



Från utbränd och skadad till frisk och i balans. Tina Göranssons resa har varit lång och hennes hjälp på vägen har varit den kinesiska medicinen. Nu vill hon hjälpa andra, både hästar och människor.

Kinesisk medicin - friskvård inifrån och ut

Att Tina Göransson började fokusera på friskvård beror på två saker - sin egen utbrändhet och en whiplashskada. Hon har alltid jobbat som egen företagare och tempot har varit högt.

- Utbränd hade jag varit ett bra tag men ignorerat det och whiplashskadan var nog universum som drog i handbromsen åt mig. Jag hade inget annat val än att ändra livsstil, berättar Tina.

Idag mår hon bättre, känner sig fräschare och mer balanserad än vad hon någonsin har gjort. Men resan tillbaka har varit lång.

- Det var värst i början, berättar hon.

- Jag hittade ingen väg ut och det kändes som om jag fick en stämpel i rumpan med texten "förbrukad", fortsätter hon.

Men det var inte bara Tina som var illa där. Hennes hästar hade också problem och skador.

- Jag och hästarna gick hand i hand.

Tina sökte hjälp på alla håll och kanter. Efter en tid kom hon i kontakt med en akupunktör som jobbade med kinesisk medicin. Detta blev ett uppvaknande för Tina och hästarna.

- Allt handlade om hur man skötte sig och balansen i livet - hur man levde, vad man åt och hur man andades. Jag fick akupunktur och hjälp. Bland annat så försvann mina bihåleproblem och jag började få hopp om att leva igen, säger Tina och ler.

- Det kändes som ett mirakel att kinesmedicinen kunde bota något på ett fåtal behandlingar som jag dragits med under många år. Jag blev "frälst".

Vetskapen om vad energi kan åstadkomma och sina förmågor har Tina haft med sig sedan tidigare. Men inte verktygen och nycklarna till att använda det.

- Nu började jag fatta saker och hur det hängde ihop. Jag testade på mig själv och närstående, jag lyckades läka min egen nacke.

Whiplashskadan hade varit så pass illa att Tina varken kunde bära något eller sadla en häst på grund av smärtan.

- Och nu känner jag inte av smärtan över huvud taget, säger hon.

Allt hänger ihop

Tina menar att vi måste lära oss att leva rätt, att lyssna på kroppen och att hålla den i balans så att inte blockeringar uppstår. Vi kanske behöver lite hjälp att få igång flödet iband. Detta gäller både hästar och människor.

- Vi kan alla påverka vår egen situation. I början kan det vara bra att ha någon att hålla i handen. Man behöver ett stöd och feedback, säger Tina.

Hon jämför det med att köra av vägen. I början sitter vi i diket och väntar på att någon ska dra upp oss. Nästa gång sitter man i diket ett par timmar, men kommer upp av sig själv. Till slut märker vi när vi är på det vita strecket och kan



enkelt styra tillbaka på vägen. Ju fortare vi upptäcker att vi är på väg åt fel håll desto snabbare går återhämtningen. Det är viktigt att fokusera på de små framstegen och att tänka positivt. Att tänka negativt är som att köra över de vita strecken och ner i diket.

– Lär känna och lyssna på din kropp, lev och var närvarande i nuet. Tanken bakom den kinesiska medicinen är att skapa förutsättningar och ett bra flöde så att man inte blir sjuk, fortsätter hon.

En duktig kinesisk doktor har inga sjuka patienter. Förändringar sker inte över en natt och alla genomgår sin egen resa.

– Vi förstår inte hur stor roll det har i vårt mående - vad vi äter, hur

vi tänker och känner, det påverkar hela vår fysiska organism och vårt känsloliv. Allt i kroppen hänger ihop. Det samma gäller för hästarna, menar Tina.

– Dock har vi lättare att påverka hästarnas foder än vad vi äter själva. Det är lättare att hålla en strikt foderstat till dem än vad det är att själv låta bli den där godisbiten, trots att du vet att den inte gör dig något gott, säger hon.

Obalans i de inre organen kan skapa depression och andra känslomässiga problem och tvärt om. Fördelen hästarna har är att de lever i nuet och oroar sig inte så mycket över saker och ting som vi människor gör, därmed inte sagt att hästar är utan känslomässiga

problem. Det går oftast lite fortare att lösa upp dem bara, om vi får kropp och själ i balans.

