son lärt sig multiplikationstabellen efter bara en kvart med Birgitta. Då hade han kämpat med tabellerna i tre år - resultatlöst. Hur är det möjligt?

- Skolböckerna är ofta kliniskt rena från känslor. Men det är när vi är känslomässigt engagerade som kunskapen fastnar lättast, svarar Birgitta. Det kan vi dra nytta av även om det handlar om att lära oss matematik.

För att öppna eleverna för nya kunskaper berättar Birgitta ibland om olika livsöden som väcker hopp och stärker det goda inombords. Ibland sjunger hon en sentimental sång. Birgitta försöker hitta något som berör hjärtat hos den som lyssnar. Ofta börjar hon undervisningen med en riktig saga, där det finns visdom och där det goda alltid vinner över det onda.

- När man kommer i en innerlig stämning, i full harmoni - där har du alfavågorna. Då kan jag börja med svår matte eller engelsk grammatik, innan eleverna blivit rädda och blockerade för inläring, säger Birgitta.

MÅNGA AV ELEVERNA som kommer till Alfaskolan har fått diagnoser som adhd, damp eller dyslexi. De kommer tillsammans med sina lärare för att även de ska lära sig hur man bäst jobbar vidare i klassrummet med sina elever. För att stimulera hjärnan växlar Birgitta arbetssätt mellan holistiskt och analytiskt (höger och vänster hjärnhalva). För att få tag på siffror och ord lär hon eleverna att länka dem till symbol- och bildspråk. Sedan de knäckt koden till inläring, har flera av eleverna hamnat i toppskiktet i sina ordinarie klasser.

- Om vi är stressade, spända, rädda eller arga kan vi inte befinna oss på alfa-våglängden, därför är det viktigt med en vänlig kän-

slöstämning i klassrummet, säger Birgitta.

De flesta tänker kanske på känslor som någonting diffust, som inte går att ta på. Men känslor är knutna till aminosyrekedjor, så kallade peptider, som tas emot av olika mottagare (receptorer) i kroppen. Om receptorerna registrerar negativa känslor så blockeras olika funktioner i cellen. Händer det i hjärnan så blockerar intelligensen, enligt Birgitta.

- Att lära sig vara i alfafrekvensen är en levnadskonst som påverkar vårt liv och vår hälsa positivt. Många olika funktioner i kroppen förändras när vi befinner oss där. Ett exempel är att tallkörteln börjar producera stora mängder melatonin, ett vitaliserande hormon

som oftast avtar med åren.

Melatonin hjälper oss även bland annat med att upprätthålla dygnsrytmen.

BIRGITTA HÅLLER OCKSÅ föreläsningar om stresshantering för vuxna och har arbetat med utbrända och långtidssjukskrivna.

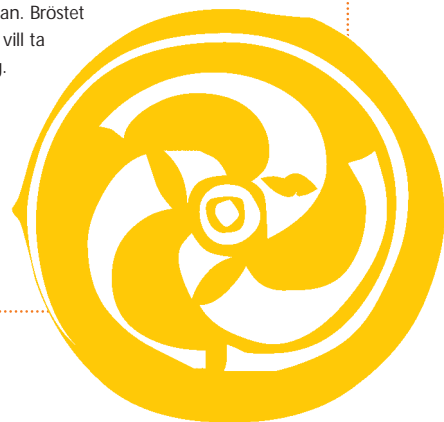
- Vi måste lära oss förstå hur oerhört mycket våra känslor påverkar oss. Vi mår inte bra om vi är fulla av bitterhet, hat och stress. Sådana känslor blockerar helandet, säger hon.

Och för att skapa en positiv helandeprocess behöver vi vänliga känslor - inte bara från andra. Ännu viktigare är att vi själva sänder ut goda känslor, även i en negativ miljö. ▶

Så ställer du in rätt frekvens

Här är Birgitta Sundvalls tre bästa tips för att hitta till ditt eget alfaläge:

1. Unna dig vila och avslappning varje dag. Här är andningen viktig eftersom den är en länk mellan vårt yttre och vårt inre. Birgitta Sundvall förespråkar den klassiska avslappningsandningen, där man andas lugnt både in och ut genom näsan. Bröstet vilar lugnt och lungorna trycker ut magen vid inandning. Om du vill ta ut svängarna, så håll kvar ett ögonblick mellan in- och utandning.
2. Njut av olika skönhetsupplevelser, som till exempel natur, musik, konst, skönlitteratur och arbete i trädgården.
3. Umgås med människor som får dig att må bra. Numera baserar många sitt umgänge på status och karriär, men det finns andra umgängesformer. Med en del människor känns det gott i varenda cell. Du får vara dig själv, utan krav. Där finns vänlighet och generositet. Sök dig till sådana människor.



