



Det känns som att drömma, men i vaket tillstånd. Är det "drömbilder från ett tidigare liv?"

3. Regression

– Jag fördes tillbaka till medeltiden

I ETT DJUPT AVSLAPPAT TILLSTÅND – SOM I EN VAKENDRÖM – SER AMELIAS REPORTER SITT TIDIGARE LIV SOM PIGA, SOLDAT, SKÖKA. LIV SOM HON SJÄLV HAR LEVT? VAR KOMMER ANNARS ALLA BILDERNA IFRÅN?

● Har jag levt tidigare liv?

Jag vet inte. Jag ligger på en brits, en bit utanför Rättvik, medan regressionsterapeuten



Urban Bergfelt ber mig att slappna av, andas in djupt ett par gånger och sedan stänga av kroppens energiflöde genom att trycka på illusoriska kontakt-

knappar från fötterna upp till huvudet. För att få mig att slappna av. Därefter ber han mig att jag ska visualisera hur jag går in i en hiss och trycker på någon av hissknapparna som för mig upp dit jag vill komma. Jag väljer fyran, åker upp och öppnar hissdörren.

– Vad ser du framför dig?, frågar han.

Ingenting. Absolut ingenting. Bara mörker.

– Titta ner på dina fötter!, uppmanar han mig.

Är regression rätt för dig?

Ja, jag är beredd att möta mitt förflutna!

Ja, jag är beredd att återuppleva de situationer som kan vara orsaken till de negativa känslor och beteenden jag bär på idag.

Ja, jag vill bli av med de rädslor som hindrar mig från att leva i harmoni med mig själv och/eller min omgivning.

Och då ser jag till min förvåning ett par läderskor i rött skinn, som tofflor, medeltida, sådana man ser på medeltidsfestivaler. Handsydd. Alldeles tydligt, intill minsta stygn.

Varifrån kommer denna bild? Det känns som att drömma, men i vaket tillstånd. Och dessa

vakna "drömbilder" som jag upplever under regressionen är lika oförklarliga som vissa nattliga drömmar. Hur kommer det sig att vi drömmar om personer, relationer och platser som vi aldrig upplevt i detta liv, och att de känns så förunderligt bekanta?

Därute, på andra sidan om fönster-rutan, ligger ett vykortsvackert dala-landskap, mina ögonlock vandrar jag längs en slingrande grusväg i vårljus, i ett vidsträckt landskap med böljande, bördiga åkrar. Och några minnesbilder senare: en lekfull bäck full med kristallklart vatten någonstans bredvid vägen. Jag är en ung man med spenslig kropp och smala, vackra händer, som efter en dispyt på gården där jag arbetade ger mig iväg ut på vägarna. Hemlös, utsvulten, modstulen och orkeslös – men också arg, ledsen och stolt. Men vek. Jag är en man som hellre flyr än illa fåktar, även om jag som nu, inte har något ställe att fly till.

Någonstans på vägen besöker jag en kyrka. Jag inandas lukten av fukt från stenväggarna, det dunkla ljuset från smala kyrkfönster, och tyvärr – ödsligheten. Det finns ingen där som kan hjälpa mig, och jag stannar inte kvar länge. Det sista jag förnimmer där jag ligger, inbäddad med filtar på

britsen, är iskallt vatten som omsluter min kropp och mitt ansikte... Och jag ser dem tydligt, stenarna som ligger på bäckens botten. En knivskarp minnesbild, lika klar som bäckens vatten, men så är det också det sista jag minns av detta liv. Jag vet inte exakt var, men jag

vet med visshet att det är i Polen eller Tyskland. Är det inte underligt?

Regression betyder återupplevelse, och regressionsterapi innebär att man under djup avslappning går tillbaka till händelser i tidigare eller nuvarande liv som på ett eller annat sätt är avgörande för hur man mår idag. Genom att återuppleva dessa situationer kan man betrakta och granska dem mera ingående från ett yttre perspektiv, och därmed tömma dem från de obehagskänslor de väcker.

Med andra ord: regressionsterapiens princip skiljer sig inte från vanlig samtalsterapi, men istället för att prata om sitt förflutna för att komma nära det och bearbeta det, så återupplever man det i minnesbilder. Och – vilket är en väsentlig skillnad – även minnesbilder från tidigare liv, vilket inte vanlig samtalsterapi kommer åt.

