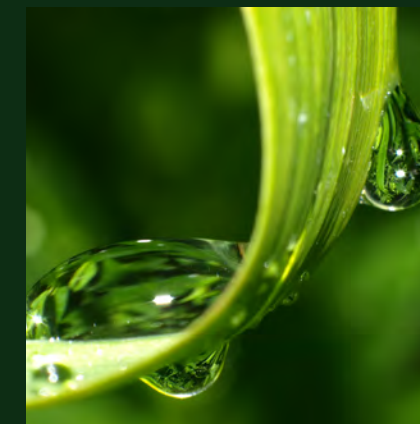


KINESIOLOGI

Alle informationer – tanker, følelser, oplevelser, sundhedstilstand - om det enkelte menneske er lagret i dets underbevidsthed. Denne viden kan via kinesiologisk behandling hentes frem og bruges som hjælp til selvhjælp. Det er kernen i kinesiologi, som LIV & SJÆL denne gang fokuserer på i vores serie om alternativ behandling. I artiklen møder du kinesiologerne Ulla Rosenquist, København og Åse Andersen, Middelfart, som hver især har gode erfaringer med behandling af især psykosomatiske lidelser. Åse kan desuden berette om vellykket hjælp til børn og unge med indlæringsproblemer.

Af Vibeke Steinthal





Kinesiologi bygger på Østens årtusindgamle filosofi om meridianer, yin og yang, livsenergi og helhedsopfattelse af mennesket.

Kinesiologi kommer af det græske ord kinesis, der betyder bevægelse og ordet logis, der betyder lære. Denne bevægelseslære er en holistisk behandlingsform, hvor der arbejdes med hele mennesket, mentalt, emotionelt, åndeligt, fysisk og kemisk. Det, der foregår et sted i kroppen, registreres af alle kroppens celler, fordi de kommunikerer præcist med hinanden.

Systemet blev udviklet af den amerikanske kiropraktor George Goodheart i 1964. Han fandt ud af at forbinde kiropraktikkens viden om muskler, nerver og organer med akupunkturens viden om meridianernes (energibanernes) sammenhæng med organer. Dermed bygger systemet på Østens årtusindgamle filosofi om meridianer, yin og yang, livsenergi og helhedsopfattelse af mennesket. Goodhearts system blev videreudviklet af en af hans elever, John Thie, i 1970'erne, og kinesiologi kom til Danmark i 80'erne.

Kinesiologi er en proces, der afbalancerer svagheder inden for forskellige områder som:

- Struktur – muskler, knogler, led m.m.
- Kemi – fødevarer, kosttilskud, urter, ydre belastninger m.m.
- Psyke – følelser, stress, tanke-

mønstre, konventionsbesvær, fobier, raumer, indlæringsproblemer.

- Energi – fri gennemstrømning af energi i kroppen, koordinering af sansesystemet og hjernehalvdele, afbalancering af chakrer.

Behandlingen

Efter en indledende samtale er det afgørende første trin i en behandling en muskeltest. Klienten ligger fuldt påklædt på en briks og holder en arm eller et ben i en anvist stilling. Kinesiologen lægger derefter et let tryk på armen eller benet og mærker, hvordan musklen reagerer, om den kan modstå belastningen – eller giver efter. Når kroppen kan håndtere trykket, holder musklen sin stilling fast, hvorimod den giver efter, hvis der er ubalancer/blokerings tilstedeværelse. Populært kan man sige, at den faste muskel siger "Ja", den eftergivende muskel "Nej". Det er således kroppen selv, der via muskeltesten viser, hvor og hvad der skal behandles.

Muskeltesten er så at sige som en dialog med klientens krop, nervesystem og underbevidsthed. Ved at gå refleksover på meridianerne igennem samtidig

med muskeltrykket får kinesiologen et klart indtryk af, hvor der er ubalancer. I den forbindelse er kinesiologer overbeviste om, at de fleste fysiske problemer har mentale og/eller følelsesmæssige årsager.

Terapeuten stiller nogle spørgsmål, formuleret ud fra klientens egne ord undervejs. F.eks. udtrykker klienten manglende selvværd – "jeg føler ikke, jeg er noget værd".. så er det den sætning, det gælder om at få opløst og erstattet med et valg om at finde og holde fast i sin egen værdi.

Når ubalancerne er fundet, handler det om at få genoprettet balancen, så livsenergien kan flyde frit. Afbalancerings teknikker kan være akupressur, visualisering, bekræftelser, fysiske øvelser, kosttilskud, naturmedicin m.m.

