

Når du vil have ro og energi i din krop og have lettere ved at forstå og gengive det, du læser, så.....

Øvelsen støtter den såkaldte meridianbalance, så energierne kan strømme frit og roligt langs med meridianbanerne i deres naturlige fart og retning.

GØR SÅLEDES:

Sid i ”Cooks position”.



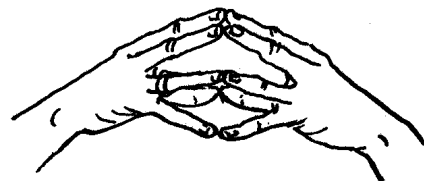
- Hvis du er højrehåndet, lægger du dit venstre ben hen over dit højre knæ og tager fat om din venstre ankel med højre hånd. Med venstre hånd holder du om venstre forfod.
- Gør det modsat, hvis du er venstrehåndet.

Ved at sidde på denne måde danner du med dine arme og ben et uendeligheds-tegn, og du krydser hen over midterlinjen. Du holder endvidere på mange akupunkturpunkter.

- Sid i denne stilling i ca. et minut, mens du trækker vejret stille og roligt. På hver indånding støtter du tungen mod ganen lige bag ved fortænderne, og på hver udånding lader du igen tungen falde ned i mundhulen og slappe af.

Du stimulerer dit åndedræt

- Sæt nu begge fødder ned på gulvet og støt dine fingerspidser mod hinanden (ca. i hjertehøjde). Sid således i endnu et minut og fortsæt med at trække vejret som ovenfor beskrevet.



Du samler dig, og roen breder sig til hele din krop

Hvor er du nu?

Læg mærke til, at

- du nu har mere ro og balance i både krop og sind.

Mærk også, hvordan

- din ro smitter af på andre i gruppen.

Når du gerne vil bevare dit elektro-magnetiske felt intakt, når du er i kontakt med mange mennesker, så

Vi har alle et energifelt uden om vores krop. Energierne strømmer i vores krop langs med meridianbanerne, og den strømmer uden om vores krop. Den er dynamisk og i konstant bevægelse. Den har form som et ottetal, der hele tiden krydser vores midterlinje, og den findes overalt.

Hvis vores energifelt er intakt, føler vi os godt tilpas og er i balance, og vi bliver ikke stressede, selv om feltet forstyrres.

Er feltet derimod hullet, og energistrømmen blokeret, så reagerer vi på udefra kommende forstyrrelser.

Reaktionen er kamp eller flugt som svar på den frygt, vi føler.

Gør således:

- Sæt dig på en stol med rank ryg og begge fødder i gulvet

En god siddestilling giver dine energier mulighed for at strømme frit langs meridianbanerne.

- Læg din ene hånd på navleområdet.

Med hånden på navleområdet er du i kontakt med Centralmeridianen og alle de øvrige hovedmeridianer.

- Læg samtidig den anden hånd på pandepunkterne. Du kan lægge hele hånden på panden, eller du kan sætte tommelfingeren på det ene punkt og pege/langfinger på det andet punkt. Det skal være en meget blid berøring.

Når du berører pandepunkterne, trækker du energi til din pandelap. Du bliver i stand til at tænke klart, og du fjerner stress.

- Sid således i et minut eller mere, mens du trækker vejret stille og roligt. Tag til sidst en god dyb indånding, fjern dine hænder og pust ud.

En god vejtrækning giver ilt til hele din krop og din hjerne.



Hvor er du nu?

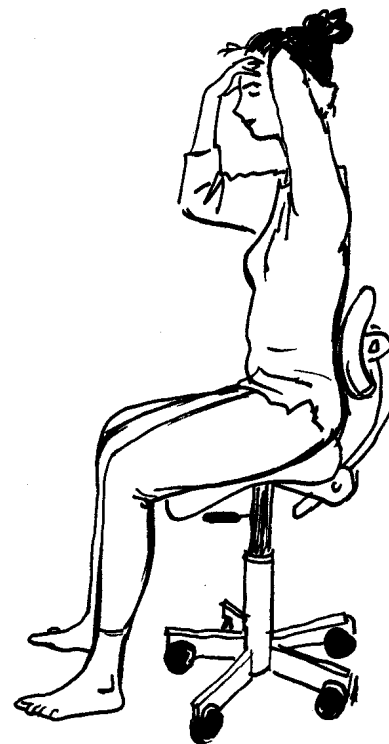
Læg mærke til, at

- Hvis du har haft brug for øvelsen, mærker du helt sikkert en forandring, idet du nu har fjernet stressreaktionerne fra din krop. Du føler dig bedre tilpas og mere i balance.

