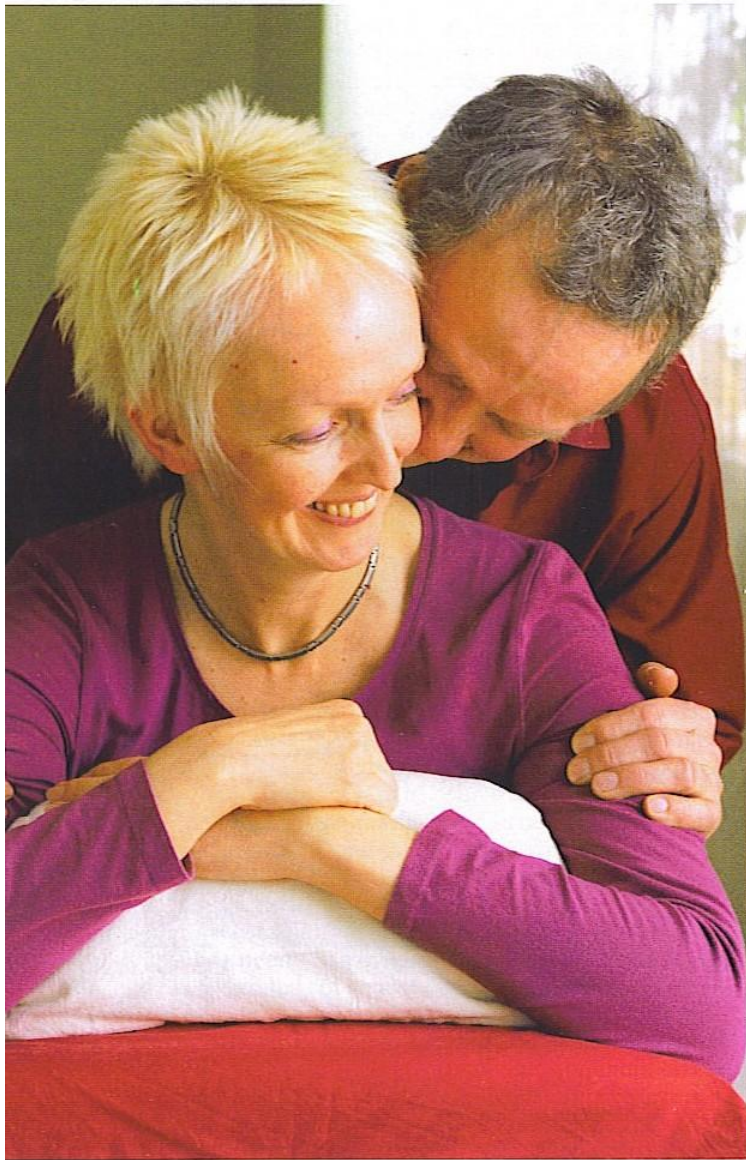


# Massera mor – men glöm

Vi mår bra när de vi tycker om rör vid oss. Det har människor som utför massage vetat i tusentals år. **Indisk huvudmassage** är enkel att utföra sittande med kläderna på, tar bara en kvart och ger skön avslappning. Så varför inte ge en i morsdagspresent.

AV CATARINA ROLFSDOTTER-JANSSON  
FOTO: KARIN ODDNER



**D**et märks att de är samspelade, Lisbeth och Jan Andersson. Varsamt följer Jan terapeutens anvisningar när han ger sin hustru en skön indisk huvudmassage.

– Glöm bara inte att man ska turas om, så att mannen också får massage, säger Jan och ler finurligt.

Lisbeth ser mycket avslappnad och nöjd ut efter makens första, men inte sista behandling.

– Detta kommer vi definitivt att göra hemma. Det var jätteskönt! Och det märktes att Jan blev bättre och bättre ju längre in i programmet vi kom, säger Lisbeth.

Både hon och Jan arbetar i friskvårdsbranschen. Lisbeth driver bland annat ett gym i Ystad tillsammans med sonen. Jan arbetar inom Hemtjänsten i Tomelilla kommun i Skåne.

– Det är så viktigt med beröring för människor i alla åldrar, poängterar Jan och funderar på om han efter att ha varit med i Allas kanske får fullt upp med massage på jobbet.

Madeleine Bergström, terapeut och instruktör i bland annat indisk huvudmassage, instämmer i att beröring är mycket viktigt och påpekar att man kan utföra denna massage även på små barn, då kan man ha dem liggande i knäet, med riktigt mjuka rörelser.

## Gammal teknik

Vi träffas i lokalen "Gränslös Hälsa" i Ystad där Madeleine driver sin verksamhet Terapicentrum. Den indiska huvudmassagen är bara en av många utbildningar Madeleine har och som hon även ger vidare till andra. Indisk huvudmassage är en ayurvedisk

teknik som finns beskriven i flera tusen år gamla skrifter. Efter

en bakgrund inom internationell marknadsföring valde Madeleine att utbilda sig i olika friskvårdstekniker när hennes barn var små.

– Jag reste alldeles för mycket i mitt arbete och i samband med att jag var med och startade en Montessoriskola för mina barn kom jag i kontakt med människor som hade en tilltalande helhetssyn på tillvaron. När jag fick hälsoproblem i form av artros i höftlederna valde jag att byta bana, berättar Madeleine.

Nu är hon opererad, mår bra och trivs med sitt yrke som terapeut, där den indiska huvudmassagen utgör en del, sedan hon gick en utbildning i England 2003.

– Jag är själv inte så förtjust i vanlig massage, som jag kan uppleva för hård. Jag gillar denna behandling för att den är så mjuk och för att man kan ge den med kläderna på. Ibland tar jag ut min stol och bjuder på massage på trottoaren. Det är mycket populärt!

När Madeleine ger klienter huvudmassage är det en längre och mera utförlig behandling som tar nästan en timme. Greppen är fler och hon bearbetar så kallade triggerpunkter, som när man trycker på dem gör att spänning släpper. Om klienten önskar använder hon olja på själva huvudet.

– Att välja olja är rena vetenskapen, eftersom olika oljor har olika effekter. Men för hemmabruk kan man köpa en färdigblandad ayurvedisk olja från hälsokostbutiken eller beställa över internet, säger Madeleine. ■