

Kildenterapi

# Djup upplevelse av att vila i sig själv



Kildenterapi är en terapeutisk behandling, en rofylld och avslappnande massage, som ger en mycket stor avspänning. Kropp, tankar och känslor möts, säger terapeuten Catarina Bäckstrand. Kildenterapi ökar kunskapen om kroppen, släpper på spänningar och ger möjlighet att bearbeta händelser i livet.

Text Monica Katarina Frisk Bild g-stockstudio (shutterstock.com) Foto Louise Wargklev, Pär Bäckstrand



**CATARINA BÄCKSTRANDS** tidigare man hade varit på hälsomässa i Stockholm. När han kom hem stack han en folder i handen på henne och sa: "Det här är något för dig". Han hade rätt. Hon fick den vid rätt tidpunkt i livet. Det säger *Catarina Bäckstrand* om hur hon första gången kom i kontakt med kildenterapi.

Utbildningens innehåll och upplägg med teori och praktik stämde med hur Catarina såg på livet och ville leva sitt liv, men inte gjorde vid det tillfället.

- Nu fick jag möjligheten att göra det. Jag ville kombinera västerländsk kunskap med österländsk och här blev det ett starkt möte.

När Catarinas dåvarande man fick cancer för fjorton år sedan började hon fundera på sin egen personliga och andliga utveckling. Att leva bredvid cancer under många år har varit både påfrestande och utvecklande, säger hon.

- Min partners cancer väckte existentiella frågor från ungdomen till liv. Jag är en skrivande och läsande person och har under många år spelat framför allt revy, men även teater. Mitt intresse för storytelling ledde mig till en högskoleutbildning i muntligt berättande vid högskolan på Gotland.

**CATARINA BÄCKSTRAND ÄR** utbildad kildenterapeut på Kilden i Köpenhamn. Utbildningen löper under tre år och är godkänd både i Danmark och Sverige av förbund för komplementär medicin. Hon har också studerat stresshantering för *Lars-Eric Uneståhl*, utforskat meta-medicin och medveten andning.

- När jag klev ner från massagebänken på tredje dagens grundkurs i Köpenhamn kände jag hela mina fötter på golvet, utbrister Catarina. Det var som om jag för första gången stod stadigt med fötterna på golvet. Och var i verklig kontakt med jorden, förankrad. Det var en stor upplevelse och en påminnelse om att det finns mer att känna och uppleva.

Catarina Bäckstrand fick då en insikt om att det kanske är så att vi i mångt och mycket lever våra liv aningen bedövade och stumma.

- Nu upplevde jag för första gången att det var möjligt att förändra.

Kroppen minns det vi vill glömma, säger Catarina. Människan är en helhet och det går inte att skilja kropp och känslor från varandra. Kroppen tänker, känner, minns i mycket högre grad än vad vi egentligen vill tro.

- Problem som vi upplever i livet har alltid en förklaring och ur kroppens synpunkt är alla obalanser stress. Det är inte verkligheten som har betydelse utan ens upplevelse av verkligheten och hur man förhåller sig till den. Kropp, tanke och känsla samspelar. Healing- och avspänningsmassage är perfekt för att komma åt kroppsminnen och både balansera och rensa upp gammalt bagage.

**KROPPENS OLIKA DELAR** hänger ihop med motsvarande delar av psyket, och kildenterapi är en healing- och avspänningsmassage som ger ökad medvetenhet om hur kroppen är kopplat till psyket och tankarna, förklarar Catarina.

"Kildenterapi är en omsorgsfull och rofylld helkroppsmassage och ett kraftfullt redskap för personlig utveckling."

- Healing kombinerat med massage och meditation är ett unikt redskap för att förstå och kunna bearbeta sammanhangen mellan vår fysiska kropp, psyket och vår andliga och själsliga sida av livet.

Kildenterapi är också en omsorgsfull och rofylld helkroppsmassage och ett kraftfullt redskap för personlig utveckling. Den kan ge en ökad kroppsmedvetenhet, självkännet och grundtrygghet.

- Vi arbetar med kroppens chakra, som har en stor betydelse för ens utveckling och psykiska välbefinnande. Våra chakran hänger ihop med kropp, tanke och känsla. Chakrana är lika viktiga som fysiska organ eftersom en större ►

## Kort om Catarina



**NAMN** Catarina Bäckstrand.

**FAMILJ** Två vuxna döttrar Sandra och Erica, och barnbarn.

**YRKE** Egen företagare, behandlare och utbildare inom Kildenterapi och verksam deltid som informatör.

**BOR** Klavreström i Småland.

**HEMLIG TALANG** Om jag avslöjar den är den ju inte hemlig längre.

**AKTUELL MED** Utbildningar inom kildenterapi tillsammans med kollegan Kate Andersson på Irisindra Hälso-utbildningscenter. Nytt är också nätverket för Kildenterapeuter i Sverige.

## Bli medveten om hur du andas i vardagen

För att vilja förändra någonting så måste vi först bli medvetna om det som eventuellt behöver förändras. Genom att lägga märke till hur du andas i olika situationer i din vardag kan du förbättra din andning.

