



Vid sitt natursköna Sjökulen väglöder hon människor till bättre hälsa till både kropp och själ. – Jag är en mångsysslare, säger Ingallil Tejder, som även syr plagg i ull och gör själar i huden, vil och silkesfiter.

FOTO ANNA VÖRDS LINDEN

Hon vil sprida hälsa och frid

I många år jobbade Ingallil Tejder som textillärare, men drömde om att hjälpa andra människor att må bättre i vardagen. Idag är hon naturhälsopedagog, lär ut meditation och ger taktill massage.

– Det är fantastiskt att få jobba med både kropp och själ, med helheten hos människor.

Det är lätt att föreställa sig Sjökulen söder om Ödöfers är en idealisk plats för Ingallil Tejder att möta människor som lingtar efter lugn. Öngsvet av skog och ångar ligger brett där på kullen, med utsikt över sjön. Hon och sambon Kalle har bott där i tio år. Med utbildningen till naturhälsopedagog är det som om circefen har släpits för Ingallil Tejder.

– Jag växte upp vid Rådjösjan i Möln-dal och läskade att gå i skogen där. När jag var i tolvårsåldern drömde jag om att få så långa, färdiga tankar jag inte på att ha en man, utan ville ha sållskap av katter och andra djur.

Läkande natur

Hon berättar om KV-utbildningen, den tvååriga kvalificerande yrkesutbildningen på ditsans och härfart, som hon avslutade i fjoll. Utbildningen gavs av lands-stads universitet, men studierättarna hölls i Dala-Järna i Dalarna.

III Ingallil Tejder

Ålder: 60 år.
Borr: i Ödöfers.
Famij: Sambon Kalle (som egentligen heter Ingvar Eliasson), sammarlagt fyra barn och fem barnbarn.
Gör: Driver företaget Kroppskloster med bl a massage, meditation och sheshartning.
Boktips: Krans din skugga av Debbie Ford.

– Vi som gick var bland annat biologer, terapeuter, massörer och personal som jobbade med rehabiltation inom sjukvården. Naturen kan ge stor frid och vara väldigt läkande.

Som examensarbete arbetade hon med en grupp smärtpatienter från Borås och deras kurator.

– De tyckte att det var fantastiskt. Nu ser jag fram emot att ta emot människor här under vintern, i samarbete med sjukvården eller med företag, som till exempel vill hjälpa anställda att hantera stress på ett bättre sätt, förebyggande, eller när någon är långtidssjukri-ven.

När Ingallil Tejder var ung var hon inriktad på att bli designer.

– Jag väjde egen tyger och rydde lös. Men när jag sökte till Textilinstitutet kom jag inte in, så då utbildade

jag mig till textil- och västlärare istället och jobbade på Almqvistsgymnasiet i många år.

Flera fick meditera

För omkring 20 år sedan förändrade hon sitt liv på flera sätt. Hon separerade från sin man och 1995 började hon meditera.

– I skolan var jag ofta stressad, sprang upp och ner för trapporna och glömde saker. Meditationen gav mig energi och fokus, jag kom i kontakt med mig själv.

Snart började hon inleda varje lektionspass i skolan med sju minuters avslappnande meditation för eleverna, med musik och tända ljus.

– En del kollegor undrade hur jag kunde ta tid från lektionerna. Men tack vare meditationen blev eleverna mer fokuserade och lyssnade bättre. De blev vänligare mot varandra och många sa att de hade lättare att plugga till proven.

Ingallil Tejder gick en kurs i intuitiv massage på Axelsons gymnasitiska institut 1994. Hon startade egen firma och parallellt med lärarjobbet började hon ge massage. Under en period kunde hon till och med ge massage till kollegier inom ramen för sitt lärarjobb.

– Intuitiv massage är som taktill-behandling, inte så intensiv som exempelvis klassisk massage. Många som upp-

II
Meditationen gav mig energi och fokus, jag kom i kontakt med mig själv.

lever hur bra det är vill sprida det till andra. Så var det när jag hade gett intuitiv massage till en man som drev ett behandlingshem i Gäddede. I sex år jobbade jag sedan där en dag i veckan. Många av de intagna hade fått mycket styrk som barn. När de fick massage tyckte de att det var som att vara i himlen.

Hon lämnade lärarjobbet helt 1996, men har fortfarande många kontakter med skolvärlden, exempelvis erbjuder hon regelbundet personalmassage och fristrid i Romslagens hus i Skene. Hon har utvecklat ett eget koncept för att utbildas personal inom förskola och skola i att lära barn att massera varandra.

– När jag gick i skolan hade vi morgonböns och morgonsamling som ett sätt att läsa. Idag är många så splittrade. Både massage och meditation gör att barn och ungdomar blir mer närvarande.

Vinter har hon sytt, tovat och njutit av att läsa sin textila kreativitet ta mer plats för flesta gången på 14 år.

– Jag gör modeller, syr plagg i ull efter egna idéer eller på beställning och säljer både som kända och via min webshop. Jag jobbar en hel del och mediterar även mellan. Just nu har jag ljus planer på att gå mer kurser, men man vet aldrig. Rätt vad det är så blir jag nyfiken igen. ■

Anna Vörds Linden



Härnäst: Ivan Rosengren – tandläkare som skrivit historia