Når du vil være til stede her-og-nu, være fri for stress og klar til nye opgaver, så

Gør således:

- **Sid med rank ryg og begge fødder i underlaget**
 - så kan du nemlig bruge din mellemgulvsmuskel optimalt.
 - Husk: ilt er lig med liv!
- **Træk vejret roligt**
 - så opnår du en dyb afslappethed
- **Læg din ene hånd på baghovedets runding**
 - så aktiverer du dit primære visuelle synscenter og du bliver i stand til at se tingene mere klart for dig.
- **Berør med den anden hånds tommel- og pege-/langfinger ganske let på de to fremspringende punkter på panden.**
 - så aktiverer du forreste del af hjernen, pandelappen, og evnen til at tænke skærpes via øget blodtilførsel. Samarbejdet mellem højre og venstre hjernehalvdel og for- og baghjernen forbedres ligeledes.
- **Luk øjnene**
 - så øges din koncentration
- **Brug tankens kraft, og læg nu den situation, som du lige har været i bag dig, og indstil dig på den nye situation, som du skal være i. Hent stressreaktioner eller ubehag fra de steder i kroppen, hvor du mærker dem. Før dem til dit hoved og din hjerne, hvor de første gang opstod. Lad dem glide ned langs din rygsøjle og lodret ned i jorden. Fyld tomrummet op med lige præcis det du har brug for, f.eks. glæde, ro, latter...**
 - så bruger du din fantasi, og hjernen er således indrettet, at den opfatter det, der foregår i vores fantasi som virkelighed!
- **Tag til sidst en god, dyb indånding, fjern dine hænder og pust ud.**
 - så er du klar til at fortsætte – fri for stress og fuld af energi.



Hvor er du nu?

Læg mærke til, at

- du er mere opmærksom på hvor du er,
- du er klar til at gå i gang.
- Du er rolig og i balance, og
- der strømmer ny energi til din hjerne.

Når du gerne vil slippe spændinger på kroppens bagside,

så.....

Vi har i vores hjerne et fælles integrationsområde, CIA (common integrative area), og når dette område fungerer, er vi i stand til at bruge *hele* vores hjerne som *én* hjerne, og så er samarbejdet mellem for- og baghjerne i orden, og integrationen af højre og venstre hjernehalvdels funktioner øges.

Hvis CIA ikke fungerer, som det skal, sker der en blokering af integrationen af de mange sanseindtryk, vi hele tiden udsættes for, og vores adfærd kommer til at dreje sig om kamp eller flugt. Kort sagt, vi reagerer på autopiloten, eller med andre ord, som vi altid har gjort. Vi når ikke at tænke os om!

Gør således:

Sæt dig på gulvet eller på en stol. Du skal i gang med at nappe dig selv på bagsiden af benene.

- Begynd ved achilles-senen på det ene ben, lige nede over hælbenet. Tag fat med tommelfingeren på den ene side og de fire andre fingre på den anden side af senen og nap fast i den, ti til femten gange. Fortsæt med at nappe dig selv op langs lægmusklen, til du når op til knæhasen. Tag fat i senerne på bagsiden af knæet og træk fast i dem, ca. ti gange og fortsæt med begge hænder op langs med bagsiden af låret, til du når op til hofteleddet.



Når du napper dine muskler, giver du slip på spændingerne på kroppens bagside og får større bevægelsesfrihed, og du bliver i stand til at se nye muligheder.

- Gentag øvelsen tre til fire gange, eller mere, hvis du føler behov for det.

Gentagelser giver et bedre resultat.

- Gør nøjagtig det samme med det modsatte ben.



- Du skal nu op og stå for at kunne fortsætte med at afspænde dine skuldre og din nakke. Læg din ene hånd ovenpå den modsatte skulder og lav de mindste cirkler, du på nogen måde kan, ca. tyve i alt, mens den ledige arm hænger frit og afspændt ned fra skulderleddet. Gør nøjagtig det samme med den anden skulder.

Disse skulderrulninger løsner spændinger i nakken.

Hvor er du nu?

Læg mærke til,

- hvor afspændt du nu er på bagsiden af kroppen, og
- mærk, hvor langt du kan komme ned, når du gentager bevægelsestesten.