- Harklar du dig ofta? (En harkling är ett andetag.)
- Håller du andan när du koncentrerar dig? (Till exempel sms:ar eller mejlar.)
- Pratar du snabbt och/eller forcerat?
- Har du munnen öppen när du tränar?
- Snarkar du när du sover? (En snarkning är ett andetag.)

Detta är enbart några exempel som visar på att din andning har förbättringspotential.

## Övning: Observera din andning i vardagen

- Stanna upp och notera din andning. Detta kan du göra många gånger under dagen och i olika situationer.
- Ställ gärna alarmer på mobilen några gånger varje dag under en veckas tid. När klockan ringer blir du helt enkelt påmind om att kolla hur du andas.
- Notera om du andas med stängd mun eller öppen mun, med bröstkorgen eller magen, om andningen är tyst eller ljudlig, om den är rytmisk och avslappnad eller orytmsk och spänd.

## Lär känna din andning

Lägg ena handen på bröstet och den andra på magen. Notera hur din andning är. Är den:

- i bröstkorgen–i magen
- snabb–långsam
- tyst–ljudlig
- rytmisk och regelbunden–orytmisk och oregelbunden.

## Övning: Räkna steg 4/6 – med munnen stängd

- Öva på en längre utandning när du går, joggar eller cyklar.
- Räkna antal steg/cykeltramp på inandning och på utandning.
- Sträva efter att räkna fler steg/cykeltramp på utandningen.
- Antalet steg/tramp kan variera beroende på vad du gör och dagsformen.
- Det viktigaste är att du räknar längre på utandningen än på inandningen.
- Hitta en rytm som passar dig, till exempel 4 på inandning och 6 på utandning

## Aktivitets-/Idrotts-/Träningsövning:

Öva på att vara aktiv/träna/idrotta med stängd mun för att öka din uthållighet och få minskad mjölksyra.



Healing kombinerat med massage och meditation är ett unikt redskap för att förstå och kunna bearbeta sammanhangen mellan vår fysiska kropp, psyket och vår andliga och själsliga sida av livet.

del av kroppens psykiska energier rör sig i och igenom chakran. En utveckling och balansering av chakrana kan vara avgörande för ens livskvalitet.

Catarina beskriver massagen som mjuka rörelser och stretch, för att öka rörligheten och flödet i lederna.

- På så vis löser vi upp våra muskulära spänningar som är svåra att nå vid vanlig massage. De olika psykiska områdena möter dessutom varandra i lederna och här integrerar och binder vi ihop dem.

**DU SKRIVER PÅ DIN** hemsida om dig själv som 3.o. Hur kommer det sig, är det tre livsfaser?

- Jag tror på en ständigt pågående utveckling till bättre versioner av oss själva. Catarina Bäckstrand 3.o är en visions-tanke, som med lite fantasi och glimten i ögat kan ses som att jag i mitt innersta antingen tar stora kliv eller små steg till transformation.

- Jag tror på vår inneboende vilja, förmåga och styrka till positiv förändring och på vår möjlighet att ändra på det som vi önskar och behöver för att leva våra liv levandes.

Vad är healing är för dig?

- Från beröring, som är den mest basala och vanligaste healingen, till de energier som finns i healing vilka fördelar sig på motsvarande vis som när vitt ljus träffar en prisma och ett fantastiskt spektrum av färger uppstår. Från den djupaste röda till den mest förfinade violetta färgen över ett nästan ofattligt brett spektrum.

Våra kroppar är självläkande vid rätt förutsättningar, förklarar Catarina. Healing är fri från biverkningar och är helt naturlig. Healing arbetar i kroppens egen takt. Den gör att kroppens energier kan komma i balans och ger kropp och själ möjlighet

till läkning.

- Så sker också i healing när energierna fördelar sig från kroppens basala livsenergi, över de rent psykiska energierna till de mest förfinade själsliga, precis som med färgspektra, långt utöver vad vi klarar av att uppfatta.

**VAD ÄR DET SOM** händer egentligen i en session med massage och samtal?

- Man slappnar av och kommer i kontakt med sin kropp. Det gör att en process sätts i gång där man börjar lyssna på kroppen och vad den har att förmedla.

Att kombinera kropp och själ, det fysiska med det psykiska, gör att vi kan ta hänsyn till både kropp, känslor och tankar.

- När vi är omedvetna om vad som skapar spänningar i kroppen kommer de ofta igen. Om man till exempel spänner sig på grund av stress behöver vi bli bättre på att hantera det som stressar oss för att kunna släppa spänningarna.

Det är ofta gamla upplevelser och erfarenheter som skapar det sätt vi hanterar och reagerar i nuet, säger Catarina.

- Samtalet stöttar klienten in i massagen och gör det möjligt att komma åt spänningar som ligger på djupet, på ett för mottagaren omedvetet plan.

