

EQ-painting:

Man kan måla av sig mentala bördor

En av kurserna som erbjuds på Insidan är EQ-painting. En teknik som utvecklats av Bengt Persson på Per Olofsgården i Askersund.

Där har jönköpingsbon och journalisten Margareta Andermo utbildat sig och fått stor hjälp av metoden.

JÖNKÖPING

av Ingeli Aalto

Efter att ha arbetat som radiojournalist under hela sitt liv gick hon plötsligt in i väggen, men efter en längre tids sjukskrivning är hon idag återställd. Sen 2002 driver hon sitt eget företag andermo media & kommunikation med workshops, föreläsningar och handledning/coaching som huvudsaklig verksamhet.

Mötet med EQ-painting var direkt och ytterligare ett redskap att komma vidare och bearbeta en del av det som låg bakom utbrändheten, berättar hon.

– Mycket handlar om att lyssna på sig själv och hitta sin egen väg, säger hon. Linjer och färger är ett uttrycks sätt vi har med oss sen vi är barn som vi tyvärr slutar använda som

vuxna. Men det är ett effektivt redskap för att bli av med mentala bördor, som många med utmattningssymptom bär på.

– Dessutom väcker det sån glädje, lust och kreativitet.

Visar vad vi behöver

Det som skiljer EQ-painting från "vanligt måleri" är att det inte utgår från den intellektuella delen av vår hjärna, själva tekniken och hantverket, utan från den emotionella.

– Det sätter igång processer inom oss som visar vad vi behöver och längtar efter, men också vad vi bör lägga bakom oss och göra oss av med. Man målar helt enkelt av sig det som är jobbigt.

EQ-painting är ingen terapi, men har inslag av det.

En av uppgifterna är så kallat transformationsmåleri som går ut på att förvandla en bild till något annat.

– Man målar något för att ta ett steg tillbaka och fråga sig vad man vill jobba vidare med. Hur kan man förvandla bilden till något annat och komma vidare?

Alla kan

EQ-painting utgår delvis från det gamla vediska måleriet där tyngpunkten läggs på tomrummet.



Den här bilden målade jag i somras vid bryggan, jag använde mina händer och fötter och det var en härlig känsla! säger Margareta Andermo. Samma känsla väcks när hon tittar på bilden nu. Foto: INGELI AALTO

– I vår vardag ska vi hela tiden proppfylla tiden med projekt. Inriktade på logik och effektivitet har vi glömt bort själva tomrummet där vilan och meditationen finns, säger Margareta som idag har måleriet som en ständig följeslagare.

– Jag har ett staffli med färger i köket, och när andan fal-

ler på målar jag. Det är oprentiöst och lustfyllt.

Dem som är ovana att måla, ja rent av rädsla tycks nästan ha ännu lättare för att ta till sig EQ-painting.

– Ju mer ovana man är desto bättre, för att inte låsa sig vid vissa förutbestämda regler, säger Margareta Andermo.

I en grupp kommer bilden i ett större sammanhang och människor med likartade erfarenheter kan se olika saker i bilderna. Ge nya infallsvinklar, utan att värdera eller kritisera.

Snabba resultat

– Man behöver inte vara rädd för att utlämna sig eller att man måste berätta vad bilden föreställer. Det är i så fall om man själv behöver prata om det, antingen i gruppen eller boka enskilda samtal, säger hon.

Mycket bygger på gruppens sammansättning hur arbetet utvecklas sig.

EQ-painting har visat sig vara mycket verksamt för människor som är eller står nära sjukskrivning. I Kumla har det använts i ett rehabiliteringsprojekt, med förvånansvärt snabba och positiva resultat.

Margareta arbetar också för en satsning på så kallad grön

rehabilitering i Jönköping, som tar naturen till hjälp.

– Naturen är grön och färgerna har som bekant en stor läkande kraft på oss människor.

Hur har EQ-painting hjälpt henne själv?

– Det har gett mig goda idéer och jag blir klar över vad jag vill och vad som inte längre är aktuellt.

Konflikthantering

Hon arbetar också med en metod för kommunikation och handledning som kallas för Process Inquiry, och fungerar både på individuell och grupp-nivå.

Parallellt med sitt yrke är hon sen länge aktiv i Kristna Fredsrörelsen där hon engagerat sig i biståndsarbete och utbildar i konflikthantering och icke-våld.