Om jag tror på reinkarnation? Inte en aning, men var kommer alla bilder ifrån? Under fyra timmar ligger jag och pratar om allt jag ser bakom mina ögonlock, bilder som sedan kan bindas samman till ett livsöde, pusselbit läggs till pusselbit, om än med tvärs hopp i tid och rum (det är inte som att se på video!) och vad jag bland annat upplever är ett liv i Ryssland från landsbygd till stad, från piga till prostituerad. Fragment av färger, detaljer, människor, dofter och känslor, ibland starka – som minnesbilden av mina små, hängande medelålders bröst i en gräll, sladdrig uringning med röda volanger – föga smickrande!

Som i en dröm – fast i vaket tillstånd.

Jag ser aldrig hur mitt ansikte ser ut, däremot kan jag tydligt se vad jag har på mig och känna mina kroppars olika tyngd och dess sätt att röra sig.

Som de tunga steg jag tog som soldat på väg över bergen, på väg till ett krig någonstans på andra sidan. Vi är många som kämpar oss uppför bergskammen i regnet, i kylan, i leran – och jag slin-

"Kanske är allt bara min egen hjärnas hopkok, men jag har bearbetat mina flyktmekanismer, mitt mansförakt och min döds-skräck"

3. Regression forts

ter och faller ner för stupet, om och om igen (Urban låter mig falla minst tre gånger) – tills jag slutligen förstår meningen med att upprepa denna hisnande färd: Jag lyckas aldrig återuppleva fallet ändå ner till marken, vilket beror på att min själ lämnar kroppen innan den krossas blodig därnere.

Hur är det då att dö?

Att dö – tja, det är ingenting. Man är ingenting, man känner ingenting, det är ingenting. Och därför är döden absolut ingenting att vara rädd för. Eller höjder.

Om man får tro mina egna upplevelser där på britsen. Jag vet inte riktigt själv vad jag ska tro.

Kanske är allting bara min egen hjärnas hopkok, ett resultat av livlig fantasi ur djupet av mitt undermedvetna (trist att jag inte kunde hitta på några mer glamorösa liv!), eller så har jag verkligen varit med om det jag såg. Fast det spelar egentligen ingen roll; jag har bearbetat mina flyktmekanismer, min handlingsförklaring, min stolthet, mitt mansförakt, min höjdrädsla och min döds-skräck. Alldeles oavsett om det verkligen hänt eller inte. På sätt och vis har jag ju genomlevt det ändå, även om jag inte genomlevt det på riktigt, så att säga.

Men jag kan ändå inte låta bli att undra: Var kommer alla bilder ifrån? ●

Vill du regrediera?

amelias Monica Berg fick sin regressionsbehandling hos Urban Bergfelt i Rättvik, hemsida:

<http://balans.just.nu>.

För mer info om alternativa behandlingar är organisationen AJKON en bra vägledare, gå in på deras hemsida: www.ajkon.se

Vad kostar terapierna?

Det beror på vart du vänder dig. Vissa terapeuter tar omkring 700 kronor i konsultation under den första, inledande behandlingen för att sedan sänka priset på de återstående behandlingarna. Priset kan också variera kraftigt mellan olika terapeuter. Men räkna med cirka 500 kronor per behandling. Obs! Gäller generellt för samtliga typer av behandling.

amelias alternativa terapi-guide

från A till Ö

DET FINNS EN MÄNGD OLIKA BEHANDLINGAR OCH TERAPIER, OMÖJLIGT ATT LISTA DEM ALLA. DESSUTOM VARIERAR, KOMBINERAR OCH NAMNGER IBLAND TERAPEUTERNA BEHANDLINGARNA PÅ SINA EGNA SÄTT. HUR SOM HELST, HÄR ÄR DE VANLIGASTE TERAPIMETODERNA:

Akupressur: Detsamma som akupunktur, men istället för att använda nålar trycker akupressören med fingrarna på akupunkturpunkterna. Används som smärtlindring, för att lösa inre spänningar och återställa balansen i kroppen.

Andlig eller medial vägledning: Vill du få kontakt med dina (himmelska) guider eller döda anhöriga ska du ta kontakt med ett medium. De arbetar på olika sätt, vissa kan ge dig vägledning per telefon – och då blir priset billigare. Men räkna med att det kostar från 500 kronor och uppåt.

Aromaterapi: Den mest populära aromaterapien är aromamassage, men det finns en mängd andra tekniker: bad- och rumsarom, kompresser eller att bara andas in dofterna djupt. En aromamassage som bara behandlar ansikte, axlar, nacke och huvud kostar ett par hundralappar, en helkroppsmassage ungefär 500 kronor. Aromaterapi lindrar smärta och lugnar både sinnena och kroppen.

