Göran testade en ny teknik:

”Jag skakade bort min stress och oro”

”Ett stort problem, som varat nästan hela livet, har helt försvunnit.”

HÄLSA
för kropp och själ i balans

Vi är många som känner av spänningar i kroppen utan att veta varifrån de kommer. Med en ny radikal metod skakade Göran Claesson sig bokstavligen fri från sin ångest.

TEXT **LENA OLAUSSON** FOTO **HÅKAN FLANK**

HAR DU SPÄNNINGAR i kroppen av stress och oro kan du nu få hjälp av en ny teknik. Metoden kallas "Tre", tension and trauma releasing exercises, och har framgångsrikt använts som självhjälpsmetod för personer som varit med om krig och naturkatastrofer. Nu har upphovsmannen, *David Berceli*, upptäckt att övningarna kan vara en stor hjälp för de flesta.

För *Göran Claeson* har kunskapen om Tre inneburit en revolution.

– Jag blir befriad från stress och oro från den ena stunden till den andra. Det känns som att jag får ett skydd, blir mer lugn och balanserad och går inte igång lika mycket på saker längre. Jag känner mig inte lika lätt som ett offer för situationer och min sömn har blivit bättre. Dessutom har ett stort problem, som varat nästan hela livet, helt försvunnit.

Göran Claeson har haft dålig självkänsla och tog droger i ungdomen. I dag jobbar han som drogterapeut.

– Jag mådde fruktansvärt dåligt som ung och jag tror att det berodde på att jag inte hade något språk för alla de känslor som fanns inom mig, det kändes som en stor ångestklump. En vändpunkt var när jag insåg att jag själv inte såg så mycket positivt i att vara den jag var, och att mitt liv skulle bli väldigt förändrat om jag skulle tycka om mig själv. Min inre röst var destruktiv och jag började bygga upp en ny.

Göran började klistra upp positiva omdömen om sig själv, som han hade fått av andra, på badrumsspegeln, och läste dem högt varje morgon.

HAN ÄR 56 ÅR I DAG och sitt vuxna liv har han ägnat åt att hjälpa sig själv och andra. Han har jobbat med allt från att coacha golfspelare till att vara gruppterapeut för svårt störda kriminella.

När Göran för snart ett år sedan av en slump kom i kontakt med Tre blev han genast nyfiken, för det stämde med hur han själv resonerade om kroppen och dess spänningar.

– Det är inget flum, bara neurologi och anatomi.

Han provade förutsättningslöst och nästan direkt hände något överraskande:

– Under en skakövning kändes det som om något öppnade sig i höftområdet. Det kändes som en ström ner till benen, jag fick sprängvärk i vaderna och ett tag efteråt var jag öm.

– Nästan hela livet har jag lidit av restless legs, krypningar i benen, det har varit ett stort problem. Men efter den här Tre-övningen är de borta! Jag trodde aldrig det skulle hända, för jag har provat allt inom både medicin och alternativ, utan effekt annat än för stunden.

Göran Claeson tror att det var en hel massa låsningar och spänningar i ljumskarna och ryggraden som släppte på en gång.

– Förmodligen slappnade jag av i psoasmuskeln, som David Berceli säger är den plats där de djupaste spänningarna sitter. Säkert kan spänningarna ha att göra med några av alla de jobbiga händelser som jag varit med om i mitt liv. Men jag har ingen aning om vilka och jag behöver inte veta det heller. Jag vet att vissa saker inte går att befria sig från med prat, för jag har ju pratat mycket redan.

– Huvudet kan alltid göra om sanningen, men kroppen ljuger inte.

Så blir du fri från spänningar ▸▸