– Jag är uppväxt som missionärsbarn i Kongostaterna i Afrika, så det internationella engagemanget har följt mig hela livet. Det har också genomtyrat mitt arbete och intresse för att arbeta med konflikthantering och förändringsarbete, både individuellt och i grupp. För att utvecklas som individer måste också gruppen fungera. Allt hänger samman. ■

Nytt träningscenter:

Insidan förenar kropp, sinne och själ

På lördag den 21 januari startar **Insidan**, ett nytt center för välbefinnande vid Munksjöns södra strand i Jönköping.

Vid invigningen är det **Öppet hus** då man kan prova på utbudet där **helhetstänkandet går som en röd tråd**; För att kroppen ska må bra måste sinnet och själen också må bra.

JÖNKÖPING

av Ingeli Aalto

Intresset för friskvård och fysisk träning har väl knappast varit större, att döma av alla gym som växer upp som svampar ur jorden.

Lena Robert som tillsammans med Annika Hall ska driva det nya centret **Insidan** har själv 20 års erfarenhet av träning och friskvård.

1998 kom hon i kontakt med Nia-träningen. En träningsform som enkelt uttryckt kombinerar dans, kampsport och yoga.

Det öppnade upp en helt ny syn och medvetenhet om kroppen och innebar en vändpunkt, berättar hon. Från den hårda fysiska träningen som inriktar sig på det yttre, blev kopplingen till det inre tydlig.

– Jag har blivit mycket bättre på att lyssna på mig själv och mina behov, säger hon. Men också mer närvarande och levande, även i mina relationer. Nia har öppnat upp på alla

plan, och det är fantastiskt hur nia även verkar i vardagen, det säger också dem jag undervisar.

Sen 1998 arbetar hon som nia-instruktör, där kursverksamheten har förlagts på olika träningslokaler i Jönköping.

– Nu kändes det som om tiden var mogen att samla verksamheten på ett ställe, tillsammans med andra kurser med fokus på det inre.

Yoga i ropet

Utbudet sträcker sig från ren stillhet som andningsteknik, avslappning och yoga till rörelseglädje i nia, afro-beat och frigörande dans.

Yoga har kommit i ropet, och även gymen erbjuder yogapass. Frågan är vilken form som passar, och om alla kurser håller kvalitet?

Utän att döma något, tycker hon det är positivt att yoga blivit så "inne".

– Det visar på ett behov, och sen får man helt enkelt pröva sig fram vilken kurs som passar. Det kan hänga på personkemi, att en lärare förmedlar något speciellt just till dig, att en yogaform passar just dina fysiska behov och så vidare. Det ena leder till det andra.

– Jag kör ashtanga-yoga som är den klassiska, fast i modifierad form som passar oss västerlänningar.

Pia Jansson som också är utbildad niainstruktör, verksam i Gränna ska även ha kurser i afro-beat. Hon arbetar

som friskvårdsterapeut och massör och har erfarenhet från afrikansk dans sen 25 år tillbaka.

Balansen behövs

– I tonåren var jag mycket inriktad på den fysiska dansen, men sen kom jag till en punkt där jag behövde ställa in mig mentalt också. Det var då jag började med yoga och tai-chi som följt mig sen dess.

I sitt yrke kommer hon i kontakt med många som "gått över gränsen" och befinner sig i rehabiliteringsstadiet.

– Förhoppningen med detta center är det ska fungera förebyggande, innan smärtan och värken kommer, men givetvis passar det också de som behöver rehabilitering.

Båda Lena och Pia hoppas att barriären och revirtänkandet mellan den yttre fysiska träningen och den inre kan försvinna.

– Vad som behövs idag är en balans, säger Pia Jansson. Stillheten är en förutsättning för rörelsen, som in- och utandningen. Men i dagens samhälle är det bara betoning på utandningen!

– För mig var mötet med Nia som att komma hem i mig själv. Både in- och utandning.

Lena Robert berättar att hon mött mycket positiva reaktioner inför öppnandet av **Insidan**.

– Folk ända från Ulricehamn och Anderstorp har hört av sig och vill komma hit. ■



Pia Jansson och Lena Robert är båda nia-instruktörer som kommer att hålla kurserna på **Insidan**, det nyöppnade centret för välbefinnande på Skeppsbrogatan i Jönköping. Foto: INGELI AALTO