



Vid sitt natursköna Sjökullen väglöder hon människor till bättre hälsa till både kropp och själ. – Jag är en mångsysslare, säger Ingallil Tejler, som även syr plagg i ull och gör själar i silver, vif och silkesfäver.

FOTO ANNA VÖRDS LINDEN

Hon vil sprida hälsa och frid

I många år jobbade Ingallil Tejler 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 förstå att Sjökullen söder om Ödöfers är en idealisk plats för Ingallil Tejler sitt möta människor som lingrar efter lugn. Omgivet av skog och ångar ligger huset 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 slutits för Ingallil Tejler. – 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 bo så här, fast då tänkte jag ju inte på att ha en man, utan ville ha sållskap av katter och andra djur.

Lärande natur

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

30 Ingallil Tejler

Ålder: 60 år.
Borr: i Ödöfers.
Famng: Sambon Kalle (som egentligen heter Ingvar Eliasson), sammanlagt fyra barn och fem barnbarn.
Gör: Driver företaget Kroppkontakt med bl a massage, meditation och stresshantering.
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 mårtpatienter 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 Tejler var ung var hon inriktad på att bli designer.

Jag växte egna tyger och rydde läder. Men när jag sökte till Textilinstituet kom jag inte in, så då utbildade

jag mig till textil- och vävlarare 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 Tejler gick en kurs i intuitiv massage på Axelsons gymnastiska 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 kollegor inom ramen för sitt lärarjobb.

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

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 höst 1996, men har fortfarande många kontakter med skolvärden, exempelvis erbjuder hon regelbundet personalmassage och fristövad i Romskapens hus i Skene. Hon har utvecklat ett eget koncept för att utbilda 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 avsluta. Idag är många så splittrade. Både massage och meditation gör att barn och ungdomar blir mer närvarande.

– Vinter har hon sytt, tovat och hjutit att låta 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 kånne och via min webshop. Jag jobbar en hel del och mediterar däremellan, just nu har jag ljus planer på att gå mer kurs, men man vet aldrig. Rätt vad det är så blir jag nyfiken igen. »

Anna Vörds Linden



Härnäst: Ivan Rosengren – tandläkare som skrivit historia