En del af ansvaret for vellykket behandling ligger hos klienten selv, som får øvelser med hjem, f.eks. positive bekræftelser. Når ubalancer fjernes, øges klientens energiniveau og evne til at foretage mere positive og hensigtsmæssige valg på deres vej mod den ønskede tilstand.

Mange ubalancer har rødder i fortiden: Hvis klientens aktuelle nutidige problem løses, så kan der meget hyppigt være gamle

oplevelser af samme karakter. Der kan kinesiologen gå ind og teste sig frem til, hvornår tidligere oplevelser fandt sted, hjælpe klienten med at genopleve dem og derefter få dem slettet. Når dette lykkes, er der stor sandsynlighed for, at problemet løses varigt.

En behandling varer 1½-2 timer, og 3-6 gange er i reglen tilstrækkeligt.

Målsætning

"De mennesker, jeg hjælper med kinesiologisk behandling, udtrykker ofte overraskelse og begejstring over, at det er kroppen selv, der "svarer" på mine spørgsmål og tests", fortæller kinesiolog Ulla Rosenquist, der har konsultation i Astrologihuset i København. Og hun fortsætter: "Når en meridian blokeres, stoppes energistrømmen på samme måde, som når en dæmning bremser en flods frie løb. De berørte muskler og organer taber noget af deres funktionsevne, fordi de ikke får tilført den nødvendige energi. Det kan f.eks. give hovedpine, hvis leveren ikke er i stand til at rense kroppen for affaldsstoffer.

Behandlingerne starter med en samtale om de problemer, klienten har fysisk og psykisk. Her er det vigtigt at finde frem til et mål for behandlingerne, og ikke mindst vigtigt at klienten selv arbejder med i processen for at blive bevidstgjort om, hvilke livsmønstre eller udefra kommende påvirkninger, der kan være årsag til den svaghed, der er tale om.

Som eksempel kan jeg tage en kvinde – lad os kalde hende Karen – der lider af utilpashed og træthed. Jeg finder så frem til, hvilke organer, der er i ubalance ved med den ene hånd at berøre reflekszoner, mens jeg med den anden hånd via muskeltesten får klare svar fra Karens krop om, hvor ubalancerne sidder. Ifølge kinesiologien er hvert organ bundet med bestemte følelser. I Karens tilfælde fandt jeg ubalancer i bugspytkirtlen, og her er nøgleordene anerkendt og forkastet".

Ulla tester så først hvilke kosttilskud, Karen eventuelt mangler. Det gør hun ved på klientens mave at anbringe en ampul af gangen med et kosttilskud og så igen få svar fra muskeltesten, om det er det rette eller det forkerte præparat. Samme proces når det gælder homøopatisk medicin eller Bachs Blomstermedicin. Derefter tester Ulla behov for følelsesmæssig opretning. Hvori bunder oplevelsen af afvisning, manglende anerkendelse?

Rejse i det ubevidste

"Ved hjælp af muskeltesten kan jeg finde frem til, hvornår de oplevelser meldte sig første gang. I den forbindelse er det gavnligt med en øjenrotation, som hjælper til at kombinere højre og venstre hjernehalvdel. Karen bliver på den måde hjulpet til at genkalde sig oplevelsen, og så afbalancerer jeg hendes evne til at håndtere de følelser, der melder sig.

Ved kombination af kosttil-



Kinesiologi anvendes til:

- Styrkelse af det generelle energiniveau
- Forbedring af immunforsvar
- Lindring/fjernelse af hovedpine og smerter i led og muskler
- At få indsigt i egne reaktionsmønstre og ændre dem, hvor det er hensigtsmæssigt
- Test for hvad der svækker os (fødevarer, kosmetik, dårlig kropsholdning og negative tanker) og omvendt hvad der styrker os.
- Test for hvad der kan styrke os (kosttilskud, homøopati, tanker)
- Øget selvværd
- Hjælp til indlæringsproblemer
- Lindring/fjernelse af allergi og eksem
- Personlig udvikling



”Min oplevelse er, at jeg i mange tilfælde kan gøre en større forskel med kinesiologi end med lægevidenskab.”

Marianne Kirkskov, læge og kinesiolog i bogen ”Lægekunst i det 21. århundrede”.



skud og følelsesmæssig afbalancering kom hun efter kort tid tilbage til sit gamle energiniveau og blev samtidig bevidst om vigtigheden af at bytte et gammelt, negativt handlingsmønster ud med et nyt, fremadrettet og positivt.

Gang på gang oplever jeg, at negative ting går ind i kroppen og sætter sig som fysiske symptomer eller som depression, forvirring, følelse af utilstrækkelighed. Behandlingerne kan i bedste fald give dyb selvindsigt for klienten, som måske troede at have fuldt tjek på et eller andet og så oplever, at kroppen svarer det modsatte.”