Du kan nu bruge hele din hjerne og træffe bevidste valg og dermed undgå at blive fanget af tilbagevendende stressorer.

Når du vil kunne læse og se i alle retninger uden stress, så.....

Gør således:

- **Massér K 27** (små fordybninger i højre og venstre side lige under kravebenene og lige til siden for brystbenet) med tommel- og pege/langfinger på den ene hånd, mens den anden hånd holder på navleområdet. Byt hænder efter ca. et halvt minut.

K 27 er slutpunktet for nyremeridianen og det vigtigste af alle meridianreflekspunkter.

Eller

- **Massér øjenpunkterne på bagsiden af kraniet** (fold dine hænder lidt og læg dem på toppen af hovedet. Dine tommelfingre ligger nu på øjenpunkterne).



Massage af øjenpunkterne kan give en stærkere effekt.



Samtidig med dette skal du

- **Kigge nedefter**

Når du kigger nedefter, mens du masserer, fjerner du stress, der er opstået i forbindelse med at have øjnene i denne stilling – den typiske læsestilling.

Eller...

- **Bevæge øjnene fra side til side, mens du holder hovedet stille**

Når du bevæger øjnene fra side til side, handler det igen om at fjerne stress, der er opstået i forbindelse med læsning.

Eller...

- **Fokusere skiftevis på en genstand tæt på og længere væk**

Øvelsen vedligeholder en god synsfunktion, og den kan måske udsætte anskaffelsen af briller.

Eller...

- Se ligeud
- Se opefter
- Se nedefter
- Se til venstre
- Se til højre
- Se skråt op til venstre
- Se skråt ned til højre
- Se skråt op til højre
- Se skråt ned til venstre

Alle øjenpositioner kan fremkalde stress, og det fjernes ved denne øvelse.

Slut med igen at se ligeud!

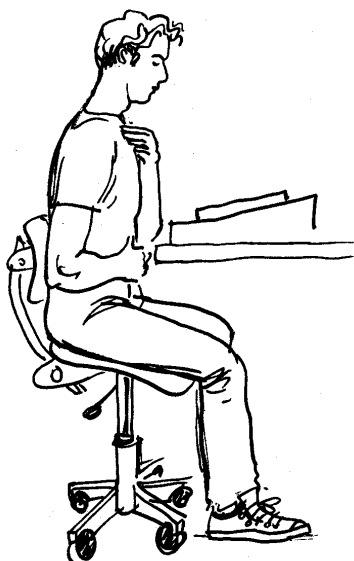
Hvor er du nu?

Læg mærke til, at

- Du er nu i stand til at læse og bevæge dine øjne i retninger helt fri for træthed og stress.

Når du gerne vil kunne læse ubesværet og uden træthed, så.....

Gør således:



- Sæt dig på stolen. Din ryg skal være rank og lang, dine fødder skal kunne nå gulvet, og du skal have en god støtte for dine lår og din ende. Læn dig lidt frem og ind over bordet. En skråkile giver de bedste muligheder for en god siddestilling.

måde, kan dine energier kroppens meridianer, end sammen.

Når du sidder på denne strømme friere langs med hvis du sidder og falder

Energierne til vores hjerne strømmer især gennem Central- og Guvernør-meridianen, som findes på henholdsvis forsiden og bagsiden af kroppen. Derfor har siddestillingen stor betydning for dit udbytte af læsningen

- Mens du læser, lægger du din ene hånd på navleområdet, og med den anden hånds tommel- og pege/langfinger masserer du de to små fordybninger – K 27 – som findes lige under kravebenene og lige til siden for brystbenet i såvel højre som venstre side. Efter et halvt til et helt minuts massage bytter du hænder og fortsætter med at massere punkterne fast og roligt.



Når din hånd dækker navleområdet, er du i kontakt med Centralmeridianen og alle de andre hovedmeridianer.

I følge den kinesiske filosofi tegner hver meridian sig også for et følelsesmæssigt område, og følelsesmæssig stress resulterer i energi-blokeringer, så du ikke kan bruge dit potentiale fuldt ud.

K 27 er nyremeridianens endepunkter, og de er de vigtigste af alle meridianreflekspunkter. Nyremeridianen har betydning for mange funktioner, bl.a. dine øjne, så du opnår en dobbelt effekt ved massage af disse punkter.

Du skal læse under øvelsen for at opnå den fulde effekt.

Hvor er du nu?

