



Madeleine Andersson lyssnar till musiken som bygger på det gyllene snittet och italienaren Fibonacci's talserie, något av det mest harmoniska som lär finnas, enligt västerländsk kultur. Allt bara rimer av

Efter radioprogrammet med Lars-Eric Uneståhl ringde en kvinna och berättade att hon lyssnat på programmet och upplevt något märkligt. Den musik Uneståhl hade spelat upp hade hon hört när hon var sju år och höll på att dö. I hela sitt liv har hon letat efter melodin, inte minst bland klassik musik, men först nu hade hon känt igen den ...

Han hjälper människor

Lars-Eric Uneståhl, rektor på Skandinaviska Ledarhögskolan med säte i Örebro, arbetar sedan många år med mental träning. Mest känd är han för sitt arbete med elitidrottare. Den mentala träningen går ut på att försätta sig i ett avslappnat tillstånd med hjälp av en slags självhypnos. I detta tillstånd har vi nämligen tillgång till vårt undermedvetna och kan påverka oss själva. Vi kan "se" oss klara av saker, vi kan få oss att känna glädje, vi kan få oss att må bra. Kort sagt – vi blir det vi tänker.

– Den information vi får i vårt mentala rum går rakt in utan

att scannas genom hjärnans alla medvetna vaktfunktioner, förklarar Uneståhl, och då får budskapet ett större genomslag.

Det hela går ut på att skapa målbilder i vårt undermedvetna av det som vi vill ska hända, till exempel idrottaren som ser sig själv göra ett bra hopp eller studenten som gör ett lyckat prov. Men det här gäller också i alla andra sammanhang i livet, framhåller han.



Lars-Eric Uneståhl.

– Alla kan få tillgång till sina egna resurser på ett helt annat sätt.

Men för att nå detta inre rum behöver vi träna avslappning och här kommer den specialskrivna musiken in i bilden. För några år sedan bad Uneståhl några kompositörer att ta fram musik som till tempo, form, rytm och melodi bygger på det så aktuella "gyllene snittet", Phi, samt italienaren Fibonacci's talserie (se faktaruta). Nu är musiken klar och det var en del av en sådan komposition som presenterades i radion.

Hans teori är att musik av

det här slaget ska kunna försätta människor i total avslappning utan hjälp av ord. Fram till nu har han arbetat med musik och röst, nu ska han alltså även testa med bara musik.

– Det ska bli spännande att se hur musiken fungerar, säger Uneståhl. När damen ringde efter programmet blev jag förstas ännu mer nyfiken.

Inre rum? Målbilder? Vad vill de bästa uppå?

– När man frågar svarar nästan alla något om att bli så rik att man kan göra en massa saker, säger han. Men när man

FAKTA

Den gudomliga proportionen, även kallad det gyllene snittet eller Phi

- är detsamma som kvoten 1 till 1,618 (avrundat) eller annorlunda uttryckt: om man delar en helhet i två delar, så ska den minsta enheten förhålla sig till den större enheten som den större enheten till helheten.
- kan hittas i många byggnader, bland andra Cheops-pyramiden och templet Parthenon i Athen.
- har använts av konstnärer i alla tider, medvetet eller omedvetet, och det finns i vår svenska flagga och i så vardagliga ting som våra kreditkort, körkort och ett vanligt A4-papper (längsidan förhåller sig till kortsidan som 1,618 till 1).
- påstås vara estetiskt tilltalande för det mänskliga ögat.
- finns också i relationen mellan planeterna och man har dessutom fångat upp en signal från universum på frekvensen 1.618, som ingen vet var den kommer ifrån.
- har aktualiserats genom boken Da Vincikoden av Dan Brown, där det gyllene snittet återkommer gång på gång.

Fibonnaccis tallinje: 112 3 5 8 13 21 34 55, 89, det vill säga ett tal plussas på med det som finns före i tabellen så får man nästa tal. Det intressanta är att ju högre upp man kommer i talserien ju närmare kvoten 1,618 kommer man: till exempel så blir 55 dividerat med 34 = 1.617 och 89 dividerat med 55 blir, just det: 1.618.

Numera har man en teori om att det gyllene snittet är något som finns i universum och att det har funnits där sedan Big bang. Ryska forskare har studerat det här i många år och Lars-Eric Uneståhl har samarbetat med en del av dem.

Lars-Eric Uneståhls metod

Det finns en medvetandeform där vi upplever bilder som om de händer i verkligheten och det är i drömmen. För trodde man att drömmen var en del av sömnen men i dag vet man att den är ett unikt medvetandetilstånd. Blir vi rädda när vi drömmer så ökar pulsen – fast vi ligger still.

Det här fick Lars-Eric Uneståhl att fundera. Tänk om man kunde skapa ett sådant tillstånd för att via inre målbilder kunna påverka sig själv. Han insåg att man inte kunde komma fram via nattens drömmar, dem kan man inte styra, och fastnade i stället för självhypnos, eftersom kroppen också i det tillståndet reagerar som om de inre bilderna är verkliga.

Uneståhl har under många år tagit fram metoder för att via det undermedvetna stärka bland annat människors självförtroende och koncentrationsförmåga. Som idrottspsykolog har han arbetat världen över och många elitidrottare använder sig i dag av hans metoder.



en när man hör den, konstaterar hon.

BILD: PER KNUTSSON

att bli det de tänker

frågar varför de vill bli rika får man svaret: jag tror det skulle göra mig lycklig, mer harmonisk. Lycka och harmoni är sannolikt de verkliga målen.