Från utdömd till tävling

Det är inte bara Tina som har gjort en lång resa, utan även hennes hästar. Från början hade Tina halvblodshästar och höll på med hoppning och dressyr. Idag har hon fem quarterhästar på gården och rider western.

– Jag tilltalades av det lugna. Och så var det mycket lättare att få på sambon jeans och hatt, säger hon och ler.

Tre av Tinas hästar har varit så illa skadade att man veterinär medicinskt tom dömt ut en av dem och hos de två andra har den



◀ Två av Tinas egna hästar. En skadad efter träning och en utdömd. Nu är bägge friska och Tina kan både träna och tävla med dem.

tänkta tävlingskarriären tagit slut. Men med hjälp av den kinesiska medicinen, läkning med energi, rätt foder, bra hovvård och en ändrad träningsfilosofi är de nu friskförklarade och fungerar fullt ut, de skador man förut såg med bland annat ultraljud finns inte längre kvar.

– Vår 6-åring kom till oss i maj när han var fyra, för att bli frisk. Han var utdömd sedan ett år tillbaka efter en skada som upptäcktes efter hans inridning, men ägaren/uppfödaren hade inte hjärta att ta bort honom då han egentligen inte led men inte skulle fungera som ridhäst längre, berättar Tina.

– När jag började behandla honom kändes det väldigt märkligt, som om han inte visste om han skulle leva eller dö. Jag pratade med ägaren om detta och frågade om de satt en tidsgräns för hans läkande och det hade de vilket inte så konstigt med tanke på prognosen. Det är svårt att läka något om man inte har hopp och det gäller även en häst

– Vi bestämde oss för att köpa honom för försäkringsvärdet. Jag har behandlat honom med energi, akupunktur och skapat en balans

i kropp och själ så att blockeringarna han hade har försvunnit och kroppen har kunnat läka, fortsätter hon.

Ett år senare var de tillbaka hos veterinären för att se hur leden såg ut och fick klartecken att det bara var att rida på. Det fanns heller inga restriktioner på vad han skulle kunna göra som ridhäst.

– Min 8-åring kom till oss i vuxen

ålder och det tog ett tag innan jag fick hans kropp att se ut och fungera som jag tycker att en häst skall vara. När vi började sätta i gång honom så var det något som var "fel". Han var inte halt och aldrig dum, men väldigt "springig", säger Tina.

– Vi tog med honom till veterinär för att "gå igenom" honom och ultraljuda hans leder. Det visade sig att han hade inflammationer och rejäla broskskador i båda bakknäna. Hade jag inte haft den kunskap jag har hade det varit kört. Istället satte jag i gång att behandla mer fokuserat på hans bakknän.

Vid återbesöket hos veterinären behövdes ingen injektion i leden då det inte fanns någon inflammation. Ett år senare syntes det inte något

Tina har själv gått igenom en lång resa, både med egna skador och skador på sina hästar.





av broskskadorna på ultraljudet.

– En av våra unghästar skadades när han var på inridning. Han kollades av veterinär på vägen dit med bland annat ultraljud eftersom jag verkligen ville veta att allt stod rätt till innan jag lämnar bort en häst. Tyvärr hände något och han skadade sig. Det blev en koll hos veterinären igen med en inte allt för rolig prognos. I dag är han läkt och på gång utan restriktioner.

– Att dessa hästar kunnat läka tackar jag min egen resa för, energin och den kinesiska medicinen, säger Tina och ler.

Kinesisk medicin

Grunden till den kinesiska medicinen är balans och flöde.

– Balans skapar flöde och flöde skapar balans, berättar Tina.

Det är viktigt att skapa ett fritt flöde av energi i kroppen, så att allt fungerar som det ska och är tänkt. Alla de inre organen behöver varandra och har en speciell kommunikation. Det är viktigt att alla delar och organ fungerar som de skall och sköter sin "uppgift", annars uppstår obalans och det är då vi blir sjuka.

– Ett exempel är stress och dålig mage. Levern står för stressen och mage/mjälte för maten. På grund av stressen attackerar levern magen och man får magproblem, förklarar Tina.

– Levern påverkar även muskler och senor, vilket gör att stressen även kan bli mekanisk och man kan få till exempel smärta i kroppen. Enligt kinesisk medicin skapar då den inre obalansen en yttre obalans och på en häst kan detta till exempel resultera i hälta, fortsätter hon.

