



Foto: Darko Bandic

# Björn Ferry avslöjar det hemliga vapnet

**Björn Ferry har nått sitt livs form under sin sista säsong i karriären. Nu avslöjar han sitt hemliga vapen: hypnos.**

**-Jag har inte ens pratat med mina tränare om det. Vissa tror att det är hokus-pokus men jag har sett det som en konkurrensfördel som jag ville ha för mig själv.**

Under drygt två års tid har skidskytten Björn Ferry använt sig av hypnosterapi för att förbättra sina resultat både på träning och på tävling. Efter besvikelsen i OS i Sotji gör han nu sitt livs bästa säsong.

- Jag presterade som jag brukar på OS men det fanns några andra som var bättre. I världscupen har däremot allting stämt och jag har formtoppat. Hypnosen hjälper mig framförallt att slappna av när jag är stressad och förkortar tiden för mental återhämtning.

Hypnoscoach är Ulf Dextegen som tidigare både tränat och tillhört världseliten i fridykning. Han innehar även det nordiska rekordet i att hålla andan på 8 minuter och 43 sekunder.

- Jag har känt förtroende för Ulf från början eftersom han både har teoretiskt kunnande och erfarenheter från att själv tävlat på elitnivå, säger Ferry. Dessutom är han expert på att sänka pulsen med hjälp av andningen och på mentala tekniker för att härda ut när kroppen skriker efter syre vid andhållning. Så mycket gick att överföra till skyttet.

## Lyssnar på röst

Enligt Ulf Dextegen hade Ferry en träffprocent på 83 procent när hypnosterapin började 2011. Efter hans första behandlingsomgång steg den till 88 procent och efter den andra till 90 procent. Förra året sköt han bäst i hela världscupen. Även om Ferry menar att det är svårt att härleda exakt vad det beror på så är han övertygad om att hypnosen har hjälpt honom att förbättra sina resultat.

- Jag känner mig mer fokuserad när jag skjuter, jag får de rätta tankarna och ligger oftare på topp. Om det så bara ger 1 procent i ökad träffprocent så är det värt det alla gånger.

Sedan 2011 har Ferry genomgått en session inför varje tävling. De flesta träffarna har skett live men han har även Dextegen inspelad på band. De har också använt Skype.

- Under ca 45 minuter lyssnar jag på Ulf's röst som är ungefär lika sövande som när Göran Zachrisson kommenterar golf. Det är som att sova utan att somna och känslan är kraftfull, skön och behaglig. Jag känner mig trygg och mottaglig under trancen och det är då Ulf präntar in positiva tankar.

### **Träffades på Arlanda**

Som hypnosbild använder Ferry sitt OS-guld från 2010.

-Jag har levt om det loppet minst hundra gånger i fantasin.

Och Ferry rekommenderar definitivt metoden till andra idrottare. Speciellt de som har potential men inte presterar fullt ut på tävling.

-De kan ta tag i något som funkar bra, och bygga vidare på det. Konkurrenten är hård idag men den som kontrollerar sitt psyke är svårslagen.

Ferry introducerades till hypnos tidigt i livet av sin pappa, som är tandläkare och som använde hypnos redan på 70-talet för att bedöva sina patienter.

- Så det här är inget konstigt för mig. Det märkligaste var väl då jag och Dextegen träffades på ett hotell på Arlanda och personalen trodde att vi var ett gaypar. När två män ber om att få ett hotellrum för en timme, gärna så avskilt som möjligt, så blir det väl lätt så.

### **DAN ROUPE**

sport@expressen.se

Publicerad 20 mar 2014 13:19

Adress till denna artikel:

<http://www.expressen.se/sport/skidskytte/bjorn-ferry-avslojar-det-hemliga-vapnet>