



Freys Hotel är en liten oas mitt i centrala Stockholm, bara ett stenkast från Centralstationen och shoppingstråken. Här värnar personalen om sin egen och gästernas livskvalitet. Kinesiologi är en del av helheten.

Maria Unosson och Linda Eriksson på Hotell Freys i Stockholm.

Hotellet som satsar på kinesiologi

TEXT: KATARINA SAND FOTO: SUSANNE KARLSSON, PRESSENS BILD

Receptionen på Hotel Freys är hemtrevligt inredd i varma färger med målningar på väggarna, kuddar i sofforna och levande ljus på borden. Känslan av vardagsrum är påtaglig. Här trivs de ständigt återkommande gästerna och de 14 medarbetarna. Med sina 118 rum har hotellet bland de bästa beläggnings-siffrorna i hela Stockholm. Personalomsättningen är också låg liksom sjukskrivningsnivån.

Den chefslösa arbetsplatsen

I september 1999 gjorde Annika Tell, som då hade varit VD i tio år, revolution genom att avskaffa alla chefsnivåer och låta personalen ta över driften helt och hållet. Hon hade tröttnat på att vara den som ständigt skulle vara den drivande och fatta alla beslut. Idag är hon VD bara på papperet.

– Men det var inte helt lätt

att i en handvändning släppa ifrån sig allt, och jag fick bita mig i tungan många gånger, säger Annika.

Som ett brev på posten i förändringens svallvågor, när hon fick tid att känna efter hur hon egentligen mårde, fick hon diagnosen utbränd.

Fokus på kropp och själ

Annikas utbrändhet bidrog till ökat fokus på kropp och själ hos medarbetarna. Sedan flera år till-

baka hade hon själv gått och fått kinesiologibehandlingar för sina spända onda muskler, och till och med utbildat sig i terapiformen, men nu bestämdes att alla skulle ges den möjligheten. Ett första steg var att Annikas kinesiolog, Tor Dagerberg, kom till hotellet och berättade om hur Annika mårde och hur han kunde hjälpa henne.

– Han kom och berättade vad som hände Annika och gav oss

ett fantastiskt stöd, säger Marie Larsson som är kvalitetsansvarig på hotellet.

Det har nu gått två år och tre medarbetare behandlas av Tor en gång i månaden. Övriga när behov uppstår. Behov som faktiskt i mångt och mycket kan tillfredställas av Annika som praktiserar sina kinesiologikunskaper på kollegorna.

– Jag kan göra små insatser om det behövs. I bland står de här och väntar på mig på morgonen och ber mig trycka på några punkter. Det kan röra sig om onda nackar och armar eller att lossa käkar som ger spänningshuvudvärk, säger hon.

Släckta ögon lyser igen

De är förtjusta i metoden för att den ger så snabba resultat. Marie Larsson som är en av de tre som regelbundet får behandling tycker att metoden är lite av trolleri men att det inte spelar någon roll för att den fungerar. Hon har fått hjälp med både mentala och fysiska problem.

– Jag är inte så intresserad av hur det går till det viktiga för mig är att jag kommer från en behandling och mår så mycket bättre, säger hon.

Maria Ek, receptionist och arbetsmiljöansvarig, säger att hon fått tillbaks energin och orkar ta i tu med saker hon inte måktade med tidigare. Hon tycker att hennes närvarokänsla och prestationsförmåga har förbättrats.

– Det händer något bestående i kroppen, säger Maria, som idag är helt smärtfri efter att ha behandlats för problem med ryggen och nacken efter en wiplash-skada.

Annika vill uppmana alla chefer att våga satsa på mer än det traditionellt vedertagna och se till helheten.

– Efter en behandling lyser ögonen även om man kommer dit med släckta, säger Annika.

Kinesiologi

TEXT: KATARINA SAND

Kinesiologen kommunicerar med kroppen och spårar stress, obalanser och blockeringar i nervsystemet genom att testa spänningen i musklerna.

