

Pædagogisk Kinesiologi

- en metode.

Til pædagoger, lærere og andre, som elsker børn

"Mere energi, mere bevægelse, mere glæde i klasseværelset"



Af Annemarie Goldschmidt©

© Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole®

Pædagogisk Kinesiologi –

en hjælpende hånd til dig, som er lærer eller pædagog, og som vil hjælpe ”dine” børn til at få en god skoletid.

Kinesiologi betyder ”læren om bevægelse”.

Børn har brug for at bevæge sig, ikke bare arme, ben og krop, men også øjne, og så har de brug for øvelser som træner hjernens to halvdele til at arbejde godt sammen.

På et to dages kursus plus to gange fire timers opfølgning lærer du, hvordan du på en måde, som supplerer din egen viden, kan finde frem til de øvelser og bevægelser, som netop ”dine” børn har brug for.

Øvelserne, bevægelserne kan bruges individuelt og i hele børnegruppen i samarbejde.

Som kursUSDeltager får du et specielt udarbejdet undervisningsmateriale og praktisk erfaring med såvel testning af nogle af kroppens muskler som med de energigivende øvelser.

Undervisere: Instruktører i Pædagogisk Kinesiologi uddannet på
Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole®

Undervisningsmaterialet er udarbejdet af

Annemarie Goldschmidt

på baggrund af hendes mangeårige erfaring med arbejdet med såvel
forebyggelse af skolevanskeligheder som stress-håndtering.

2017

Alle rettighederne til nærværende materiale tilhører forfatteren og Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole®. Kopiering af materialet er kun tilladt efter skriftlig aftale med forfatteren. Enhver anden udnyttelse uden forfatterens skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

Anvendelsen af de i materialet beskrevne tests og øvelser sker på brugerens eget ansvar. Energiøvelserne kan udelukkende anvendes i vedligeholdende og forebyggende øjemed og kan ikke anvendes som behandling af sygdomme og andre lidelser.

Siderne med beskrivelserne af øvelserne og tegningerne hertil kan frit kopieres af kursisterne til eget brug, forudsat at kildeangivelsen opretholdes.

Annemarie Goldschmidt

dkpaed@yahoo.dk

Kærvangen 14, 2820 Gentofte

+45-25 78 56 36

Indholdsfortegnelse

Introduktion	side 5
Mål, formål og værdigrundlag	side 6
Hvad er kinesiologi	side 7
Hvordan fungerer vores hjerne?	side 9
Kroppens sansesystemer	side 11
Muskeltestning som værktøj	side 12
Test af Deltoides Anterior (en skuldermuskel)	side 13
Test af Brachioradialis (en underarmsmuskel)	side 15
Switching test og korrektion	side 17
Test og korrektion af Centralmeridianen	side 18
Test og korrektion af Guvernørmeridianen	side 19
Test og korrektion af vandbalance	side 21
Tilladelse til at teste	side 22
Resumé af de indledende tests	side 23
Kontekst, sammenhæng	side 24
Det evige mønster	side 25
Illustration: Self Talk Cycle	side 26
Illustration: Den Evige Trekant	side 27
Sammenfatning	side 28
Øvelser anvendt forebyggende og energigivende	side 29
Om at komme af med stress-reaktioner	side 30
Om nærvær, koncentration og parathed	side 32
Om at sidde og læse	side 34
Om øjenøvelser	side 36
Mere om øjenøvelser, bogstaver og tal	side 38
Om højtlesning	side 40
Cook's position	side 41
Om at opfatte det man hører	side 43
Om kroppens elektromagnetiske felt	side 45
Om krydset bevægelsesmønster / cross crawl	side 47
Om at slippe spændinger på kroppens bagside	side 49
Mere om samarbejdet mellem musklerne forside/bagside	side 51
Om at fjerne nogle stress-reaktioner (tennisbold-øvelse)	side 53
Brugen af muskeltest til brug for afbalanceringerne	side 55
Testskema	side 56
Oversigt over tests og afbalanceringer	side 58
Alfabetet, tallene	side 59
Stillelæsning og forståelse	side 61
Højtlesning og forståelse	side 63
Cook's position	side 65
Skrivning, kryds af midterlinjen	side 66
Øjne og synsfunktioner	side 68
Ører og auditiv perception	side 70
Figur 8 / Det tibetanske 8-tal	side 71
Krydset bevægelsesmønster	side 73
Afsluttende stressfrigørelse	side 75
At bekræfte succes'en	side 76
Nye veje, nye muligheder – og tak	side 77
Massage af skuldre, nakke og ryg	side 78
Sjov med øvelser	side 80
Litteraturliste og kildehenvisninger	side 81

Introduktion

Gamle idéer er blevet omsat til virkelighed, og deraf opstår ofte nye idéer. Nogle af dem handler om, at se på den nuværende virkelighed med nye øjne.

Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole® blev startet i 1987, og har nu i august 2017 30 års "fødselsdag". Meget er nået, mange studerende har nået deres mål: at få en hel uddannelse til Professionel Praktiserende Kinesiolog / DK-Kinesiolog, andre har taget et mindre antal kurser. Alle har brugt tiden til at dygtiggøre sig rent fagligt og til at tage mange skridt på den vej, som hedder personlig udvikling. De to dele går hånd i hånd på skolen.

Da skolen så dagens lys blev mange lærere, pædagoger, psykologer og mennesker, som havde deres arbejde inden for sundhedssektoren, eller som arbejdede med bevægelse og afspænding, interesseret i at lære om metoden Pædagogisk Kinesiologi, og de tilmeldte sig skolens kurser. I begyndelsen var kurserne på 2-3 dage, og jeg underviste mange lærere og pædagoger her i Gentofte, rundt omkring i Danmark og i udlandet, bl.a. Norge, Tyskland, USA, Australien og New Zealand. Som tiden gik, er mange nye kurser blevet introduceret, en hel uddannelse på først 2 år, senere 2½ år blev etableret i 1995. Målet var at skabe professionalisme inden for fagområdet, at skabe rammer for en personlig udvikling og at udvikle et samarbejde både her i Danmark og med kolleger i udlandet.

Når jeg ser på denne udvikling, ser jeg også, at der nu er et behov for og et ønske om at lave et kursus ligesom i "gamle dage" for lærere og pædagoger, så de kan få mere i deres "værktøjskasse", når det handler om at lægge bevægelse ind i den daglige undervisning, hvilket er et krav ifølge den seneste Folkeskole Reform fra 2015. Når bevægelsesforslagene samtidig kan være med til at gøre børn skole- og læseparate, så kan flere mål nås på én gang, med én og samme metode. En metode, som kan supplere det, som allerede gøres, som kan give ny inspiration, som er let at anvende, og som i 1990 blev godkendt af den daværende undervisningsminister.

Den "gamle" idé med at "alle lærere skulle lære at anvende øvelserne fra Pædagogisk Kinesiologi", blev omsat til skrivningen af bogen "Fri for stress og fuld af energi" (1992). Idéen blev omsat til virkelighed, mange kurser er blevet afholdt, og når jeg nu ser på den nuværende virkelighed med nye øjne, så får jeg inspiration til at skrive et nyt og mindre omfattende kursusmateriale til alle dem, som i deres kærlige arbejde med børn gør så stort et arbejde med at få børnene til at trives og blive "skoleparate". Inspirationen har givet et synligt resultat: et to dages kursus med en opfølgingsdag, og du sidder her med et helt nyt undervisningsmateriale i hånden.

Da materialet er målrettet til dit arbejde med børn, så vælger jeg at bruge ordet "barnet" i stedet for det sædvanlige "klienten". Alle øvelser kan imidlertid være til lige så stor glæde i arbejdet med voksne, som med børn. Brug det også i dit eget arbejde med at forebygge stress-reaktioner hos dig selv. Eller med at slippe dine nuværende stress-reaktioner.