Læg mærke til, at

- Du har nu lært dig selv en god vane, som du kan bruge hver gang, du læser. Når du mærker, du bliver lidt træt under læsningen, gentager du blot massagen.

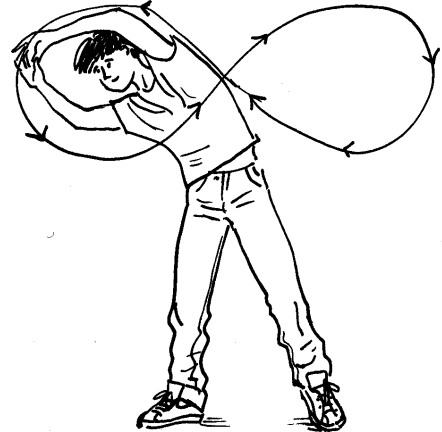
Når du vil blive bedre til at bevæge dine øjne henover midterlinjen uden stress, så.....

Øjnenes bevægelser fra side til side - f.eks. i forbindelse med læsning og skrivning - kan være forbundet med stress, og det kan denne øvelse modvirke.

Gør således:

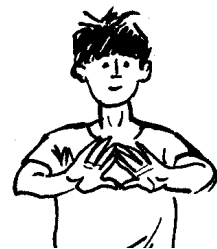
- Stil dig i bredstående stilling. Tegn et liggende ottetal – uendelighedstegn – i luften. Først med den ene hånd, så med den anden hånd. Hold hovedet stille og lad blikket følge dine fingerspidser. Lav ottetallet så stort som muligt, så dine øjne kommer til at bevæge sig mest muligt.

Du fremmer din øje-hånd-koordination, når øje og hånd følges ad.



- Læg nu dine hænder sammen, så der dannes et lille kighul mellem dine tommel- og pegefingre. Fortsæt med at lave ottetaller, mens du kigger igennem det lille hul. Brug hele kroppen til at lave så store bevægelser som muligt, så øjnene kommer ud i alle yderstillinger.

Du krydser hele tiden midterlinjen, og derved fremmer du samarbejdet mellem højre og venstre hjerne-halvdel.



- Lav til sidst bevægelserne mindre og mindre. Slut af med at stå stille, mens dine øjne stadig følger hændernes bevægelser.

Når du bevæger dine øjne som beskrevet helt fra starten af denne øvelse, aktiveres øjnenes synsfelter lige meget, og herved lettes samordningen af synsindtrykkene

- Luk dine øjne og hold på dine pandepunkter og dit baghoved, og tænk det igennem, som du lige har gjort.

Når du mentalt fremkalder dig øvelsen, forstærkes effekten yderligere.

Hvor er du nu?

Læg mærke til, at

- Du er nu i stand til at krydse let og ubesværet hen over midterlinjen, når du læser og skriver.

Mærk også, hvordan du nu er

- i bedre balance,
- mere centreret og
- bedre til at koordinere dine bevægelser.

Hvis du vil kunne give slip på bagsidens muskler og blive mere bevægelig, så.....

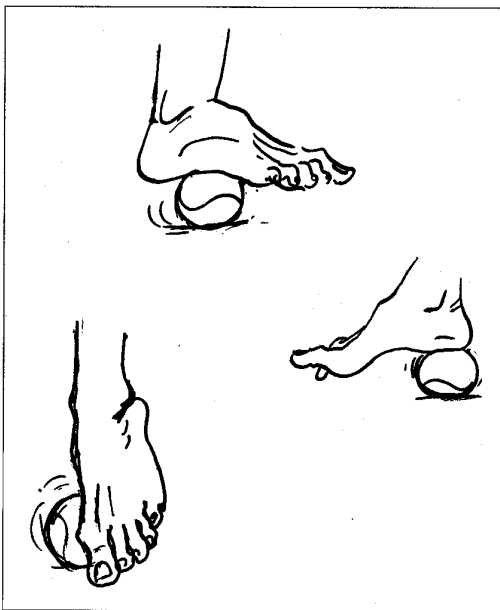
Når du masserer din fod på denne måde, får du lettere ved at give slip på bagsidens muskler, og du bliver mere bevægelig.

Binyremeridianens energi styrkes, og hvis du var anspændt og stresset forinden, vil du føle dig mere i balance efter at have lavet øvelsen.

Du giver endvidere dig selv en god massage af alle reflekszonerne under foden, og det er også medvirkende til den gode effekt.