Nu är det inte alls säkert att mer pengarna ger lycka, varnar han. Studier visar att höga vinster ger lycka i början, men sedan sjunker känslan till under den man hade innan man vann. Då är det bättre att möta en svårighet, tipsar han.

– Visserligen blir vi ledsna först, men efter att ha klarat

av problemet går lyckokänslan upp över den nivå man startade på.

Fast det allra bästa vore om man kan uppnå harmoni och balans utan att gå omvägen via yttre faktorer, funderar Uneståhl. Kanske kan man påverka sin egen sinnesstämning via det mentala rummet?

Han tar ett exempel: Immunförsvaret är oerhört viktigt för oss, men tyvärr sjunker dess effektivitet när vi blir deprimerade. Just när vi behöver det som bäst, vid en svår sjukdom

eller jobbiga besked, så sviker det oss.

– Tänk om vi kan få kontroll över vårt sinness tillstånd så att vi kan behålla vår känsla av glädje och välbefinnande också i svåra situationer och därmed ha kvar det höga immunförsvaret?

Det finns forskning som visar att det går. Studier pekar på att vi kan öka immunförsvaret när det behövs.

– Genom att "mata" oss med positiva känslor, med skratt och glädje, kan vi hjälpa kroppen att bearbeta

en svår sjukdom, säger Uneståhl. Så har, till exempel, vissa sjukhus i USA infört "humorterapi". Skrattet har blivit en del av behandlingen. Och det här är bara början, här finns mycket kvar att utforska.

TEXT: INGER NORDAHL
019 15 50 37
inger.nordahl@na.se

BILD: PER KNUTSSON

Fotnot: Kompositörerna till den speciella musiken heter Tommy Lord och Tommy Kasá. De tio kompositionerna kommer snart ut på en cd med namnet Golden Harmony.

Krönika

Den sista elefanten ...

Förra gången skrev jag om fetma, ett problem som växer ... Återigen, när man pratar övervikt och cancer är det fetma (BMI >30) som gäller. Men fler och fler hamnar där. Vi behöver en plan – hur dessa människor kan bli hjälpta, vilka som kan göra jobbet, vem som hjälper barnen (så de inte får fetma). Sjukvården och privata aktörer borde träffas i ett försök att åstadkomma en sådan plan.

Nu tar vi den sista elefanten – dålig mat. Vi ser på statistiken över stora risker för dödsfall i cancer (den amerikanska):

- Rökning, tobak och passiv rökning 3 procent
- Fetma och inaktivitet 25 procent
- Brist på näringsämnen och dålig mat 15 procent.

Detta är just de problem som många tar itu med i början på ett nytt år. Man slutar röka, går ner i vikt, börjar röra på sig och äta bättre. Här ser vi hur viktiga dessa försök faktiskt är. Ge inte upp! När man slutar med något är det mer regel än undantag med återfall. Bara fortsatt så kommer du att lyckas.

Dålig mat – om jag hade fått en krona varje gång jag hört uttrycket "om man bara äter varierat så är det bra" hade jag varit miljonär. Vi måste komma ihåg att detta uttryck tolkas väldigt olika.

Folk kan tycka att grönsaker varje vecka är regelbundet (vi behöver ½ kilo per dag). Några tror att McDonald's varannan dag är varierad mat (det kan ingå i hälsosam kost några gånger per månad.) Andra tycker att varierad kost är att ha olika pålägg på sin smörgås (och äter aldrig något annat.) Jag raljerar inte – folk äter så här och tycker att det fungerar. Många säger till mig – vi vet vad man bör äta men vi gör det inte. Men de flesta säger, efter en kurs i kost och hälsa, att det var så mycket nytt att det snurrar i huvudet. De vill veta mer.

För att vi ska ändra våra vanor behöver vi tre v:n (en teori): Veta vad (som media kan ge), Veta varför (som vi inte har) och Vilja (som många saknar).

Vi behöver inspiration och få veta varför. Ett bra hälsocitat är "ge kroppen det den behöver – och den har stor kapacitet att ta hand om det vi inte behöver". I dag ger vi våra kroppar väldigt mycket av det vi inte behöver, men mycket mindre av det vi faktiskt behöver. Vi har vänt på hälsoekvationen. Det är ingen slump att vi är överviktiga och sjuka!

Men vi kan ändra på detta. Det är aldrig för sent. Många som ringer mig är över 60 år – det gör mig glad, för de har inte gett upp. De är redo att ändra på något för att må bättre den tid som är kvar (som kan var lång). Vi behöver mer av till exempel:

- Vitaminer och mineraler – frukt, grönt, fullkornsprodukter
- Antioxidanter – se ovan
- Omega 3 – fet fisk, fiskolja, linfröolja, valnötter, frön
- Enkelomättat fett – oliver/olja, rapsolja, avokado, nötter
- Långsamma kolhydrater – frukt, grönt, potatis, rotfrukter, fullkorn-, flerkorn-, råg-, surdegsbröd, havregrynsgröt, müsli, baljväxter, svamp
- Vatten – minst 5 glas per dag (inte ett per timme)
- Giftfri mat – KRAV/ekologiskt odlat (utan hormoner, antibiotika, resistenta bakterier, bekämpningsmedel, tungmetaller med mera)

Det vi behöver mindre av tar jag en annan gång (se citatet ovan). Men vi kan ha det kvar – ibland. Om vi äter bra i vardagen kan vi äta mindre bra någon dag per vecka. Det är mer hälsosamt – eller bra mat. Lycka till!



Christina Lundstorp
Hälsokonsult, Örebro
christina.lundstorp@halsaoiniskt.se

Christina Lundstorp skriver hälsokrönikor i NA.