Forskning udført af Svend R. Hesselholdt og Annemarie Goldschmidt (1988) har klart vist metodens effektivitet. (Pædagogisk Kinesiologi og overvindelse af (læse)vanskeligheder. 1988)

Vel mødt på kurset om "Mere energi, mere glæde, mere bevægelse i klasseværelset".

Varme hilsener

Annemarie Goldschmidt.

Professionel Praktiserende Kinesiolog. DK-Kinesiolog RAB, sygeplejerske, bevægelsepædagog og mangeårig uddannelses- og skoleleder på Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole®

Marts 2017

Mål, formål og værdigrundlag

Som før nævnt er ordet "pædagog" knyttet til den person, den særligt udvalgte slave, (paidagogos) som dels underviste drengene i antikkens Grækenland, dels fulgte dem til og fra skole. I antikkens Grækenland gik piger ikke i skole, en situation, der heldigvis siden hen er ændret.

Målet med Pædagogisk Kinesiologi er således at følge barnet (klienten) på vej til det mål, hun/han selv har formuleret. Ikke trække, ikke skubbe, blot gøre vejen tryk at gå.

Barnet (klienten) kender selv sit mål, har bare brug for lidt hjælp (undervisning) til at føle sig tryk nok til at bevæge sig mod målet.

Kurset er derfor bygget op med det mål for øje, at du, som kursist, får indsigt, forståelse og færdigheder nok til at kunne

1. møde barnet med **interesse**, med empati og indlevelse
2. udvikle **tilliden** til såvel dig selv og din kunnen som til barnet og dets potentiale
3. vise **indlevelse**, kunne lytte og vejlede ud fra barnets egne ønsker

Dette gøres ved at give dig som studerende den nødvendige baggrundsviden samt de nødvendige færdigheder i at anvende muskeltestning (eng. musclemonitoring), således at du selv OG barnet blidt og nænsomt kan opleve fordelene ved at give slip på en eventuel modstand mod forandring. Forandring sker jo hvert millisekund, så det må betegnes som spild af energi at "stritte imod"

Når vi lærer at håndtere livets stressorer på en hensigtsmæssig måde, så strømmer vores energier frit, vi genvinder vores ligevægt, balance, homøostase, og vi får det nødvendige mod og motivation til at bevæge os videre mod vores mål. Vi bliver fri for stress-reaktioner, og vi kan i højere grad bevare eller bedre vores sundhedstilstand.

Undervisningen i pædagogisk regi er bygget op på værdier som empati, respektfuldhed, ydmyghed, ligeværdighed, ansvarlighed, tryghed og integritet. Hertil kan føjes åbenhed, kærlighed og omsorg. Både i selve uddannelsen og i arbejdet med børnene lægges vægt på *intentionen* at efterleve disse værdier.

Dette kan også udtrykkes således:

Vis INTERESSE

Hav TILLID og SELVTILLID

Vær INDLEVENDE og empatisk

eller.....

Vær tilstede (Be present)

Vær sensitiv (Be sensitive)

Vær opmærksom (Be aware)

Vær kreativ (Be creative)

Hvad er kinesiologi?

Ordet kinesiologi er sammensat af ordet "kinese", som betyder "bevægelse" og "logi", som betyder "lære". I vores sammenhæng betyder kinesiologi MERE end blot læren om bevægelse. Denne "lære" blev nemlig af de amerikanske kiropaktorer anvendt i en bredere betydning og benævnes på engelsk "Applied Kinesiology". Oversat til "Anvendt Kinesiologi" på dansk. Kinesiologien er udviklet på baggrund af den vestlige verdens viden om anatomi, fysiologi, neurologi, psykologi mv og Østens filosofi med viden om energi, elementer, meridianer, akupunktur mv.

Kinesiologi er blevet defineret flere måder. Her anvender vi nedenstående definition:

KINESIOLOGI er en lære, en metode, som ved hjælp af **MUSKELTESTNING** vurderer graden af balance i et menneskes energisystem.

I kinesiologien får man et fysiologisk / muskulært respons som et feedback fra det hele menneske.

Man får desuden en baggrund for valget mellem forskellige blide og enkle teknikker, som anvendes for at etablere, genoprette eller vedligeholde en god sundhedstilstand og et godt helbred.

Af denne definition ses, at der skelnes klart mellem de to begreber "muskeltestning" og "kinesiologi". "Muskeltestning", kaldes også "energitest", og den refererer til vores brug af en ganske let test af en muskel, som oftest befinder sig i en forkortet tilstand. Når musklen (=barnet) oplever testen som en udfordring, skifter den ikke reaktionsmåde. Den bevarer sin oprindelige tonus (spændingstilstand). Kan musklen (=barnet) ikke klare udfordringen, skifter musklen reaktionsmåde. En test, en udfordring kan for eksempel være berøring af et punkt på kroppen, en bevægelse, et ord, et sanseindtryk, en tanke, et fødemiddel.

"Kinesiologi", som kan stå alene eller have et andet ord hæftet på sig: pædagogisk kinesiologi, integrations-kinesiologi, sundheds-kinesiologi m.m., beskriver, hvorledes man anvender muskeltestning for at få nogle svar, nogle resultater.

Alt i kroppen er baseret på bevægelse. Kredsløbssystemet, fordøjelsessystemet, nervesystemet, bevægelsessystemet, åndedrætssystemet, lymfesystemet. Dertil kommer den kinesiske lære om energi, Qi, som strømmer igennem vores krop i bestemte baner, meridianer. Når energierne i disse forskellige systemer flyder frit, er hele vores krop i en god balance. Vi mærker et velbefindende.

Kinesiologiens virkemåde.

Dette forklares måske nemmest ved at tænke på, at hver eneste påvirkning af vores krop sender signaler til vores nervesystem, som "afgør" hvilken reaktionsmåde, der er den mest hensigtsmæssige i den givne situation. Signalerne sendes fra kroppen til hjernen og omvendt i en slags "sløjfer". Dette system kaldes "kybernetisk", og det hjælper os til at tilpasse os de forandringer, som hele tiden finder sted såvel i kroppen som uden for den. Skal vi for eksempel løfte en genstand, så får musklerne via nervesystemet besked om at tilpasse sig løftearbejdet, som jo repræsenterer en forandring. Musklerne sender derefter besked tilbage til hjernen om, at denne tilpasning har fundet sted, hvorefter kommandoen "løft" sendes til kroppens muskler samt til andre af kroppens nødvendige funktioner, f. eks. kredsløb og åndedræt.

Denne tilpasning kaldes "adaptation" og vi taler om vort "generelle adaptationssystem".

Svar fra hjernen er et generelt svar, svar fra kroppen er de specifikke svar

Testning af en muskel kan give os såvel et svar fra hjernen om, hvordan den oplever en given påvirkning, som et svar fra kroppen om hvilken af dens funktioner, der bliver belastet. I kinesiologien betragter vi musklerne som energimæssigt forbundet med kroppens meridianbaner, og da de kinesiske meridianer har navn efter kroppens forskellige organer, så er filosofien bag ved kinesiologien, at man blandt andet kan bruge muskeltestning som et redskab til at vurdere energiflowet gennem meridianen og derved også få et indtryk af den funktion, som det dertil hørende organ repræsenterer, ikke bare rent fysisk, men også som princip. Det vil sige, at vi kan anskue organet fra såvel en fysiologisk, som en symbolsk synsvinkel.

På side 18 og 19 kan du se en tegning af to af kroppens meridianer, energibaner, Centralmeridianen og Guvernørmeridianen. I alle meridianbaner strømmer energien i en bestemt retning, og hver meridianbane omfatter et større eller mindre antal akupunkturpunkter. Centralmeridianen har for eksempel 24 akupunkturpunkter.

Vi kan teste specifikke muskler, hvorved vi forstår testning af de muskler, som er relateret til de enkelte meridianer. En specifik muskeltest giver os et svar fra kroppen, som fortæller hvilken meridian og dermed hvilket organ, som mangler energi.