Healingmassagen stödjer på ett fint sätt en djupare kontakt till kropp och känslor. Så syftet med samtal innan eller efter en massage kan stilla ett behov av överblick och en förståelse för vad som känns och händer.

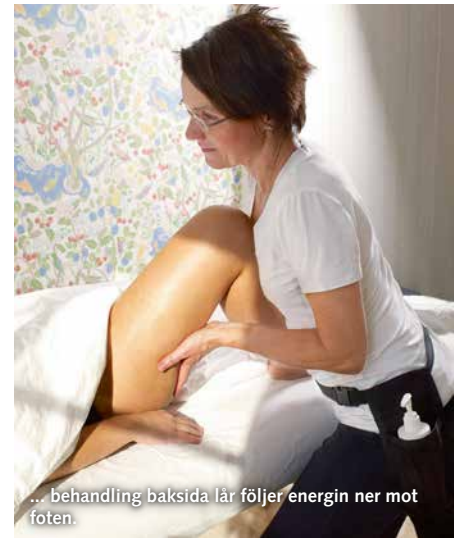
- Om vi inte blir medvetna om vad som skapar spänningar i kroppen kommer de oftast tillbaka. Om vi spänner oss på grund av stress får vi bli bättre på att undgå eller hantera det som stressar oss. Om det beror på en dålig arbetsställning får vi ändra den. Och här kan samtalet hjälpa till med medvetenhet och att ge inspiration.



Catarina frigör energi och spänningar under skulderbladet ...



... tårna förbinder till chakrana ...



... behandling baksida lår följer energin ner mot foten.

**CATARINA BÄCKSTRAND GER** också sessioner i medveten andning, hur kommer det sig?

- När jag kunde addera andningen till kildenterapin lades ytterligare en pusselbit på plats och en förbättrad vardagsandning blev viktig att förmedla. Vi tar cirka tusen andetag per timme. När fler och fler av dessa tusen andetag blir bättre märker vi skillnad i hur vi mår och hur vi presterar. Det vi lär och övar syftar till en bättre vardagsandning.

Metamedicin har Catarina studerat. Enligt metamedicinen finns det synkronologisk koppling mellan kropp, sinne och hjärna och ens omgivning, förklarar hon. Varje del av vår hjärna relaterar till ett specifikt organ och en specifik konflikt eller trauma.

- Metamedicinmodellen är en analysmodell som kan hjälpa oss att identifiera vad som orsakar olika sjukdomar, var vi är i en sjukdomsprocess samt hjälpa oss att förstå var vi är i vår egen utveckling. Genom att bli medveten om vilken konflikt som ligger bakom symtomet har vi chansen att frigöra känslorna och ta lärdom. Metamedicin är en analysmodell som förklarar den biologiska sjukdomsprocessen. Ingen egen terapimodell.

**HUR SER DU PÅ** alternativmedicin och kroppsterapi i förhållande till dagens hälsovård?

- Fler och fler jag talar med är nyfikna och intresserade av alternativa behandlingsformer både psykiskt och fysiskt. Kildenterapin

är godkänd som rehabiliterande friskvård.

Catarina anser att det optimala vore att själv få välja vilken vård man vill ha och att integrativ medicin, alternativmedicin och skolmedicin kunde samarbeta.

- Det skulle ge många hälsovinster och ökat välbefinnande med lägre sjukskrivningstal som följd. I slutändan en samhälls-ekonomisk vinst, avslutar hon. ☺

## PLUS MER

www.entiretyab.se  
Kildenterapeuter i Sverige:  
www.irisutbildningar.se



## "Massage och terapi – underbar kombination"

Christina Kindstrand är 47 år och bor med tre barn och man i Vislanda i Småland. Hon har länge lidit av psoriasis artrit.

- Jag fick höra att kildenterapi var en mild massage och bra mot psykisk ohälsa och stress genom en bekant, som hade behandlats med goda resultat.

Vid tillfället hade *Christina Kindstrand* svårt att ta sig någon vart och hade stora inflammationer i kroppen. För henne var det toppen att kunna få behandling i hemmet.

- Behandlingen började med att Catarina Bäckstrand kom hem till mig en gång i veckan fem gånger. Då masserade hon hela kroppen och sedan samtalande vi. Efter det fortsatte behandlingen varannan vecka vid fem tillfällen.

- Hon började med att massera axlar och nacken och att öppna mina chakran. Sedan fortsatte hon med resten av kroppen, ända ut

i tårna. Med mjuka lena rörelser och töjningar frigjorde hon många knutar och spänningar hos mig.

Christina Kindstrand tycker att hon fått god hjälp av behandlingen.

- Massagen fick igång blodcirkulationen i kroppen och samtalen var bra terapi. Magen kom också i balans.

Massagen gör att man lätt

kommer ner i varv, säger Christina.

- Var beredd på att känna olika från gång till gång. Från porlande till bubblande till sömning eller energifylld. Samtalen bestod av allt från frågor om varför det bubblade till svårare livssituationer.

Det bästa med kildenterapi är helheten, anser Christina.

- Massagen och terapin i samma rum – en underbar kombination.