Ulla nævner som et andet eksempel en klient med allergi, der kan være kroppens reaktion på manglende evne til at sige fra og til at kapere for mange følelsesmæssige indtryk.

I dette tilfælde indså klienten vigtigheden af at skifte job for at fjerne den grobund, der sandsynligvis var årsag til allergien.

Som mange andre kinesiologer giver Ulla klienterne et hjemmeprogram, de skal arbejde med inden næste behandling. Det kan foruden eventuelle kosttilskud/naturmedicin være positive bekræftelser, visualiseringer, øjenrotation.

Kureret for skoleskræk

”En særlig glædelig oplevelse har været behandling af en 11-årig dreng – Oscar – som led af mave-

pine, især om morgenen, når han skulle i skole. Forskellige undersøgelser hos læge og på hospital havde ikke givet noget resultat. Jeg testede først, hvad han måtte mangle af kosttilskud og nåede så videre ind til hans følelsesmæssige problemer. De viste sig at bunde i skræmmende lærere på hans tidligere skole. Den dårlige påvirkning havde givet drengen angst og stress. Jeg fik afbalanceret med såvel kosttilskud, akupressur som med samtale, og et par uger efter kunne han fortælle, at det nok ikke var nødvendigt med flere behandlinger, for mavepinen var helt væk, og han vågnede glad op hver morgen.”

Ulla Rosenquist er uddannet arkitekt og arbejdede som sådan i flere år, samtidig med at hun følte stærkt behov for at hjælpe andre mennesker. Derfor uddannede hun sig i 80’erne til kinesiolog og astrolog og praktiserede i fem år, før hun blev udviklingsarbejder i Afrika på to etnografiske museer. I 2002 vendte hun tilbage til Danmark og genoptog sine behandlinger, sidste år suppleret med uddannelse som tankefelt-terapeut.

Foruden behandlinger med helhedskinesiologi arbejder Ulla med transformationskinesiologi til dem, der ønsker hjælp til personlig udvikling via større selvindsigt.

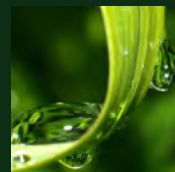
Spirituel aspekt

Åse Andersen er leder af Middelfart Kinesiologiskole og i samme by indehaver af ”Balanceklinikken”, hvor hun giver kinesiologiske behandlinger og Reiki-Healing. Hun var tidligere gymnasielærer i fagene biologi og kemi.

For Åse er det spirituelle aspekt vigtigt og intuitionen et nyttigt værktøj til at finde præcis vej til klientens ubalancer, ligesom hun henter hjælp fra skytsengle og fra de clairvoyante evner, hun arbejder med at udvikle.

”En stor fordel ved kinesiologi er, at der kun kommer det frem, som klienten er parat til at arbejde med, og ved at teste, hvad det handler om, kan man gå direkte til problemets kerne i stedet for at bruge tid på at snakke sig frem til det,” siger Åse, der blandt andet arbejder en del med børn og unge, der døjer med indlæringsvanskeligheder.

”De har svært ved at forstå og huske stoffet, de kan være ordblinde eller er ukoncentrerede. Nogle gange har de også motoriske problemer, dvs. de er klodsede og har svært ved at gribe en bold eller svært ved at skrive. Så er der typisk utilstrækkeligt samarbejde mellem højre og venstre hjernehalvdel. Højre halvdel arbejder med helheden, venstre med detaljerne, i dette tilfælde de enkelte bogstaver, og får du ikke helheden med, oplever du



KINESIOLOGI



Øvelse

Kinesiologisk afstresningsøvelse

- Sid rank og dog afslappet. Fodsålerne skal nå gulvet og hvile på det. Træk vejret roligt.
- Læg din ene hånd på baghovedet. Lad hånden runde sig om baghovedets fremspring.
- Læg din anden hånd, så tommelfingeren rører ved det ene fremspringende punkt på panden, pege- og langfingren samtidig ved det andet punkt.
- Luk øjnene for at udelukke synsindtryk.
- Læg den situation bag dig, som du netop har været i. Mærk din bagdel på stolesædet, ryg mod ryglænet, fødderne mod gulvet.
- Indstil dig på dagens næste situation. Vær opmærksom. Føler du ængstelse ved den forestående situation, så mærk efter, hvor i kroppen ængstelsen manifesterer sig. Er den en klump i halsen, en spænding i skuldrene, eller har du måske sommerfugle i maven.
- Hent spændingen fra dér, hvor den sidder i kroppen. Forestil dig, hvordan den frigøres. Træk den op til hovedet/hjernen og send den derfra i en varm, glidende strøm ned langs rygsøjlen til halebenet og derfra lodret ned i jorden. Mærk at du bliver "tom", og at der bliver god plads i dig.
- Når spændingen er ude af din krop, fylder du op med følelse af afspændthed, lettelse, glæde og varme.
- Tag en dyb indånding, fjern dine hænder fra hovedet og ånd dybt ud.
- Rejs dig og gå til din næste opgave med den ro, som du har skaffet dig selv.