Vi kan også vælge at kommunikere med kroppen via en specielt valgt muskel, som vi da benævner "indikatormuskel". En indikatormuskels "svar" fortæller os, hvorledes hjernen oplever påvirkningen. I begge tilfælde vil testmusklen "give efter" / "slippe", hver gang kroppen oplever en stressende påvirkning.

Kort sagt: en indikatormuskeltest giver os svar fra hjernen. Den specifikke muskeltest giver os svar fra hele kroppen.

Stress ~ Distress

Ved hjælp af muskeltestning kan vi så "måle", om en påvirkning er blevet oplevet af kroppen som en "udfordring" eller som en "belastning". Vi taler om "stress" som modsætning til "distress". "Positiv stress" som modsætning til "negativ stress". Det positive stress får et menneske til at udvikle sig, "vokse med opgaven", det negative stress vil ofte resultere i nedsat funktion, eventuelt i sygdom.

Andrew Verity fra Australien udtrykker det således: "Det er ikke stressorerne, som skaber problemet, det er vores reaktion på dem".

Eksempel: der er nedsat energiflow til den muskel og gennem den meridian, som er energimæssigt forbundet med mavesækken. Rent fysiologisk kan det påvirke vores fordøjelse, symbolsk kan det ses som "noget vi har vanskeligt ved at fordøje". Det nedsatte energiflow kan have en kemisk årsag (noget vi spiser), en emotionel årsag (en følelse af uro, af spænding), en fysisk årsag (et slag eller en for stor belastning), en spirituel årsag (et slag mod vores hele eksistens)

Udsættes vi for stressorer, som kan være fysiske, følelsesmæssige (emotionelle), tankemæssige (mentale) eller spirituelle, så håndterer vi dem bedst, når vi ikke længere lader os stresse af dem. Det betyder som oftest, at når vi forholder os mere bevidst til en given stressor, så kan vi ændre kroppens fysiologiske svar på den. Derved bedres funktionen af såvel muskel som organ.

Af og til opleves disse stressorer imidlertid som en trussel, og så sættes en "kamp – flugt reaktion" i gang. På engelsk udtrykkes det som "Fight – Flight – Freeze", hvor "freeze" betyder "stivnen". Vi har udtrykkene "at tage kampen op", "at stikke halen mellem benene og løbe vores vej", "at blive stiv af skræk". Eller som hos mange dyr "at spille død".

Hvordan fungerer vores hjerne?

På dette sted vil du få en ganske kort information til brug for din indføring i kinesiologiens verden.

Du skal vide, at

1. Du har en tredelt hjerne, Cerebrum, som nederst består af "hjernestammen", også kaldt "krybdyrhjernen". Denne del er sæde for vores overlevelse, og dens "sprog" er automatiske, refleksmæssige reaktioner. Ovenover hjernestammen ligger strukturer, som benævnes "det limbiske system". Dette er sæde for vores følelser, og dets "sprog" er farver. Uden om dette er "hjernebarken" blevet dannet. Denne del af hjernen, som er unik for mennesket, rummer sædet for vores "kognition", erkendelse. Dens "sprog" er ord, tanker og meninger. Den kaldes også for "Neocortex".

Vi har desuden en "lillehjerne", Cerebellum, som er af stor betydning for koordination af bevægelser

2. Hjernen er også todelte, idet den er delt i to hjernehalvdele, også kaldet hemisfærer (halvkugler). Du har en HØJRE hjernehalvdel og en VENSTRE hjernehalvdel, der har hver sine funktioner, og som sammen udgør en helhed. De to hjernehalvdele er forbundet af hjernebjælken, "Corpus Callosum", som sørger for, at signaler overføres mellem de to hjernehalvdele. Signaler gennem nerveceller overføres hurtigere, når nervecellerne har dannet et "myelinhylster" omkring nervetråden. Myelinet dannes ved brug af de nervemæssige forbindelser. Man kan udtrykke det således, at myelinet er nervens "sved".
3. Du har også en forreste og en bageste del af hjernen, og du har forskellige hjernelapper, pandelap, højre og venstre tindingelap, højre og venstre isselap samt nakkelappen. Pandelappens hovedfunktion er tænkning, og den er ansvarlig for vores associationer, dvs. hvorledes vi bevidst behandler information på baggrund af tidligere oplevelser. Tindingelapperne har med hørelse og med følelser at gøre, isselapperne med modtagelse af sanseindtryk, med matematik og musik, og nakkelappen rummer vort primære synscenter.

Eksempler:

Vi støtter panden i vore hænder, når vi har brug for tid til at overveje. Vi tager os til panden, når der skal tænkes over noget.

Vi presser hænderne mod vore tindinger, når en situation påvirker os stærkt rent følelsesmæssigt.

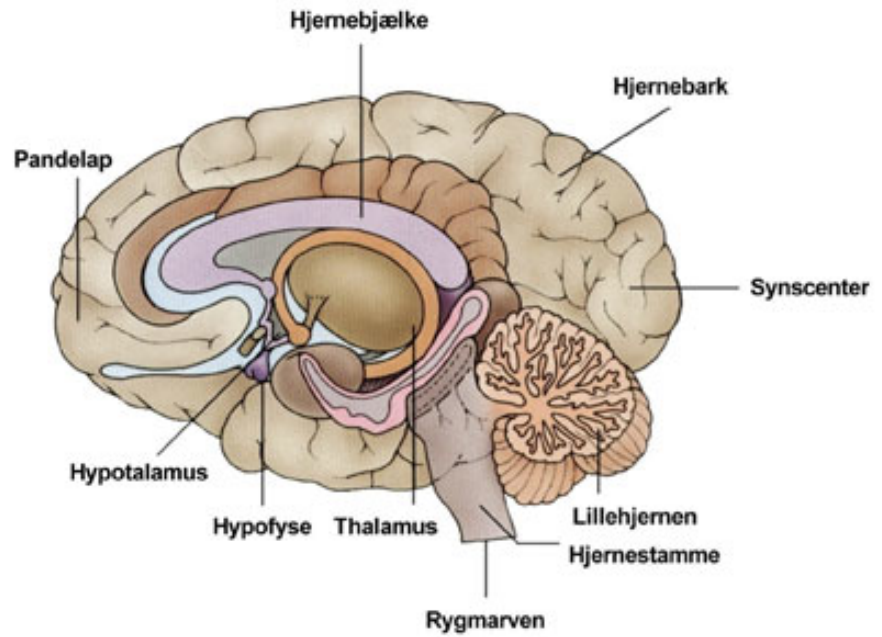
Vi "gemmer ting i baghovedet" til en anden gang, ting vi har set og skal huske på.

Du vil senere lære, hvorledes du kan blive bedre til at håndtere en stressende situation ved at holde blidt på "pandepunkterne", som er de mest fremspringende punkter på panden. Derved øges blodcirkulationen til pandelappen, så vi får lettere ved at tænke over de følelser, som opstår i en given situation eller ved erindringen om en oplevelse.