Gør således:

- Tag en tennisbold eller en tilsvarende bold og rul den under din ene bare fod. Stå op, mens du udfører øvelsen, så du får et godt tryk mod bolden.



- Lad din fod bevæge bolden under sig, så hele fodsålen fra hæl til tå og fra inder- til yderside bliver godt gennemarbejdet.
- Bliv ved i nogle minutter, indtil din fodsål føles varm og levende.
- Gentag testen i den anden side.



Hvor er du nu?

- Læg nu mærke til, hvor afspændt og afstresset du er, fuld af velvære og energi og frem for alt i balance.

Når du vil være mere centreret og koncentreret, så.....

Denne øvelse bruges for at undgå over-belastning, og den hjælper dig til at være ”switched on”, så du konstant har lys i pæren og er nærværende. Den skaber afspænding i centralnervesystemet, og den stimulerer aktiviteten i hjernestammen, fordi du hele tiden arbejder på din midterlinje. De punkter, du masserer, er alle akupunkturpunkter.

Gør således:

- Læg din tommelfinger på et punkt lige under din underlæbe og din pege- og langfinger sammen på et punkt lige over din overlæbe. Massér disse punkter samtidig, mens du holder på navleområdet med din anden hånd. Byt hænder efter ca. et halvt minut.

Punktet over overlæben hører til Guvernørmeridianen – det styrende kar, og punktet under underlæben hører til Centralmeridianen – det tænkende kar. Hånden på navleområdet dækker såvel Central-meridianen som alle meridianerne.



- Læg din tommelfinger på K 27 i den ene side og din pege- og langfinger sammen på K 27 i den anden side. K 27 ligger lige neden for kravebenene og lige til siden for brystbenet. Massér disse punkter,

mens du holder på

navleområdet med den anden hånd.

Byt

hænder efter ca. et halvt minut.

K 27 er nyremeridianens endepunkter og det vigtigste af alle meridian-reflekspunkter.

- Læg din ene hånd på halebenet og massér, mens din anden hånd holder på navleområdet. Byt hænder efter ca. et halvt minut.

Punktet på halebenet sidder på Guvernørmeridianen.



Hvor er du nu?

- Læg mærke til, at du nu er mere nærværende og afbalanceret, når dit elektriske system fungerer 100%, og du er i stand til at koncentrere dig fuldt ud om den opgave, du skal

Når du vil forbedre din kropsholdning og samarbejdet mellem musklerne på kroppens for- og bagside, så.....

Gør således:

- Rejs dig op og stil dig i let bredstående stilling.
- Bøj let forover og bøj ganske let i knæ- og hoftelod.
- Gnid nu kraftigt med dine håndflader eller med let knyttede hænder op og ned langs med hele indersiden af dine lår. Gnid i hele lårets længde, og gnid godt til, således at du mærker varmen strømme.
Det tager mellem et halvt og et helt minut.
- Fortsæt derefter med at gnide langs med ydersiden af lårene. Begynd "nord for" dine hoftelod og gnid med lange tag mellem dette punkt og knæleddene – eller bedre endnu: til et sted "syd for" knæleddene. Du skal igen gnide kraftigt til og blive ved i mindst et halvt minut, til du mærker varmen strømme.
- Ret dig op, for du skal nu gnide dig på lændepartiet. Gnid kraftigt på begge sider af rygsojlen, både på langs og på tværs. Brug igen et halvt til et helt minut, til du mærker varmen.
- Til sidst gnider du med dine knyttede hænder hen over den nederste del af din brystkasses forside – på nederste del af ribbenene. Snart strømmer varmen også til dette område efter et halvt til et helt minuts arbejde.



De områder, du masserer på, er neurolymfatiske områder for de muskler, der har betydning for bevægeligheden i hoftelodet og rygsojlens nederste del.

Øvelsen har også betydning for funktionen af vores tyndtarms- og tyktarmsmeridian, fordi den normaliserer energistrømmen til disse organer. Det er især gavnligt, hvis du har stillesiddende arbejde. Den kraftige massage stimulerer også lymfesystemet, som hjælper os af med en masse affaldsstoffer.

Hvor er du nu?

- Mærk efter i din krop, hvordan øvelsen har gavnet dig. Læg også mærke til, hvor langt du nu kan komme ned.

Når du vil videreudvikle et velkoordineret bevægelsesmønster og støtte et integreret samarbejde mellem dine to hjerne-halvdele, så.....