Ayur Veda och ayurvedisk massage: En av de mest trendiga behandlingarna just nu som finns på de flesta spa. Ayur Veda är en tusenårig tradition som baseras på de indiska Vedaskrifterna. Man utgår från energierna Vata, Pitta och Kapha. En massage frigör energier och lösgör blockeringar i kroppen.

Body Sense: En ny terapi som kombinerar flera olika terapier beroende på vilka problem man har. Gestaltterapi, regressionsterapi, samtalsterapi med mera.

Bachs blomsterdroppar: En homeopatiskt behandling med örter som bygger på principen att smaker och sinnesstämningar hör ihop.

Bindvävsmassage: En massage som arbetar med bindväven för att öka blodgenomströmningen. Det sägs att när en människa blir sjuk så blir bindväven tät och oelastisk.

Biokemiska vävnads-salter: Ett homeopatiskt cellsaltspreparat som en

läkare på 1800-talet utvecklat. Cellsalterna innehåller mineral-salter som förbättrar och återställer cellupbyggnaden. Ett billigt behandlingsalternativ, en hundralapp per tesked. Ofta behövs inte fler än två teskedar. Resultatet är långvarigt.

Body Harmony: En varsam massage där du kan behålla kläderna på. Massagen gör dig uppmärksam på var i din kropp glömda minnen och känslor finns gömda.

Djurfolk: Lär dig prata med djur! En helgkurs kostar cirka 3 000 kronor. Vill du anlita en terapeut för att förstå vad ditt husdjur säger kostar det cirka 500 kronor.

Energimagnetmassage: Med hjälp av japanska magnetrullar stimulerar terapeuten kroppens meridianer och akupunkturpunkter. Den syftar till att få kroppens energier att cirkulera friare.

Energirensning: Spökar det i ditt hus eller känner du att det finns någonting "fel" eller obehagligt i atmosfären? För att få bort andarna och/eller återställa harmonin kan du anlita en energirensare. Vanligtvis används rökelser och ljud, handklappningar. Från tusenlappen och uppåt.

Feng Shui: En kinesiskt metod för att få det bästa energiflödet i vår närmiljö. Hjälper dig med hur du ska möblera, med mera.

Handanalys: En mycket gammal metod som använder sig av händernas och handflatornas utseende för att analysera en människas personlighet.

Holistic Pulsing: Under behandlingen vaggas du i en lugn rytm. Den trygghetskänsla du upplever i vaggandet gör att spänningarna kan lösas upp och ge en djup avslappning.

Kanalisering: Termen används när du bara vill ha kontakt med dina "guider" på andra sidan, och inte med dina döda anhöriga.

Kinesologi: Ordet kommer från grekiskan och betyder rörelselära. Genom att testa musklerna manuellt kan man härleda sjukdomar och obalanser i kroppen.

Lymfdränage: Genom lätta

massagerörelser drivs lymfvätskan i rätt riktning. Tekniken är enkel att lära sig, och kan med fördel tillämpas på en själv.

Numerologi: Ett siffertolknings-system som tolkar en människas personlighet och utveckling.

Reflexologi: Genom att trycka på kroppens olika reflexpunkter, främst fotsulor, ben och öron, behandlar man de inre organen, minskar spänningar i kroppen och återställer balansen.

Regression: Metod att med lätt hypnos gå tillbaka till tidigare händelser, både i det nuvarande livet och tidigare liv, som är av betydelse för hur man mår idag. Genom att återuppleva dessa på distans kan man bearbeta dem.

Reikihealing: Den vanligaste healingformen som genom symboler öppnar healingkraften hos healern. En healer ger kroppen energi och återställer energibalansen genom handpåläggning.

Shiatsu: En japansk energimassage där terapeuten använder händer, fingrar och armbågar för att trycka på energibanorna i kroppen. Stimulerar kroppens energiflöde och återställer dess energibalans.

Singlettysyretterapi: Genom att andas in singlettysyreativerad luft mår man bättre, sover bättre och blir piggare i största allmänhet.

Sjustjärnehealing: En healingform där man använder sig av en sjustjärna som fungerar som en antenn till himlakropparnas ström av energier.

Taktil beröringsmassage: Terapeuten rör vid huden med strykningar och lätta tryck för att ge kroppen inre lugn och ro.

Viviation: frigörande andning, eller cirkulär andning.

Änglahealing: En healingform som tar kontakt med änglarna och som läker kroppens alla spektra och energier. Från det ljusaste ljusa till det nattsvarta.

Öronljus: Brinnande, ihåliga vaxljus suger upp vax och orenheter i hörselgången.