Kinesiologin som föddes och utvecklades i USA på 60-talet är en kombination av modern västerländsk fysiologi, anatomi, rörelselära, urgamla kinesiska akupunkturlagar och österländsk kunskap om människans inre och yttre energisystem. Ordet "kinesiologi" kommer från grekiskan och betyder "rörelselära". Terapiformen har inget koppling till Kina som man lätt kan tro.

Manuell muskeltestning

Alla muskler i kroppen är kopplade till olika inre organ och körtlar som kinesiologen kommer åt genom så kallad

manuell muskeltestning. Den går till så att klienten ligger ner på en brits med kläderna på och sträcker ut armar och ben i olika vinklar enligt kinesiologens anvisningar. När terapeuten trycker på klientens arm eller ben ska han eller hon då försöka hålla emot och behålla den ursprungliga positionen.

– Det har ingenting med styrkan i musklerna att göra. Det är den så kallade grundtonusen, spänningen, i muskel som vi är ute efter. När tonusen i en muskel sänks för mycket är det lika med en svag muskeltest och tvärtom, säger kinesiologen Anna Eckeström.

Efter muskeltestningen utför terapeuten olika behandlingar och balanseringar av nerv- och energisystemet för att därefter slutligen testa musklerna igen för att se att det skett en förändring. Behandlingarna kan vara i form av till exempel akupressur och massage av muskler, bindväv och akupunkturpunkter. Men också med hjälp av fysiska rörelser, homeopatiska preparat, magneter, näringstillskott och andningsövningar.

Hösten 2003 startade den första högskoleutbildningen i kinesiologi i Stockholm. De första studenterna kommer att bli klara 2009.

Han slapp smärtan från sina skadade höftleder

TEXT: MATTS HEIJBEL

När kinesiologen hade kommit till rätta med de ömmande vaderna hos en medelålders kvinna med binjureutmattning frågade hon om han kunde titta på hennes man också. Mannen, som var i 55-årsåldern, hade ständiga smärtor på grund av krosskador på båda kullleder i höfterna.

– Han har ramlat illa vid flera tillfällen på byggen, sa hon. Nu har han svårt att sova, svårt att gå och svårt att sitta i bilen. Det enda läkarna kan erbjuda är piller eller förtidspensionering.

Kinesiologen insåg att mannen vägrade att kasta in handduken så han sa att: Försöka kan man ju alltid. Kanske skulle kinesiologin i alla fall kunna erbjuda lite smärtlindring

Så kom mannen en dag till kliniken. Lätt kritisk. Det var en stor och kraftig byggnadsarbetare. Säkert i 110 kiloklassen. Han la sig tillrätta på britsen och kinesiologen började sitt arbete.

– Jag insåg genast att jag inte kunde utmana hans muskler och leder via höfterna eftersom han var så skadad, säger kinesiologen. Jag fick gå via axeln. Vänster axel till höger höft och höger axel till vänster höft.

Lymfpunkter, blodpunkter och reflexpunkter letades upp och den väldige mannen muttrade belåtet. Smärtan kom förmodligen från en

stagnation i cirkulationen och stagnationen hävdades steg för steg under behandlingen.

– Från att ha varit 100 procent dålig blev mannen 90 procent bra, säger kinesiologen som knappt kan tro det själv.

I somras åkte mannen bil till Spanien och gick i bergen. Han är kvar som förman på jobbet och lever ett gott liv.



Konferens eller kick off på Kroppefjäll i Dalsland

Ni är högst 50 personer och vill konferera i Västsverige. Ni vill kunna välja nivå mellan hotell, pensionat eller vandrarhem. Ni vill kunna välja meny. Ni vill ha naturen in på knutarna och några kanske vill motionera eller få massage. Vi finns mellan Göteborg och Karlstad.

www.kroppefjall.com • Telefon 0530-203 60