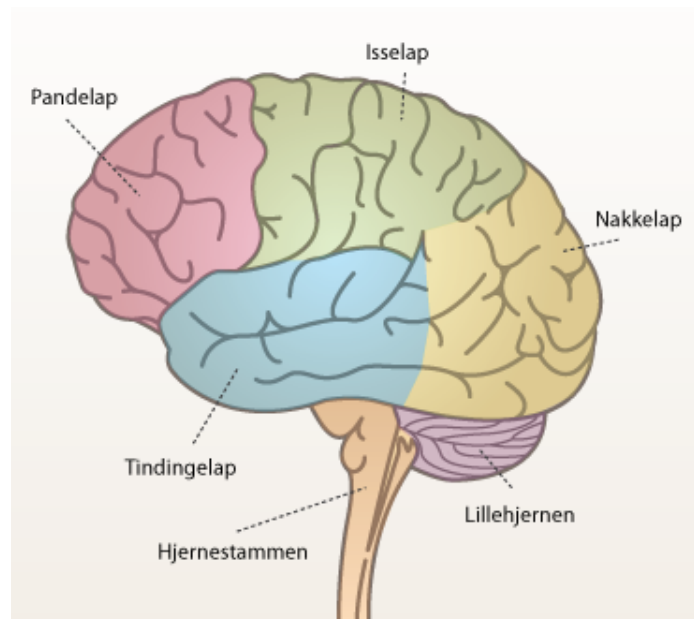
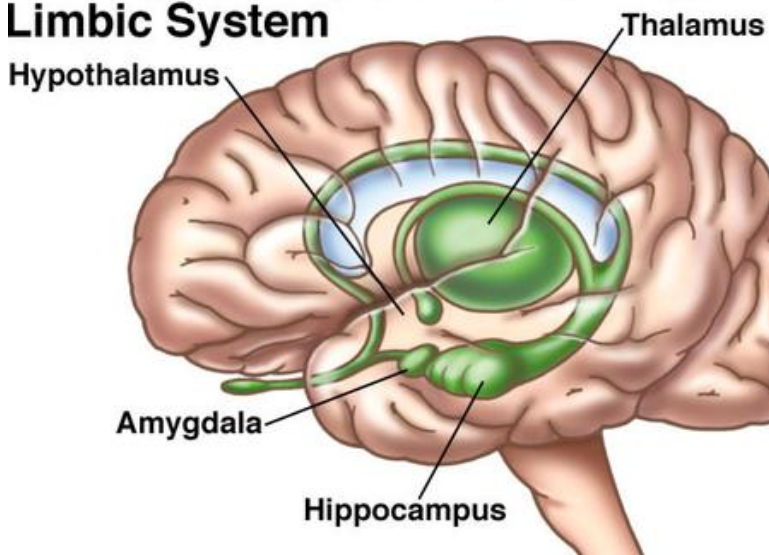
I den forbindelse er det vigtigt at huske, at vi ikke kan genopleve tidligere situationer, men vi kan gense dem og derved blive følelsesmæssigt påvirket.

Ligeledes er det af stor betydning at være klar over, at vores hjerne ikke er i stand til at huske "kendsgerninger", men at den via sin evne til at associere kan huske de følelser, der var forbundet med en tidligere oplevet situation.

Illustrationer af hjernen



Limbic System



Kroppens sansesystemer

Vi sanser, oplever vores indre og ydre verden gennem vore sanser. Sansernes udvikling har betydning for vores udvikling og for vores reaktionsmønstre. Som ovenfor beskrevet opfattes vore sanseindtryk forskellige steder i vores hjerne. F. eks opfattes synsindtryk i det primære synscenter i nakkelappen.

Vi har vores smagssans, vores lugtesans, vores synssans, vores høresans, vores berøringssans, vores bevægelsessans / stillingssans. Den sidste benævnes også den kinæstetiske sans. Derudover kan vi have "sans for" musik, for matematik, for sprog m.m. Vi taler også om en "sjette sans", ved hjælp af hvilken vi opfatter det, som ligger uden for de øvrige sanser.

Gennem sanserne opleves vores verden, og vi giver et svar på vores oplevelse. Svaret kan være velovervejet, omfatte tankevirksomhed og vil da blive benævnt et "respons". Svaret kan også komme som en automatisk "reaktion", som er baseret på fortidens handlemønstre. Vi handler, reagerer uden at tænke.

Mens barnet ligger i livmoderen har det en masse reflektoriske bevægelser. Nogle af disse reflekser skal ophæves, forlades, andre skal integreres for at kunne danne grundlaget for de senere udviklede bevægelsesmønstre. For eksempel er der en halsrefleks, som skal ophæves, for at et barn kan føre hånden med en ske ind i munden, uden at hovedet drejes væk, og en anden skal ophæves, for at en kravlebevægelse kan finde sted.

Kroppen husker. Vi har en "kropbevidsthed".

Kropbevidsthed er den bevidsthed, som bor i vores celler. Den har vi med os via vores genetiske arv, og vi videreudvikler den via de sansemæssige oplevelser, vi får lige fra vores undfangelse.

Der er forskel på "kropbevidsthed", som er den bevidsthed, som bor i vores celler, og kropsbevidsthed, som er vores bevidsthed OM kroppen.

Ved hjælp af muskeltestning, energitestning kan vi komme i kontakt med både vores Bevidsthed, Underbevidsthed og vores Kropbevidsthed. Når tidligere reaktionsmønstre bliver bevidste, så kan vi, hvis det er hensigtsmæssigt for os, og hvis vi virkelig ønsker det, træffe nye bevidste Valg og derved påvirke vores hverdag og hele vores liv på en positiv og konstruktiv måde. Billedmæssigt kan vi tale om, at vi med vores Bevidsthed kan lære vores Underbevidsthed nye måder at reagere / respondere på. Da Underbevidstheden altid vil gøre det bedste for os, så "parerer den ordrer" og gør, hvad den bliver fortalt. Det nye respons bliver naturligt for os, så naturligt at vi slet ikke tænker over det længere. Det sidder til sidst i vores celler og danner baggrund for vores funktioner. Muskeltesten kan fortælle os, om vores funktioner er hensigtsmæssige eller ikke, om de er negativt påvirket af hverdagens stressorer, eller om de tager hverdagen som en "udfordring", hvor kroppens generelle adaptationssystem fungerer effektivt. Muskeltesten, energitesten fortæller os også om de kompensationer, vi har skabt, når for eksempel en tidligere velafbalanceret bevægelsesfunktion af en eller anden grund er blevet kompromitteret.

Vi kan se vores Nutid i lyset af vores Fortid. Fortiden, det forgangne, det som ER sket, kan ikke ændres, men vi kan i hvert eneste nu vælge, hvordan vi vil forholde os til vores Fortid. Derigennem kan vi, som er så heldige at bo i et land uden krig, i vidt omfang skabe os den Fremtid, som vi ønsker.

Vel at mærke, når vi er "fri for stress" og når "energiene" strømmer frit i vores krop.

Det er her Kinesiologien kommer ind. Det er her, vores "værktøj", muskeltesten, er den værdifulde hjælp. Det er her de enkle, blide kinesiologiske afbalanceringer / korrektioner kan danne baggrund for store forandringer ved at sætte energierne i bevægelse, fjerne stress-reaktionerne og hjælpe os til at træffe nye bevidste Valg.

Muskeltestning som "værktøj"

Når vi skal arbejde, må "værktøjet" være i orden, for at vi kan få en god arbejdsproces, og for at vi kan få et godt resultat.

Ligesom en håndværker skal lære sit værktøj at kende, så skal du også lære DIT værktøj, muskeltestningen at kende. Det er en kunst, og vi skal huske, at det både er en kunst at muskelteste og at blive muskeltestet.

I kinesiologiens verden taler vi om "The Art of Muscletesting", "Muskeltestningens Kunst". Vi bruger muskeltesten som et kommunikationsværktøj. Det er en kunst at bruge værktøjet rigtigt.

I det følgende vil du lære

- > Hvordan du tester to forskellige muskler og sikrer dig at musklen kan reagere præcist og tydeligt. (1 a og 1 b)
- > Hvordan du sørger for, at du selv og barnet er centreret og koncentreret (2)
- > Hvordan du sikrer dig, at energien strømmer i naturlig retning. (3 a og 3 b)
- > Hvordan du kan se, om barnet har fået tilstrækkeligt vand at drikke (4) og om vandet strømmer frit til alle kroppens celler.
- > Hvor vigtigt det er, at barnet giver dig sin tilladelse til at arbejde kinesiologisk(5)

Disse indledende tests danner baggrund for et vellykket arbejde og et deraf følgende godt resultat.