POESINS SYMBOL- OCH BILDSPRÅK kan vara en väg till kommunikation med det undermedvetna. Det anser i alla fall stressrelease- och poesiterapeuten *Elna-Birgitta Lithner* från Malmö.

Poesi är ett utmärkt antistressmedel, tycker Birgitta. Själv har hon skrivit dikter i närmare 40 år och fått flera samlingar publicerade. Poesin har alltid varit viktig, även under hennes långa tid som lärare. Hon berättar att hennes eget liv blev helt när hon kom på att hon kunde använda sina dikter även i undervisningen - och senare som terapeut.

Elna-Birgitta Lithner visste sedan tidigare att alfavågorna kunde hjälpa människor att känna sig inspirerade och minnas saker och ting bättre. Och att man kunde hjälpa hjärnan att hamna på denna frekvens genom att till exempel lyssna på klassisk musik. Elna-Birgitta brukade inleda lektionerna med några minuters avslappning till barockmusik för att hennes gymnasieelever skulle landa i sig själva och känna trygghet, glädje och lugn så att kunskaperna skulle fastna bättre. Senare lade hon helt enkelt till en dikt i avslappningsmomentet.

Det här har hon vidareutvecklat som terapeut. En session börjar oftast med muskulär avslappning, följt av mental avslappning då Elna-Birgitta läser en dikt till musik. Hon ber klienten att bevara de tankar och bilder som dyker upp och samtidigt notera vilka delar av kroppen som aktiveras. Därefter får man skriva sin egen dikt om upplevelsen. Genom att formulera sig i dikter kan man via symbol- och bildspråk hitta en väg till vårt undermedvetna, säger Elna-Birgitta.

- Poesiterapi öppnar upp för förändring och överraskningar och vi lär oss att lyssna in våra önskningar och vår djupaste längtan efter mening i våra liv, säger Elna-Birgitta.

DEN FYSISKA AVSPÄNNINGEN är viktig, men den mentala avspänningen är ännu viktigare för en förändring, anser hon.

Elna-Birgitta, som också är utbildad i psykoterapi och sorgeterapi, har arbetat med klienter både enskilt och i grupp, bland annat med traumatiserade flyktingar.

- Det vi inte uttrycker eller bearbetar gör oss sjuka. Därför är det viktigt att tala om oförrätter och svek och att tillåta oss att sörja det vi mist, vare sig det gäller arbete, hälsa, kärlek, en nära anhörig eller meningen med livet.

- När jag jobbar med människor i stress så kan jag se att det rör sig om många stressorer. Vi utsätts för höga ljud, det är kemiska substanser i maten, det är jobbigt med relationer, det är social stress och informationsstress. Men framför allt tror jag att det är meningsstress. Nutidsmänniskans tillvaro är splittrad, men hon längtar efter mål och mening och provar olika saker för att få en känsla av sammanhang. För många finns det inte ork, mod eller tillfälle för djupare samtal. Vardagspråket trivialiserar livsproblemen.

Det är här poesins språk behövs för att vi ska kunna färdas inåt. Poesiterapi är ett kärleksfullt, lekfullt förhållningssätt att varsamt



Poesin har alltid varit en del av Elna-Birgitta Lithners liv. Hon använde sig av den både som lärare - och nu som terapeut.



ELNA-BIRGITTA LITHNER:

Poesi öppnar upp för förändring.

Text och foto Petra Carlsson
Bild JupiterImages

men målmedvetet söka sig in i sitt liv för att finna meningen, anser Elna-Birgitta.

HENNES TEORIER BACKAS delvis upp av forskning som *James W Pennebaker*, amerikansk professor i psykologi, har gjort. Under drygt tio års tid undersökte han hur människor kan skriva sig ur olika livskriser. Pennebaker såg klara samband mellan sjukdom och förträngda upplevelser och konstaterade att möjligheten att skriva öppet om sina erfarenheter ger förbättrad hälsa. Då kan kroppen också läka. Han såg hur immunförsvaret på kort tid stärktes och hur allergier och reumatism lindrades.

När Elna-Birgitta gick i gymnasiet fascinerades hon av romantikens allkonstverk där de olika konstarterna - ord, bild, musik och rörelse - förstärkte varandra. Det kan jämföras med vad som sker i poesin, anser hon.

- Det är mycket tankar bakom dikter, men de sätter också i gång något i kroppen. Andhämtningen blir lugnare och hela kroppen när vila, säger hon sedan.

I dikten finns också ett musikaliskt element som Elna-Birgitta tror är läkande.

- I orden finns klang och rytm. Diktrensan kan gunga i en och öppna någon liten port. ☺

Mer energi

www.alfa-skolan.se

"Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna", *Rolf Ekman och Ulf Arnetz* (Liber förlag, 2005).

"Nya inlärningsrevolutionen", *Gordon Dryden och Jeanette Vos* (Brain books, 2001).

☺ Vad tycker du om det du läst? Dela med dig: dela@energivagen.com