Det är stor skillnad mellan västerländsk och kinesisk medicin. Kinesisk medicin behandlar anledningen till att något uppstår. Den skapar balans för kropp, själ och känslor. Den västerländska

medicinen letar efter något som "tar bort" symtomen som tyvärr ofta kommer tillbaka eftersom man inte gjort något åt orsaken.

Behandling med energi

När Tina kommer ut för att behandla en häst börjar hon med att titta på hur den rör sig, känna in energier och ställa en mängd frågor. Hon känner därefter igenom var det finns blockeringar både muskulärt och i energin. Kroppen har en mängd energi flöden i form av meridianer i kroppen och de

och läka, förklarar Tina.

Hon jobbar på två plan - att lösa upp blockeringar så kroppen kan fungera och att hitta en balans i det yttre och inre så att man inte skapar nya blockeringar. Trots att Tina har väldigt bra resultat utav sin behandling och poängterar att varje fall är unikt vilket innebär att ett gott resultat kan ha olika innebörd.

– Det är viktigt att patienten får rätt hjälp. Jag skickar kunder både till läkare och veterinärer. Det behövs både sjukvård och frisk-

// Vi behöver få en större kunskap om hur viktiga alla pusselbitar är och hur mycket vi faktiskt kan påverka vårt och våra hästars mående själva. //

står alla för, och påverkar olika organ och kroppsdelar.

– Många hästar visar väldigt tydligt var det är stopp, när det känns bra och när det släpper, säger hon.

Det finns flera sätt att öka flödet och få bort blockeringen på. Det går att göra genom healing, med nålar, akupressur eller massage. Tina använder sig främst av healing (energi). Med healing, precis som med nålar, akupressur och massage ökar blodflödet genom kroppen och blockeringar släpps.

– Blodet och kroppens vätskor samt energin börjar cirkulera fritt och kroppen kan hitta sin balans

vård. Men de flesta som söker upp mig är de som redan har cirkulerat runt i systemet utan att ha fått hjälp. Alla delar behövs både den västerländska medicinen och den kinesiska, menar Tina.

– Vi behöver få en större kunskap om hur viktiga alla pusselbitar är och hur mycket vi faktiskt kan påverka vårt och våra hästars mående själva.

Hon har själv gjort en lång resa och med sin kunskap samt erfarenhet försöker hon nu hjälpa andra.

– Det jag gör handlar om friskvård inifrån och ut helt enkelt, avslutar hon.

Fungerar verkligen KINESISK MEDICIN?

Josefine med islandshästen Tyr från Bärby Gård berättar om sin erfarenhet.

Bakgrund

Jag heter Josefin Gribbe, är idag 30 år gammal och uppvuxen på en ö i Stockholms norra skärgård. Jag har haft häst hela mitt liv och inriktat mig helhjärtat på islandshästar de senaste 7 åren. Jag har ägt den snart 6-åriga Tyr i knappt ett år och träningen går stadigt framåt. Det är en lättlärd och positiv häst att arbeta med, han har utvecklat en härlig vilja och jag blir bara mer och mer kär i honom. Genom mitt arbete som hovslagare kom jag under hösten 2012 i kontakt med Tina och hennes hästar. Jag var, som många andra skeptisk till kineseologi och Tinas prat om energi, och då framförallt för att jag hade så lite kunskap om det, men lyssnade intresserat när hon berättade om vad det var hon jobbade med. Så en dag när jag var hos Tina och skodde så fick jag plötsligt den värsta magvärk jag någonsin haft och gick med på att Tina skulle behandla mig där och då. Magvärken, illamående och svimningskänslorna försvann och efteråt kändes hela min kropp annorlunda på något vis. Det var som att min kropp backat i tiden, den kändes som innan jag blev hovslagare. Alla som någon gång

kämpat med att skruva i brodd på sin häst förstår att hovslagare är ett yrke som är oerhört påfrestande för kroppen, så att få en hovslagare att kännas sig mjuk och frisk är inte en liten sak. Jag var övertygad, har sedan dess fått flera behandlingar av Tina och mår kanonbra.

Behandling

Efter att ha fått flera behandlingar av Tina och därmed också fått känslan av en helt ny kropp så ville jag ge min häst samma möjlighet. Skulle även han må så bra i kroppen som jag gör så skulle inget kunna stoppa oss! Träningen av Tyr hade under året gått stadigt framåt men han hade några saker jag inte riktigt kommit så långt jag velat med, varken genom träning eller andra typer av behandlingar. Han var stel i vänstersidan av nacken, hade svårare att böja i den sidan samt följaktligen då problem med att sätta höger bakben under sig tillräckligt. I och med att det var svårt att få honom att få in baken så använde han inte ryggen tillfredsställande och svarade gärna med att vilja lägga sig i handen. Inget av detta nämner jag till Tina före första behandlingen.