At finde en velegnet testmuskul, indikatormuskul

Når du skal arbejde kinesiologisk med et menneske, så er muskeltesten, energitesten (eng. Musclemonitoring) dit værktøj. Det er gennem muskeltesten, du får informationen om, hvor der er balance, hvor der er ubalance i barnets krop. For at kommunikationen kan være klar og præcis, så er det uhyre vigtigt, at muskelsvarene er klare og tydelige.

Du vil lære at teste 2 muskler, hvoraf denne ene (1a) egner sig godt til testning af et barn, som står op, den anden (1b) er bedst, når barnet ligger på en briks. Via disse tests når barnet at opleve, hvor fint reagerende musklerne er, og du lærer barnets muskel-respons at kende. Kort sagt: I lærer at "snakke sammen", at kommunikere.

Det er ikke nødvendigt, at du forklarer ret meget, men det kan være en god idé at fortælle, hvad du gør, MENS du gør det. Det virker ofte meget beroligende, barnet føler sig tryk ved at være i gode hænder, og musklerne får let ved at holde / låse, respektive slippe / give efter.

Inden du går i gang med at finde en egnet testmuskul, så skal du huske at spørge barnet, om der er smerter eller andet, du skal kende til, eller om der er noget, barnet vil spørge dig om.

1 a. Deltoideus Anterior musklen

(Bedste testmuskel, når barnet står op)

Hvad tester jeg?

Du tester for at finde ud af om musklen egner sig som Indikatormuskel / IM). For at være egnet skal musklen kunne holde / låse i fire testpositioner (se fotografierne). Desuden tester du for at sikre dig, at musklen kan give klare og tydelige reaktioner på påvirkning af de neurologiske funktioner. Her bruger du kroppens egne sanseceller (proprioceptorerne), spindelcellerne og Golgi senetene. På denne måde får du den basale sikkerhed for, at du kan bruge muskeltestning som kommunikationsværktøj. Enhver muskel kan i princippet anvendes som IM. Vi vælger Deltoideus Anterior musklen som velegnet til test af et barn som står op.

Testning af Deltoideus Anterior musklen:

Denne muskel udspringer på den yderste del af kravebenet og hæfter ca. 1/3 nede på ydersiden af overarmsknoglen. Den testes med et let og præcist testtryk i sammentrukken tilstand, i udstrakt tilstand og i såkaldt gangstående stilling, hvor den ene sides muskel er sammentrukket, den anden udstrakt. Test såvel højre som venstre side. Musklerne skal kunne holde i alle positioner. Hvis ikke, skal du finde en anden testmuskel.

Det neurologiske respons:

1. Skub fibre midt i muskelbugen mod hinanden med et præcist, ret hurtigt pres. Påvirkningen skal ske i fibrenes længderetning. Musklen vil som oftest give efter.
2. Træk fibre i muskelbugen fra hinanden med et præcist og ret hurtigt træk. Musklen vil som oftest holde igen
3. Udvøv et let træk på musklen ved dens udspring og tilhæftning. Musklen vil som oftest give efter.
4. Skub udspring og tilhæftning mod hinanden. Musklen vil som oftest holde igen.
5. Får du ingen reaktion fra musklerne, skal der afbalanceres

Afbalancering:

- > Bed barnet ånde dybt ind og ud igen, inden din testning.
- > Fortæl barnet at alle muskelsvar er rigtige.
- > Forkort og forlæng fibre i muskelbugen adskillige gange, indtil du får klar reaktion.
- > Vis barnet, hvad der sker med *din* muskel.

Forkort og forlæng musklens fibre igen, så du sikrer dig at musklen både kan give efter og derefter holde.

Når svarene er præcise ved du, at du har en muskel, som du kan bruge i den fortsatte testning.

På næste side ser du en testning af Deltoideus Anterior musklen.

- a) Barnet løfter sin arm ca. 30 grader fremefter (kontraktion), hvorefter testeren giver armen et ganske let tryk nedefter og bagud. Musklen skal kunne "låse", dvs. holde armen i stillingen. Gentages med begge arme.
- b) Barnet fører nu sine arme bagud, så de kommer ca. 5 cm ned bagved kroppen (ekstension). Du, testeren, giver armene et ganske let træk fremefter. Musklerne skal "låse", dvs. holde armen i stillingen
- c) Barnet anbringer den ene arm i kontraktion og den anden i ekstension. Du, testeren, giver den ene arm et ganske let tryk bagud og samtidig hermed den anden et ganske let træk fremad. Gentag med armene i modsat stilling. Musklerne skal kunne holde / "låse".



a)



b)



c)



c)

1 b. Testning af Brachioradialis

(Bedste muskel til test, når barnet ligger på en briks.)

Hvad tester jeg?

Du tester for at finde om musklen egner sig som Indikatormuskel / IM). For at være egnet skal musklen kunne holde / låse i fire testpositioner. Desuden tester du for at sikre dig, at musklen kan give klare og tydelige reaktioner på påvirkning af de neurologiske funktioner. Her bruger du kroppens egne sanseceller (proprioceptorerne), spindelcellerne og Golgi senetene. På denne måde får du den basale sikkerhed for, at du kan bruge muskeltestning som kommunikationsværktøj. Enhver muskel kan i princippet anvendes som IM. Vi vælger Brachioradialis musklen som velegnet til test af et barn, som ligger på en briks.

Testning af Brachioradialis musklen:

Brachioradialis, som udspringer på ydersiden/forsiden af overarmsknoglen og hæfter lige ved håndleddet på tommelfingersiden, testes i sammentrukken tilstand, i udstrakt tilstand og i såkaldt gangstående stilling, hvor den ene sides muskel er sammentrukket, den anden udstrakt. Test såvel højre som venstre side. Musklerne skal kunne holde i alle positioner. Hvis ikke, skal du finde en anden testmuskel.

Det neurologiske respons:

1. Skub fibrene midt i muskelbugen mod hinanden med et hurtigt, præcist pres. Påvirkningen skal ske i fibrenes længderetning. Musklen vil som oftest give efter
2. Træk fibrene i muskelbugen fra hinanden med et hurtigt, præcist træk. Musklen vil som oftest holde igen
3. Udøv et let træk på musklen ved dens udspring og tilhæftning. Musklen vil som oftest give efter.
4. Skub udspring og tilhæftning mod hinanden. Musklen vil som oftest holde igen.
5. Får du ingen reaktion fra musklerne, skal der afbalanceres

Afbalancering:

- > Bed barnet ånde dybt ind og ud igen, inden din testning.
- > Fortæl barnet at alle muskelsvar er rigtige.
- > Forkort og forlæng fibrene i muskelbugen adskillige gange, indtil du får klar reaktion.
- > Vis barnet, hvad der sker med *din* muskel.

Forkort og forlæng musklens fibre igen, så du sikrer dig at musklen både kan give efter og derefter holde.

Når svarene er præcise ved du, at du har en muskel, som du kan bruge i den fortsatte testning.

På næste side ser du en testning af Brachioradialis musklen.

- a) Barnet løfter sin underarm ca. 45 grader op fra underlaget (kontraktion), hvorefter du, testeren, giver armen et ganske let tryk nedefter. Musklen skal kunne "låse", dvs. holde underarmen i stillingen. Testen foretages på såvel højre som venstre arm. Gentages med begge arme.
- b) Barnet lægger sin underarm ned på underlaget (ekstension). Du, testeren, giver armen et løft opefter. Musklen skal "låse", dvs. holde armen i stillingen. Testen foretages på såvel højre som venstre arm.
- c) Barnet anbringer den ene arm i kontraktion og den anden i ekstension. Du, testeren, giver den ene arm et ganske let tryk nedefter og samtidig hermed den anden et ganske let træk opefter. Gentag med armene i modsat stilling. Også her skal musklerne kunne holde / "låse".



a)



a)



b)



c)

2. Switching / overbelastning ("overload")

Hvad tester jeg?

