

VÅRA SINNEN



ANETTE mår bra av feng shui och ayurveda
Meningen med livet är att njuta!

Det här är Anette

Född: 23 oktober 1968.
Bor: i Kristinehamn.
Familj: Gift med Anders, dottrarna Hanna, 16, och Jessica, 24, samt bonusdottern Amanda, 21.
Gör: Driver egna företaget Anettes Hälsokälla där hon är feng shui-konsult, ayurvedisk hälsorådgivare och ger behandlingar i ayurveda, healing och massage.
Intressen: Fotografera, vara i trädgården samt just nu att läsa mer om ayurveda och laga nya maträtter enligt ayurvediska principer.
Boktips: "Skapa din egen hälsa med ayurveda" av Maivor Stigegreen (Board book, 2011). "Den är så bra eftersom den är anpassad efter svenska förhållanden", säger Anette.
Tre ord om mig: Kreativ, ödmjuk och nöjd.
Kontakt: 070-622 99 67.
Hemsida: anetteshalsokalla.se

Anette Näs recept för att må bra är massage, healing, feng shui och ayurveda. Hon vet, för det är tack vare dessa metoder hon byggt upp sin hälsa efter att ha befunnit sig på botten. I dag tar hon emot klienter med skilda behov – och berättar sig att ha egen tid utan att få dåligt samvete.

TEXT OCH FOTO: ANNA VÖRÖS LINDÉN

Det är gråa golvet i entrén hemma hos Anette Näs i Kristinehamn matchar kaminen i mörkgrå täljsten som står i rummet innanför. Varken den grå färgen eller de orangea sittdynorna på stolarna i rummet förstret är någon slump. De mörka möblerna finns där för att de, enligt feng shui, uttrycker livsvägen.

Orange, å andra sidan, är som en vitamin. När familjen kommer hem behöver vi inte bara få lugn, utan också glädje. Blandningarna hemma hos feng shui-entusiasterna Anette Näs är spännande. Feng shui handlar om balans, balans på flera plan. En utmaning för den intresserade kan vara att komma fram till vilka delar av feng shui man vill bry sig om. Att bli slav över en metod skapar inte heller balans. Många har säkert hört att personer med intresse för feng shui ofta har ett prydnadsföremål i form av en groda i sin hall. Det har Anette Näs, av den enkla anledningen att grodan inte har någon symbolisk betydelse för henne. En symbol som hon däremot tycker väldigt mycket om är hjärtan, därför finns det gott om dem, både nära ytterdörren och runt om i hemmet.

Här finns ett hjärta i trä, där hänger ett i metall och ett annat är gjort av grön moss. Och där finns en tavla med flera hjärtan på. Ett finns sitt hjärtas röst, att komma fram till vad som var hennes sanning och hur det skulle ta sig uttryck i hennes liv, har upptagit Anettes tid och tankar i många år. Annat år det före 2004. Vid den tidpunkten hade Anette fullt upp. Dottrarna var sju och 15 år. Anette arbetade heltid som ekonomiassistent, skötte företagsekonomi på deltid på högskolan och hade just börjat sälja kläder på hängpartyn.

Anette kraschade mitt äktenskap och när jag hade flyttat ifrån min dåvarande man, kraschade jag själv.

Den kvällen när hon hade en klädutställning. Huden på kroppen började klika och Anette svulnade upp. Hon åkte till akuten där vårdpersonalen tog prover utan att hitta något fel.

En dag efter gick jag ändå till jobbet, men sedan blev jag sjukskriven.

Hon säger att hennes kropp hade försökt berätta att något i hennes livsstil var fel, men hon hade nonchalerat alla signaler. Under början av sjukskrivningen, som varade i ett år, sov hon så gott som hela tiden. När hon skulle flytta sig från sängen till badrummet fick hon krypa, något annat orkade hon inte.

En resa mot något nytt

Efter en tid gick hon till biblioteket, letade efter böcker som kunde förklara vad hon hade varit med om. Hon ville förstå. En av böckerna hon hittade var Karen Kingstons "Rensa i röran med feng shui". Hon gjorde som det stod, rensade.

– Jag tog bort saker och foton från mitt tidigare äktenskap, skänkte bort kläder, gjorde mig av med det som var onödigt.