Behandling nr 1, 121210 (Tinas första islandshäst)

Tina känner igenom Tyr och behandlar honom. Hon berättar att det är stopp i energiflödet i vänstersidan av nacken, samt bakre delen av ryggen och i baken. Hon beskriver att han är delad i två och att baken inte riktigt "hänger med" frampartiet. Det är lika mycket stopp i höger som vänster sida av bakkdelen. Stoppet i ryggen är en effekt av detta, men kan även vara foderrelaterad. Jag får lära mig att det pelletrat foder jag gett som proteintillskott under senare delen av hösten inte är att rekommendera. Vid två tillfällen under behandlingen beskriver Tina ett stickande i vänsterhanden, detta när hon behandlar ryggen samt i ländområdet. Under hela behandlingen studerar jag noga Tyr's reaktioner och han reagerar på följande sätt: Först, när Tina börjar behandla ett visst område, är han märkbart berörd och ganska irriterad. Han nafsar och buffar på mig som står framför (Detta är en häst som älskar kel men aldrig nafsat förut.), flyttar sig några steg som för att smita undan och vänder sig om för att kolla vad Tina pysslar med. Sedan sänker



han huvudet, ibland suckar, ibland frustar och verkar nästan somna en liten stund. Så går beteendet runt. Tina berättar att hon kommer igenom en del, om absolut inte helt, och att energiflödet ökar. Efter nästan 1 ½ timmes behandling så börjar Tyr gäspa. Han gäspar och gäspar i säkert en minut och då är Tina nöjd. Efteråt berättar jag vad jag känt i träningen och slås naturligtvis av känslan "hur kan hon veta det", även om jag numera vet precis vad han går igenom och hur skönt det känns efteråt. Tina uttrycker undrande att hon tyckte att han reagerade så lite, men jag avbryter med att jag aldrig förr sett så starka reaktioner på en behandling hos en islandshäst. Alla som sysslar med islänningar vet att det generellt sett är en hemlig ras som ofta håller sina tankar och känslor på insidan. Efter behandlingen får Tyr vila några dagar och promenadrids sedan tills det är dags för nästa behandling.

Behandling 2, 121221 (kl 12:12 då universum är full av energi, domedag som det är)

Väldigt likt behandling 1 i reaktioner från Tyr och kommentarer från Tina. Tina berättar nu att hon når djupare ner. Energiflödet är betydligt bättre än första gången men det är fortfarande

delvis stopp, framförallt i baken samt vänster delen av nacken. När hon tidigt går på det mest låsta området i bakdelen så reagerar Tyr starkt genom att buffa på mig och försöka åla iväg. Tina behandlar då runt det låsta området och efter en stunds behandling så går hon tillbaka och då går det bra. Efter behandling och några dagars vila rider jag några gånger och åker sen återigen på kurs till Heléne. Tyr har aldrig förr gått så bra. Han sätter baken under



sig lättare än förut, börjar arbeta med ryggen, går med en avsevärt större lätthet i bog och framparti än tidigare och tenderar i mindre utsträckning att vilja hänga i handen. Jag är lyrisk!

Behandling 3, 130104

Tina beskriver att flödet av energi har förbättrats avsevärt genom hela hästen och att det inte har "stoppat upp" på samma sätt som hon känt tidigare. Och man kan tydligt se att han blivit högre i ryggen det ser ut som om han "växt".

Efter behandlingen så lägger jag märke till att Tyr är mer kommunikativ än vad han varit tidigare. Han söker uppmärksamhet och känns full av energi samt fokuserar väldigt mycket på mig –mer i träningen men även i stallet och vid övrig hantering. Han känns trygg och förmedlar intrycket av att vara en väldigt nöjd häst. Jag har inte hunnit träna mer än ett fatal gånger sedan sista behandlingen men jag känner en skillnad på de områden jag tidigare hade problem med. Jag upplever det lättare för att få en naturlig samling och att han inte lika lätt lägger sig i handen längre. Det ska bli oerhört spännande att fortsätta träningen under våren och att se hur vi kommer att placera oss på banan. ■