Du tester om kroppens elektromagnetiske system er negativt påvirket af "situationen", således at energien til hjernen kortsluttes, og koncentration og klarhed i tanker ikke kan opretholdes – *eller* om det er i en grundlæggende god balance. Nedsat basal energi til hjernen kan forhindre samarbejdet mellem hjernens øverste og nederste dele, mellem højre og venstre side og mellem forreste og bageste del af hjernen. Der kan opstå forvirring og manglende koncentration (hjernen) og manglende centrering (kroppen). Punkterne, du tester, er akupunkturpunkter (se tegningen): CV 24 og GV 26 handler om balancen op – ned, K 27 om balancen mellem højre og venstre side, navle (CV 8) og haleben (GV2) om balancen mellem forside og bagside.

Det er vigtigt, at berøringen af punkterne er neutral, dvs. brug enten tommelfinger *eller* pege-

Test:

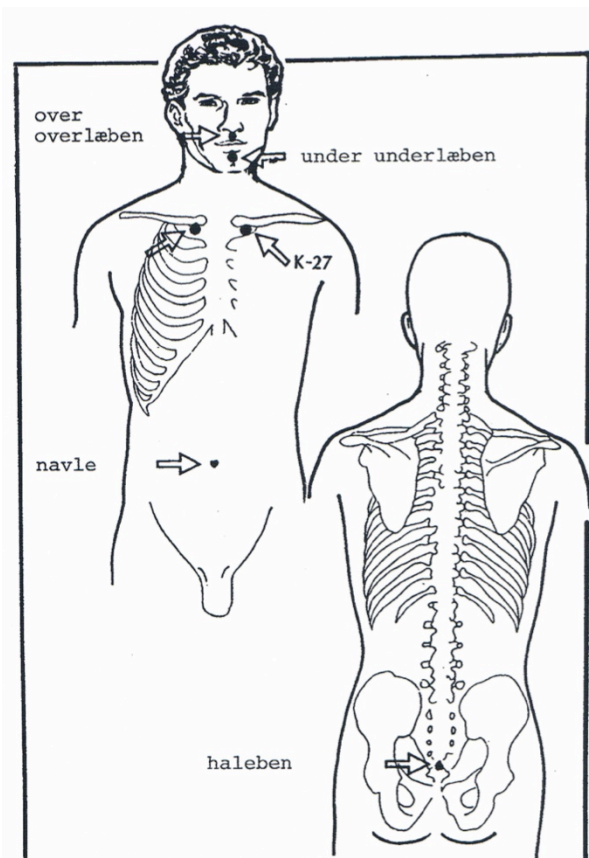
1. (Du eller) barnet holder på GV 26 (over overlæben), mens du tester IM.
2. (Du eller) barnet holder på CV 24 (under underlæben), mens du tester IM
3. (Du eller) barnet holder på begge siders K 27 lige under kravebenene, mens du tester IM.
4. (Du eller) barnet holder på navlen (CV 8), mens du tester IM.
5. Barnet holder på halebenet (GV 2), mens du tester IM.

Afbalanceringen:

- Hvis du får IS (indikatorskift) på et eller flere af disse akupunkturpunkter, så skal barnet massere fast på disse punkter i ca. 30 sekunder, først med den ene og så med den anden hånd. Barnet masserer eller holder samtidig på navlen.

Retest af akupunkturpunkterne:

(Du eller) barnet rører igen ved de punkter, som før gav IS. IM vil som oftest holde. I modsat fald må afbalanceringen gentages.



3. Centralmeridianen

Hvad tester jeg?

Du tester energiflowet gennem Centralmeridianen / Central Vessel / CV, som ifølge kinesisk filosofi strømmer i retning fra akupunkturpunktet CV 1 i mellemkødet til CV 24, lige under underlæben. En meridian er en energibane, som omfatter en række akupunkturpunkter.

Kineserne kalder denne meridian for "Det tænkende kar". Når energien strømmer i retning nede fra og op efter, vil vi være i stand til at tænke klarere og træffe bedre beslutninger og valg. Centralmeridianen hører til kroppens ekstrameridianer og er samlende for alle Yin meridianer. Den har 24 akupunkturpunkter.

Test:

1. Bevæg din hånd nedad fra CV24 (under underlæbe) langs med midten af kroppens forside til CV2 (på kønsbenet). Afstand fra kroppen ca. 2 centimeter ved testningen.
Test IM, der i de fleste tilfælde vil give efter.
2. Bevæg din hånd i modsat retning fra CV2 til CV24. Test IM, der i de fleste tilfælde vil holde.

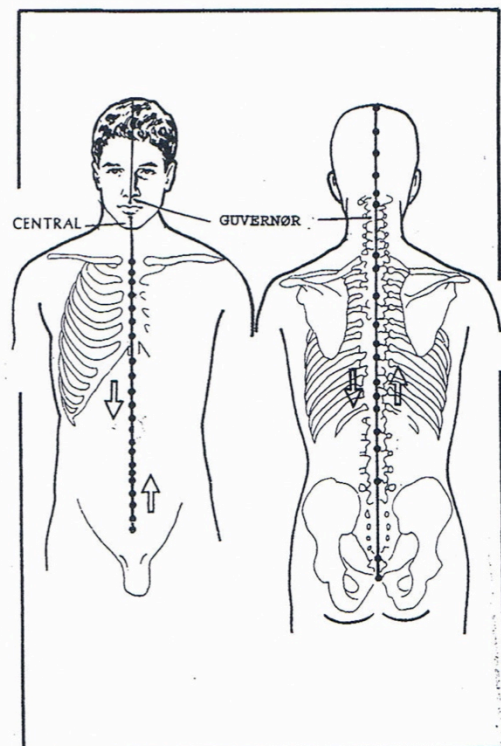
Afbalancering:

- Hvis muskelsvarene er modsatte: stryg opad langs meridianen 6-7 gange.
- Hvis IM holder, uanset om der stryges op efter eller ned efter: meridianen "vaskes" ved at hånden bevæges op efter, ned efter, op efter, ned efter 6-7 gange. Slut af med at stryge op efter.

Retest af Centralmeridianen:

Gentag proceduren fra den indledende test. Indikatormusklen skulle nu slippe ved bevægelse nedad og holde ved bevægelse opad.

I modsat fald gentages afbalanceringen.



Illustrationen er hentet fra "One Brain" af Stokes/Whiteside.
(Med forfatterens tilladelse).

4. Guvernørmeridianen

Hvad tester jeg?

Du tester energiflowet gennem Guvernørmeridianen / Governing Vessel / GV, som ifølge kinesisk filosofi strømmer i retning fra akupunkturpunktet GV 1 i mellemkødet til GV 26, lige over overlæben, og videre til GV 28 inde bag ved overlæben. En meridian er en energibane, som omfatter en række akupunkturpunkter.

Kineserne kalder denne meridian for "Det styrende kar". Når energien strømmer i retning nede fra og op, vil vi være i stand til at have mere "styr på tingene" og træffe bedre beslutninger og valg. Guvernørmeridianen hører til kroppens ekstrameridianer og er samlende for alle Yang meridianer. Den har 28 akupunkturpunkter.

Test:

1. Bevæg din hånd op over hovedet fra GV 26 (over overlæbe) og videre ned langs midten af kroppens bagside til halebenet. Test IM, som i de fleste tilfælde vil give efter.
2. Stryg hånden i modsat retning fra halebenet op til GV 26. Test IM, som i de fleste tilfælde vil holde. Ved begge tests holder du ca. 2 centimeters afstand fra kroppen.