Till en början orkade hon bara en timme i veckan. Hon lät det ta sin tid. Och hon märkte att ju mer hon rensade, desto mer orkade hon.

Förutom att läsa sökte hon sig till olika behandlingar. Hon märkte hur bra hon mätte sig att få massage.

Under 2006 träffade hon för första gången Anna-Lena Vikström i Karlstad för en medial sittning. Den följdes av healingkvalar hos Anna-Lena där deltagarna fick testa att ge healing till varandra. Anette upplevde hur det brände i hennes händer och den hon la händerna på kände likadant. Det hände något positivt inom henne, healingen gav henne ett lugn. Nyfikenheten för det andliga var väckt.

– Om någon före min sjukskrivning hade sagt till mig att jag en dag skulle sitta och meditera, ge healing eller samtala med personer som gått över till Andra sidan hade jag aldrig trott på det. Det fanns bara inte för mig tidigare.

Hon hade inlett en resa mot något nytt. Det som hon upplevde att hon själv mätte bra av, ville hon lära sig mer om för att kunna förmedla till andra. Alltså sökte hon en massageutbildning. Kursgården låg långt ute i skogen mellan Örebro och Karlskoga och hade enbart uteddass. Denna plats, långt bortom mobiltelefonernas täckningsområde,



Detta är feng shui:

En mer än 3 000 år gammal österländsk lära som beskriver hur människan påverkas av sin omvärld, av bland annat färger, former och material, av både synliga och osynliga energifält runt omkring oss.

Chi är en av de viktigaste faktorerna inom feng shui. Ordet chi betyder "livskraft" eller "livsenergi", och är den energi som finns runt oss, i oss och i all materia. Ett lugnt och harmoniskt chi-flöde gör att vi mår bra. Stagnerad eller för snabbt flödande chi påverkar oss negativt.

Tanken i feng shui är att vi kan lära oss att leva i samspel och harmoni med chi-energin.

Tre viktiga verktyg inom feng shui är de fem elementen (vatten, eld, trä, jord och metall), yin och yang (motpoler som samspelar) och baguan (livskartan).

Baguan åskådliggör relationer, t.ex. den mellan ditt hem och ditt liv, och kan hjälpa dig att hitta blockeringar och frigöra dem.

Genom att lägga en bagua-karta över en skiss av ett hem kan man se vilka delar av hemmet som handlar om kärlek, karriär, hälsa, ekonomi, kreativitet, barn, familjerelationer, kunskap, framgång och förmåga att få stöd i livet. Det hjälper en att upptäcka olika sätt att påverka de delar av sitt liv som man vill förändra.

Källa: "Feng shui för svenska hem" av Agneta Nyholm Winqvist (Prisma, 2001)



Både feng shui och ayurveda grundar sig på att vi ska leva i harmoni med naturen

blev centrum i hennes tillvaro från måndag till fredag under sex månader. Hon beskriver det som balsam för själen. Massagen gjorde dessutom att alla spänningar i kroppen försvann.

Arbetsförmedlingen låg på för att Anette Nääs snabbt skulle starta eget. I december 2007 tog hon emot sina första massageklienter i hemstaden Kristinehamn och fick snart gott om bokningar. Parallellt arbetade hon som massör och receptionist på en alternativmedicinsk mottagning i Karlstad, där hon tidigare hade haft praktikplats.

I februari 2008, bara två månader efter att hon startat sin firma, bröt hon foten. Den här gången stannade hon upp direkt, i dubbel bemärkelse.

– Något hände och det var ett budskap till mig. Jag drog i bromsen med en gång och började fundera. Vad ville jag jobba med? Var skulle jag arbeta någonstans?

Hon slutade arbeta i Karlstad, slutade jobba heldagar, såg till att ge sig själv stunder för vila när hon behövde det.

– För mig räckte det inte med en utbrändhet, det "behövdes" att jag skulle bryta foten också för att få upp ögonen för hur jag skulle fokusera.

Den största skillnaden i hennes livsstil i dag, jämfört med före kraschen 2004, är att hon ger sig själv egentid. Hon börjar ofta dagarna med att meditera en stund. Ibland upplever hon att hon ska ha penna och papper till hands för att kunna skriva ner budskap från andevärlden.