Cross-crawl – krydsede bevægelsesmønstre – involverer begge kropshalvdele på samme tid i diagonale bevægelser. Altså involveres begge hjernehalvdele i et samarbejde, der krydser midterlinjen.

Denne overkrydsning aktiverer corpus callosum (hjernebjælken), og herved støttes myeliniseringen (= isolering) af de mange nervetråde i corpus callosum. En øget myelinisering får signalerne til at gå lettere igennem fra den ene hjernehalvdel til den anden, og samarbejdet mellem de to hjernehalvdele bliver bedre.

Gør således:

Lav cross-crawl-bevægelser – gerne til musik:



- skiftevis højre hånd mod venstre knæ og venstre hånd mod højre knæ
- skiftevis højre albue mod venstre knæ og venstre albue mod højre knæ
- skiftevis højre hånd mod venstre fod og venstre hånd mod højre fod
- eller lav den krydsbevægelse, som føles godt for dig



OBS!

Udfør kun denne øvelse, hvis den føles behagelig. Hvis dit krydsede bevægelsesmønster ikke kan udføres med automatisk selvfølgelighed, kan øvelsen stresser dig i stedet for at gavne dig.

Hvor er du nu?

- Efter en gang cross-crawl er du mere frisk og klar i hjernen, fordi dine to hjernehalvdele nu arbejder endnu bedre sammen.

Når du vil blive bedre til at opfatte det, du hører, så.....

Ørerne er fyldte med akupunkturpunkter, og disse punkter har forbindelse med de forskellige dele af kroppen.

Når du masserer dine ører, påvirker du disse akupunkturpunkter, og din energi strømmer friere og bedre igennem hele din krop og op til hjernen.

Når højre øre masseres, ophæves energiblokeringer til venstre hjernehalvdel, og når venstre øre masseres, ophæves energiblokeringer til højre hjernehalvdel. Altså bliver du i stand til at opfatte såvel detaljer som helheder og gengive det, du hører, med langt større opmærksomhed og uden stress.

Når du arbejder i begge sider på én gang, arbejder du også henover midterlinjen, og derved fremmes samarbejdet mellem højre og venstre hjernehalvdel, så du let og ubesværet kan opfatte alle signaler, der når dine ører, og integrere dem med de øvrige sanseindtryk, som din hjerne modtager.

OBS: Gentagelser fremmer processen.

Gør således:

- **Massér dine ører.** Tag fat med tommelfingeren på forsiden af øreflippen og de andre fingre på bagsiden.
- **Massér eller gnid øreflippen og hele ørets kant opefter, som om du ville folde øreranden ud.**
- **Gentag øvelsen 4-5 gange eller mere, indtil du har fået liv i ørerne igen.**



Hvor er du nu?

- Læg nu mærke til, at dine ører er blevet varme og røde og fulde af liv, og du kan måske næsten høre græsset gro!

Massage af skuldre og nakke.

Denne øvelse udføres sammen med en partner, som sidder i afspændt siddestilling på en stol.

Gør således:

- Stå bag din partner. Forbered dig til at massere ved at sende varme og gode tanker ud i dine hænder. Læg dem derefter roligt på din partners skuldre.
- Lad hænderne forme sig efter skuldrene og gnid med rolige bevægelser
- Klap med hele håndfladen ganske let på skuldrene og den øverste del af ryggen og ud på overarmene.
- Læg igen hænderne på skuldrene og massér nu fast, men blidt med dine tommelfingre. Massér også mellem skulderbladene, men ikke på selve rygsøjlen.
- Læg nu din ene hånd på din partners pande. Massér nu området op langs nakken til siden for rygsøjlen og op mod muskeltilhæftningerne på kraniet.
- Klap igen ganske let med din flade hånd på skuldre, ryg og overarme.
- Læg nu begge hænder på området mellem skulderbladene og lad dem varme som en sol. Løft langsomt hænderne $\frac{1}{2}$ cm op og mærk varmen. Læg dem roligt ned igen.
- Lad dine hænder glide ud over skuldrene og overarmene helt ned til albuerne og hold dem dér et øjeblik.
- Gentag bevægelsen, og når du er ved albuerne, stryger du hænderne udefter og ryster dem.



Hvor er du nu?

Mærk efter, hvordan dine skuldre og din nakke nu er.

- Du vil mærke, at dine skuldre har sænket sig og er kommet ned på plads.
- Du trækker nu vejret friere og mere dybt.
- Din nakke er afspændt, og du kan endnu bedre dreje dit hoved i forskellige retninger.