



Annonsbladets Åsa Lööf under regressionen hos Anneli Bäckman på Dala Hypnos.

En spännande resa med regression

Lever man enbart ett liv eller föds man på nytt efter döden? Alla har säkert sin egen uppfattning om den saken. Anneli Bäckman som driver Dala Hypnos i Borlänge är en av de som menar att reinkarnation existerar och att det via regression går att uppleva sina tidigare liv. Annonsbladets Åsa Lööf fick testa en regression hos Dala Hypnos.

Från början arbetade Anneli Bäckman inom kommunen som dagmamma och som kocka, men av en händelse fick hon en dag syn på en annons från Svenska Skolan för Etisk och Analytisk Hypnos, där man kunde studera till hypnoanalytiker och tidigare liv-terapeut. Anneli som alltid har varit intresserad av personlig utveckling tyckte att det lät intressant och såg sin chans till att prova en ny yrkesbana.

– När jag väl tog beslutet att satsa på något nytt gick allt hand i hand och rullade på, berättar Anneli.

Under sin utbildning undervisades Anneli av Jörgen Sundvall som för några år sedan var aktuell i tv-serien "Tidigare liv" tillsammans med Pontus Gårdinger.

I dag driver hon företaget Dala Hypnos i Borlänge och har sedan fyra år tillbaka arbetat som diplomerad hypnoanalytiker, tidigare liv-terapeut och certifierad ICC- coach.

– Att fortbilda sig är viktigt och jätteroligt, i december går jag den sista delen i en NLP practioner utbildning, säger Anneli.

Ordet hypnos härstammar från

den grekiska mytologins sömngud, Hypnos, och namnet kan på det viset uppfattas som en smula missvisande eftersom en person som befinner sig i hypnos inte sover utan är i ett tillstånd som fokuserar mer på det inre än det yttre och är framkallat av avslappning och koncentration.

– Hypnosterapi är en väldigt bra metod för att komma i kontakt med undermedvetna och kanske hitta "undanstoppade" minnen från exempelvis barndomen som kan göra att man mår dåligt med ångest och oro, utan att veta varför. Och med dessa minnen följer ofta starka känslor. Man upplever att man är "där" igen, säger Anneli Bäckman.

Under djupavslappningen koncentrerar sig klienten helt på Annelies röst, samtidigt som hon jobbar direkt mot det undermedvetna och låter suggestionerna verka fritt. Anneli berättar att förändring och bearbetning av problem då tillåts verka utan att det "medvetna jaget" lägger sig i.

– Genom att använda suggestioner och hypnoanalys kan man komma tillrätta och lindra alla möjliga sorters problem. Allt från existentiella problem till rökning, övervikt, stress, ångest, fobier och även förändra upplevelsen av exempelvis smärta och tinnitus.

– Jag har ingen särskild målgrupp utan tar emot alla åldrar, allt från mellanstadieelever till pensionärer. Metoden går ut på att hjälpa klienten att hitta nya vägar, bryta dåliga mönster och stärka självkänslan, säger Anneli Bäckman.

En annan del inom hypnoterapi är regression, där vissa hävdar att det går att uppleva "sina tidigare liv". De flesta som genomgår en sådan regression gör det av ren nyfikenhet, men tidigare liv-terapi används även för att få en djupare förståelse för sitt beteende och hur man hanterar sina relationer.

– Många är andligt intresserade idag och kommer hit för att de är nyfikna på att prova. Under den spirituella regressionen går man in i en berättelse och sedan är det upp till var och en att tolka den, säger Anneli.

Anneli Bäckman är av tron att själen inte är knuten till en särskild plats och att syftet med reinkarnation är att utvecklas i varje nytt liv, främst till att bli mer kärleksfull.

Annonsbladets Åsa Lööf fick chansen att prova en regression under ledning av Anneli Bäckman. Inledningsvis får Åsa sätta sig i en mjuk fåtölj med avslappnande musik i ett par hörlurar. Hon hör även Annelis röst i lurarna och leds med hennes hjälp stegvis in i en djup avslappning. När Åsa befinner sig på en naturlig avslappningsnivå, ber Anneli henne att förflytta sig till ett minne vid 15-års ålder. Därifrån till den första skoldagen och vidare till en blå dimma där de innersta känslorna ska öppnas och visa bilder från en annan tidsrymd.

– Jag ser mig själv i en vit klänning och jag står barfota på en strand och hör havet, berättar Åsa under hypnos.

Anneli uppmanar Åsa att flytta sig fem år framåt i tiden, där Åsa ser ett stort fraktskepp vid en brygga i en

– Många är andligt intresserade idag och kommer hit för att de är nyfikna på att prova.

okänd miljö. Sedan bär resan vidare mot ett brinnande hus i utkanten av en skog i Norrland.

– Jag heter Karin Eriksson, året är 1920 och jag håller ett nyfött barn i min famn, det känns som att det är mitt hus som brinner och jag är rädd och ledsen, berättar Åsa.

Efter regressionen är Åsa mycket förbryllad över det hon sett och upplevt.

– Jag är chockad över att jag så både ett namn och ett årtal, jag vet inte vad det kom ifrån, men det kändes verkligen nära, som att jag var där och det var en mycket konstig men positiv upplevelse, tycker Åsa.

Anneli berättar att de flesta upplever en regression på väldigt individuella sätt. Det kan vara som bilder, film, eller via tydliga sinnesupplevelser genom lukt, hörsel och smak.

– Det är svårt att förklara känslan, men det var väldigt spännande och skönt när man började slappna av och se bilder. Jag skulle absolut vilja göra om det igen och se om jag kan få fram ännu fler saker, säger Åsa Lööf. ■