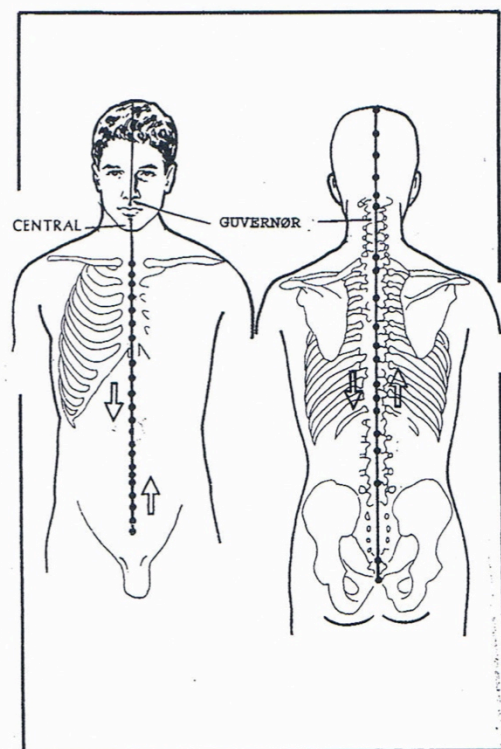
Afbalanceringen:

- Hvis muskelsvarene er modsatte: stryg opad langs meridianen 6-7 gange.
- Hvis IM holder, uanset om der stryges op eller nedefter: meridianen "vaskes" ved at hånden bevæges op, nedefter, op, nedefter 6-7 gange. Slut af med at bevæge hånden op.

Retest af Guvernørmeridianen

Gentag proceduren fra den indledende test. Indikator-musklen skulle nu slippe ved bevægelse nedad og holde ved bevægelse opad.

I modsat fald gentages afbalanceringen.



Illustrationen er hentet fra "One Brain" af Stokes/Whiteside.
(Med forfatterens tilladelse).

Lidt mere om energiens flow gennem kroppens meridianer:

I Kina benævner man et menneskes energi med ordet CHI (QI). CHI (QI) er vores livsenergi. Kineserne taler om energien i kroppen, som energier, der følger bestemte baner, de såkaldte meridianer. Der er mange meridianer, hvoraf vi hovedsageligt beskæftiger os med Central- og Guvernørmeridianen, som løber langs med kroppens midtlinje, og med de 12 meridianer, som er parret, dvs. de ligger parvis på såvel højre, som venstre side af kroppen. Disse 12 energibaner, meridianer, har navn efter kroppens organer. Vi taler således om mavemeridianen, miltmeridianen, hjertemeridianen m. fl. Der er også forskellige muskler forbundet med de forskellige meridianer. Således får Deltoides Anterior musklen sin energi via Galdeblæremeridianen og Brachioradialis musklen får sin via Mavemeridianen.

På alle meridianer finder vi akupunkturpunkter. Disse punkter ligger nærmere ved hudens overflade end resten af meridianen. Til hvert akupunkturpunkt knytter sig bestemte funktioner ifølge den kinesiske filosofi.

Når du tester for Switching, tester du bestemte akupunkturpunkter, bl.a. K 27, som er det 27. punkt på Nyremeridianen (K står for Kidney, som er det engelske ord for Nyre).

Ud over de 12 parrede meridianer arbejder vi som nævnt med to, som hører til gruppen af "ekstraordinære meridianer". Disse to er Centralmeridianen, som løber på forsiden af kroppen og Guvernørmeridianen, som ligger på bagsiden af kroppen. Begge løber lige på midtlinjen, og de er forbundet med hinanden inde i kroppen.

Kineserne kalder Centralmeridianen for "det TÆNKENDE kar" og Guvernørmeridianen for "det STYRENDE kar". Deraf ordene om at "kunne tænke klart" og at "have styr på tingene".

5. VAND

Hvad tester jeg?

Du tester om barnet har drukket tilstrækkeligt med vand til at opretholde det bedste miljø for alle kroppens funktioner. Et voksent menneske har brug for mindst 1½ liter vand i døgnet, et barn en del mindre. Vejer barnet 30 kg, skal det have mindst 600 ml. vand i døgnet. Derudover er der brug for anden form for væske. En enkel test vil være at checke farven på urinen. Urinen skal i løbet af dagen være næsten farveløs. Den kan dog være gul, hvis barnet får tilskud af bl.a. B og C vitaminer.

De tre vigtigste næringsmæssige komponenter for kroppen er energi, ilt og vand. Det er bedst at undgå at drikke iskoldt vand. Hvis vandet og / eller anden væske er for koldt, så skal miltten bruge meget energi til at varme det op. Derved flyttes noget af den vigtige miltenergi væk fra kroppens immunforsvar.

Test:

Barnet trækker sig selv i en tot hår, giver slip og du tester IM.

Afbalancering:

- Hvis du får et IS skal barnet drikke noget vand i et roligt tempo

Retest af vandbalance:

Gentag proceduren fra den indledende test. IM skulle nu kunne holde. I modsat fald er det nødvendigt, at barnet drikker mere vand.

.

6. Tilladelse

Hvad er det jeg tester?

Du tester for at sikre dig, at du på alle bevidsthedsplaner har barnets tilladelse til, at I kan arbejde kinesiologisk sammen. Barnet har givet sin bevidste tilladelse ved at møde op hos dig. Muskeltesten sikrer, at tilladelse også gives på det underbevidste og kropbevidste plan. Du skal altid have barnets tilladelse til at fortsætte. Får du den ikke, så stop.

Af og til er det nødvendigt at gentage testen flere gange undervejs. Dette gælder især, hvis barnet har en eller flere medicinske diagnoser.

Testning:

Sig ordet "tilladelse" og test IM i alle fire positioner. Holder IM, er det tegn på, at du har barnets tilladelse til at arbejde videre.

Giver IM efter, betyder det, at ordet / begrebet tilladelse stresser centralnervesystemet og dermed hjernen. Der opstår en forsvarsreaktion, der som oftest har sin årsag i Frygt. Du kan da spørge barnet *verbalt*, om der er spørgsmål, som er dukket op. Spørgsmål, som kræver et svar. Eller om der er noget, hun / han er nervøs for.

Muligvis kan et relevant spørgsmål efterfulgt af et relevant svar give den nødvendige tryghed til, at tilladelse kan gives.

Retest af Tilladelse:

Du siger igen ordet "tilladelse" og tester IM. Holder den, kan du fortsætte. Giver IM efter, skal du stoppe her.

I kan da finde et andet tidspunkt en anden dag, eller måske en anden tester.

Resumé af indledende tests

Når du har lavet alle disse indledende tests med barnet, så har du sikret dig

1. At du har en pålidelig indikatormuskel, hvor det neurologiske system er i balance.
2. At barnet kan være både centreret og koncentreret. Det elektromagnetiske system fungerer.
3. At energien strømmer nedefra og op efter gennem de to "hoved-færdselsårer", Central- og Guvernørmeridianerne.
4. At barnet har drukket tilstrækkeligt med vand.
5. At barnet giver sin tilladelse til testning.

Du har den klare kontakt med barnets Underbevidsthed og Kropbevidsthed og med højre hjernehalvdel. Når du fortæller barnet om, hvor fint alt nu er, så får du venstre hjernehalvdel med. Mere er ikke nødvendigt, for at du kan fortsætte din testning, dvs. din kommunikation med barnet.

Kontekst, sammenhæng

Vi kender alle til, at vi kan fungere forskelligt i forskellige sammenhænge. Vores funktioner, vores adfærd (indholdet) er afhængigt af den sammenhæng, vi indgår i (konteksten). Vi kan tale om en "ramme" og om et "indhold"

Et eksempel:

Et menneske, barn eller voksen, er sammen med andre i gang med at spille fodbold. Hans mål er "at blive en god fodboldspiller".

Rent fysisk fungerer personen godt, han føler også en glæde ved spillet, men når det kommer til at skulle tænke over spillet og dets regler og at forstå dem, så går det galt. Noget af glæden forsvinder (emotionelt), han falder måske over bolden (fysisk), alt sammen fordi han primært ikke kan overskue situationen (mentalt). Problemet viser sig som noget emotionelt (han bliver ked af det) og som noget fysisk (han falder og slår sig).