(Øvelsen er fra kinesiologen Annemarie Goldschmidts bog "Fri for stress og fuld af energi")



KINESIOLOGI

et uoverskueligt flimmer. Lige sådan kniber det med at styre kroppen."

8-taller i luften

Åse bruger en række teknikker, faktisk udarbejdet af en kinesiolog, der selv var ordblind. Øvelserne er kryds- og pasgang, øjenrotation, tegning af ottetaller i luften, mens øjnene følger med m.fl.

"Børnene får øvelserne med hjem og opfordres til i nogle uger at sige positive bekræftelser højt for sig selv derhjemme.

Læsevanskeligheder giver jo mindreværds komplekser, en følelse af at være "dum", og den følelse skal ud af systemet. Til min store glæde får jeg ofte efter en-tre behandlinger rigtig gode tilbagemeldinger. Børnene kan koncentrere sig længere og bedre end før, de læser hurtigere og med bedre forståelse, de er mindre trætte og bliver bedre til at kaste og gribe en bold."

Kræftpatienter har Åse ikke selv erfaringer med, men hun ved fra et par kolleger, at kinesiologiske behandlinger kan være en hjælp til at komme gennem sygdomsforløbet med bedre mod og humør og få lindret bivirkninger ved kemoterapi.

"Jeg er go' nok"

Eva Møller Knudsen, Middelfart, fortæller om sine vellykkede behandlinger hos Åse Andersen på Balanceklinikken:

"Jeg var inde i en periode med migræneanfald og træt af bare at slå det ned med piller og hvile bag nedrullede gardiner. Kinesiologi havde jeg hørt godt om, og fik så en tid hos Åse Andersen. Hun testede først, hvad jeg måtte mangle i kosten og hvad jeg skulle undgå. Svarene – som jo kom

fra min egen krop – lød på, at jeg ikke mere måtte røre mælkeprodukter, og at jeg manglede salt og jern. Godt nok lidt surt dermed at skulle sige farvel til lækkerier som ost og is!

Derefter søgte Åse efter følelsesmæssige problemer, og selv om jeg ikke syntes, at jeg havde nogen, ramte hun rigtigt ved at mærke, at jeg nok var bange for ikke at være go' nok. Følelsen sporede vi i fællesskab tilbage til min barndom. De hjemmeøvelser, hun gav mig, var positive bekræftelser som "Jeg er go' nok",

"Jeg har lov til at være den, jeg er" og "Jeg har lov til at sige fra og have tillid til mit hjerte."

Behandlingen inkl. healing var en dejlig oplevelse, især fordi Åse gav sig god tid, så jeg var hos hende i hele tre timer. Migrænen holdt op, men efter fire måneder kom den igen, og jeg fik endnu en behandling. Nu har jeg været helt frisk siden januar .. og har fået grønt lys til at tage en is og lidt ost en gang imellem."

Links:

www.kinesiologi.dk
www.ullarosenquist.dk
www.balanceklinikken.dk
www.kinesiologi-uddannelse.dk
www.kinesiologi-uddannelse.dk



Uddannelse

Rundt om i Danmark findes 18 kinesiologiskoler. Uddannelsen foregår over weekender i ca. 2½ år og omfatter bl.a. 520 timer i faget kinesiologi herunder superviseret træning. 50 timer psykologi. 50 timer om andre alternative behandlingsformer med hovedvægt på ernæringsterapi og urteterapi. 200 timer anatomi og fysiologi og 100 timer sygdomslære



Ulla Rosenquist
Kinesiolog, Astrolog og Tankefeltterapeut. Har i 40 år arbejdet med naturlige energiformer i det offentlige og personlige rum. Er i gang med at læse anatomi & fysiologi på Skolen for Alternativ Terapi. www.ullarosenquist.dk



Åse Andersen
Healer, kinesiolog og helhedskinesiolog. I 2002 blev hun instruktør under Danske Kinesiologer. Har egen Klinik sam Middelfart Kinesiologiskole. www.balanceklinikken.dk