Viktigt stöd i tillvaron

Två personer har betytt mycket för Anette Nääs de här åren.

Vännen Marie lärde hon känna på massageutbildningen och de har stöttat varandra, bytt behandlingar, gått healingkurser ihop och spånat idéer för sina respektive företag.

Maken Anders träffade Anette bara några månader efter att hon hade gått in i väggen. När hon inte hade hand om sina döttrar var hon hos honom och blev ompysslad.

– Han har varit min stora klippta hela tiden. Han är bara bäst, säger Anette.

I deras sovrum på andra våningen är en vacker tavla det första de ser på morgonen.

Anette tycker om att den får sätta prägel på varje ny dag. På ett bord mittemot sängen står flera bröllopsfoton, däribland en bild på Anettes bröllopsbukett.

– Bordet står dessutom i rummets kärlekshörn, det är för att jag vill behålla min man resten av livet, säger hon och skrattar.

Tanken att en del av ett hem eller ett rum kan förknippas med exempelvis kärlek, karriär, kreativitet eller hälsa kommer från feng shui. Boken som Anette Nääs läste under sjukskrivningen gjorde att hon utbildade sig till feng shui-konsult hos Agneta Nyholm Wingqvist, författare och grundare av Nordic School of Feng Shui.

I huset som Anette Nääs och hennes familj bor i sedan 2009 skyndar hon långsamt i

feng shui-processen. Senast gjorde hon om Anders om tv-rummet, som går i vitt och kompletteras med grönt för att inte bli för sterilt.

– Det är där jag ställer mig när jag känner mig stel och kör ett zumbapass på dvd:n.

Som feng shui-konsult hjälper Anette både privatpersoner och företag att skapa rum som tydligare avspeglar vad de vill uppnå. Ofta har människor det rörigt omkring sig, men det händer också att rum eller lokaler är otrivsamma för att de är alltför tomma.

Nyligen föll ytterligare en bit på plats i Anette Nääs hälsopussel. Hon hade hört talas om ayurveda, den flera tusen år gamla formen av indisk läkekonst. Nyfiken anmälde hon sig till en utbildning till ayurvedisk hälsorådgivare. Ju mer hon har läst, desto mer har hon upptäckt hur ayurveda och feng shui går hand i hand.

– Både feng shui och ayurveda grundar sig på att vi människor ska leva i harmoni med naturen. Tillsammans ger de ett helhetstänk som är väldigt fascinerande. Många menar att de har samma ursprung.

När Anette Nääs ser tillbaka på allt som hänt sedan 2004 känner hon tacksamhet.

– Jag har användning för alla mina erfarenheter när jag möter klienter. Det jag varit med om gör att jag lyssnar mer på mig själv, jag är mer ödmjuk både inför mig själv och andra.

För henne är meningen med livet att verkligen leva det och att njuta. Njuta kan vara att dansa zumba, att vara ute i naturen eller i trädgården.

Njutning är också att göra val utifrån att hon ska må bra.

– När jag njuter och tar hand om mig själv i första hand, det är först då som jag kan ta hand om andra. Det har jag lärt mig. □

Detta är ayurveda:

- En flera tusen år gammal form av indisk läkekonst, grundad på helhetssynen att kropp, själ och mänskligt medvetande hänger ihop. Ordet ayurveda betyder "livskunskap".

- Enligt den ayurvediska medicinen finns det tre grundläggande energier som kallas för doshor: vata, pitta och kapha. Doshorna påverkar en person både ur fysisk, mental och känslomässig synvinkel.

- Genom att ta reda på vilken dosha som dominerar ens egen kroppstyp kan man förebygga hälsomässig obalans till exempel genom val av kost, tillagningssätt,

motion, massage, yoga och meditation. Ayurveda handlar också om att leva i större harmoni med andra människor, med naturen samt med dygnets och årstidernas rytmer.

- Som ayurvedisk rådgivare och behandlare använder sig Anette Nääs bland annat av pulsdagnostik.

- Under en marmabehandling stimulerar hon, liksom en akupunktör, speciella punkter på klientens kropp (inom ayurveda kallas de för marmapunkter). Istället för att sätta nålar på punkterna använder behandlaren fingertopparna och masserar punkterna lätt med olja.

Källor: Anette Nääs, ayurvedaguiden.se