

frimodigt

Ingrid Banheden Breisner

Nyttoliv Hälsocenter



Kroppen är ett underverk som måste vårdas

1. Vad jobbar du med?

- Jag driver Nyttoliv Hälsocenter i Svedala och Vellinge tillsammans med min man och våra tre anställda som arbetar med olika behandlingar. Min uppgift där är att leda yogaklasser, ordna yogaretreats och yogaresor och marknadsföra.

2. Varför valde du det?

- Jag är utbildad språklärare i svenska, engelska och franska. Efter 25 år på högstadiet kände jag mig nöjd och ville göra något annat. Jag träffade min livskamrat när jag var 50 år och vi båda inspirerade varandra att starta något tillsammans. Han kom från IT-världen och jag från den pedagogiska världen och att starta ett gemensamt företag med denna bakgrund var en mycket bra kombination! Jag kommer med idéer till evenemang, föreläsningar och behandlingar. Min man är mer businessinriktad och har full koll på den biten. Vi kompletterar varandra väl i detta.

Jag har haft yogan som en del av mitt liv sedan slutet av tonåren, som ett sätt att förhålla sig till livet, där alla delar är viktiga, inte bara asanas (rörelserna) utan även

andningsövningarna, meditationen, förhållandet till andra människor och naturen. För mig blev det en naturlig övergång från att undervisa elever i skolan till att hålla i yogaklasser. Jag stortrivs med att leda människor.

3. Vad ger det till andra?

- I yogan kan det ge allt! Bättre fysik men också smidighet och balans. Bättre kontakt med sig själv och den egna förmågan och en ökad kroppsmedvetenhet. Jag önskar att alla yogade för det är en fantastisk holistisk träning.

4. Lever du som du lär?

- Jag håller i sex yogapass i veckan och utöver det yogar jag själv. Jag mediterar nästan varje dag. Gör jag det inte hemma så gör jag det vid tillfälle under dagen, i naturen, på bussen, tåget, mikropauser för att hämta hem mig själv. Jag tänker också att kroppen är min boning och den vill jag sköta på bästa sätt.

5. Vad säger du om healing?

- Healing är att komma i kontakt med mig själv, att läka mig, att bli mjuk inombords och våga lyssna inåt. Healing är att sänka garden och känna att allt är precis som det ska vara. Att låta det yttre och inre mötas. Jag healar när jag ger regndroppsmassage. Det är oerhört avslappnande och läkande.

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Jag tycker väldigt mycket om regndroppstekniken, en massage med de bästa eteriska oljorna från Young Living. Man använder nio olika oljor som balanserar kroppen och läker den eller bara låter kroppen djupt slappna av. Behandlingen börjar under fötterna och fortsätter sedan längs ryggraden där våra nervbanor börjar eller slutar. Att ge regndroppsmassage ger mig själv en härlig dos av oljorna så varje gång jag behandlar blir jag påfylld.

"Kroppen är min boning och den vill jag sköta på bästa sätt."

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Ge dig själv dagliga mikropauser där du stannar upp en stund, bara andas och hämtar hem dig själv, så att du inte bara "lever på". Vårda kroppen och sinnet på bästa sätt genom att äta rätt, sova tillräckligt och motionera. Naturen är en plats att hämta kraft i och få sinnesro. Håll mobilen borta. Du behöver inte alltid vara tillgänglig. Jag har exempelvis ingen mail i telefonen och absolut ingen mobil i sovrummet.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Människor i min närmaste omgivning och att vi har en bra kontakt både i medgång och i motgång. Min kropp och hälsa. Det är så lätt att ta kroppen för givet men den är ett underverk som måste vårdas. Det är en gåva att ha en fungerande kropp.

9. Vad är kärlek för dig?

- Kärlek är en underbar känsla när jag känner att hjärtat smälter och det är ett härligt flöde mellan människor, ett samförstånd och en förståelse bortom ord. Allt är i samklang. Kärlek mellan människor men också kärlek mellan människor och djur och vice versa.

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

- Vad längtar du efter?

Om Ingrid

Namn: Ingrid Banheden Breisner.

Familj: Min livskamrat och våra barn.

Bor: Svedala, Skåne.

Astrotecken: Kräftan.

Min inspiratör: Naturen.

Gör jag helst: Är ute, gärna vid havet.

Bästa bok: "Låt din kreativitet flöda" av

Julia Cameron.

Motto: Våga!

Hemlig talang: Fridykare.

Aktuell med: Yogaresor.

Kontakt: www.banhedenbreisner.se

www.nyttoliv.se. Se annons på sid 35.