Når man arbejder kontekstuel, så ved man, at løsningen på problemet ikke ligger i at trøste ham eller at træne bedre balance. Løsningen findes i at bruge noget tid til at lære ham spillets regler, at hjælpe ham med at kunne overskue såvel detaljer som helheden i spillet (mentalt). Så kommer glæden tilbage af sig selv (emotionelt), han holder sig uden besvær på benene (fysisk), og så strømmer energierne frit i hele kroppen, så han kan nå sit mål "at være en god fodboldspiller". Den overordnede kontekst var "fodboldspillet". Symptomerne viste sig emotionelt og fysisk. Årsagen var mental, hvilket betyder at problemet skulle løses i den mentale kontekst: en ny strategi.

Et andet eksempel:

Et menneske fungerer fint på sit arbejde, i sin arbejdsmæssige sammenhæng, hvor han får brugt sine kræfter, føler sig værdsat og påskønnet og oplever udfordringer. Motivationen er i top. Energien strømmer frit gennem hele kroppen. Efter arbejde skal dette menneske til et møde, en ny sammenhæng, ny kontekst, hvor hans kræfter ikke kommer i brug, hvor han føler sig overset, og hvor ingen lytter til hans idéer. Hurtigt forsvinder energien. Han føler sig træt (fysisk), motivationen forsvinder. Han keder sig, lysten forsvinder (mentalt). Årsagen til den manglende motivation ligger i det emotionelle: følelsen af at blive "overset" og "ikke hørt". Løsningen ligger i, at personen får mulighed for at give udtryk for sine følelser.

I begge eksempler drejer det sig om et og samme menneske i to forskellige sammenhænge og med to vidt forskellige funktionsniveauer. Når konteksten forandres, så påvirkes funktionerne, adfærden.

Ved hjælp af den kinesnologiske afbalancering kan dette menneske få hjælp til at give slip på sit stress, se anderledes muligheder, erkende sit potentiale for derefter at kunne vælge at forholde sig konstruktivt til situationen næste gang, han står i den.

Det evige mønster – som kan ændres

Self Talk Cycle

Gordon Stokes, USA (Three in One Concepts) talte om **"The Self-talk Cycle"**: "Jeg SER mig selv som dum, derfor FØLER jeg mig dum, og derfor GØR jeg dumme ting" – for så passer billedet. Det MENTALE sætter det FØLELSESMÆSSIGE i gang og på den baggrund starter den FYSISKE handling.

Denne cirkel kan brydes og ændres til: Jeg SER mig selv og TÆNKER om mig selv, at jeg er "smart" / "god nok", og så FØLER jeg mig "smart" / "god nok" og så GØR jeg "smarte" OK- ting.

"Den evige trekant"

Andrew Verity, Australien (Neurotraining) talte allerede i 1997 om "Den evige trekant" (The Eternal Triangle), som han senere omdøbte til "Den Universelle Helingsmodel". (Andrew har givet sin tilladelse til, at vi omtaler og anvender både begreb og illustration i nærværende materiale.)

Et sanseindtryk sætter en TANKE i gang, den bliver til en idé, den "måles" i forhold til vores Tros-system, vores overbevisninger. Siges der god for den, mærker vi efter, om den FØLES godt. Gør den det, så HANDLER vi på den. Virker det godt, så skabes der nye og gode VANER, som danner baggrund for næste "cyklus".

Der skal ENERGI til i begge tilfælde. Denne energi kan ses som energien igennem kroppens energibaner, meridianer, således som beskrevet i den kinesiske filosofi.

Denne energi sørger for kommunikationen mellem Trekantens forskellige sider, og den er tegnet inde i den store trekant.

(En tidligere og simplere model finder vi hos kinesiologiens fædre, kiropaktorerne i USA. De taler om en figur med tre sider: KROP – PSYKE - KEMI.)

Uanset hvilken model, vi anvender, så handler vores arbejde om at hjælpe børnene til at komme i balance, fysisk, mentalt, emotionelt, spirituelt. Hjælpe dem med at genoprette kroppens ligevægt, homøostase. Hjælpe dem til at komme på den rette vej mod generhvervelse af optimal balance, sundhed, eventuelt mod helbredelse, hvis det handler om sundhedsmæssige problemer. Er vi på "ret vej", så følger vi naturens regler for HELING: heling finder sted "oppefra og ned", "indefra og ud" og "symptomer forsvinder i modsat rækkefølge af deres opståen" (først ind, sidst ud)

Omsat til en læringssituation:

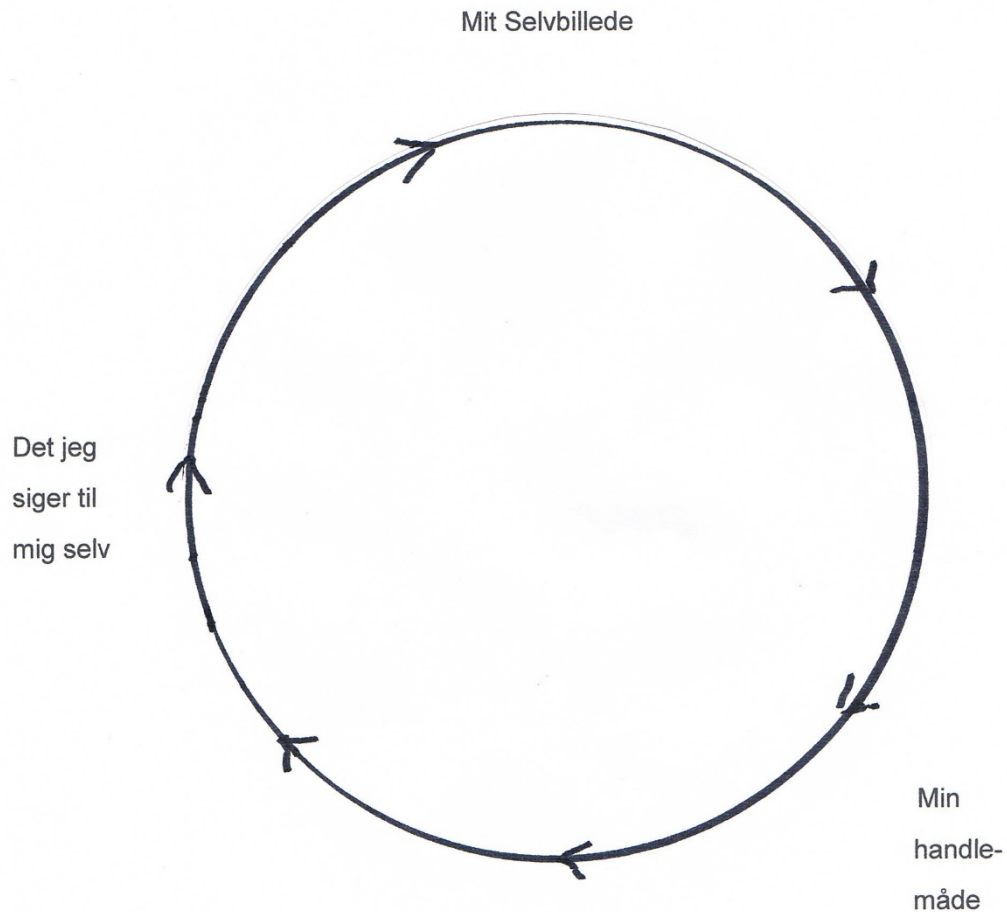
Barnet skal forstå sammenhængen og være med til at lægge planer for fremgang

Barnet skal have mulighed for at give udtryk for sine følelser.

Barnet skal begynde at handle anderledes.

Vores "snak med os selv"

Self Talk Cycle



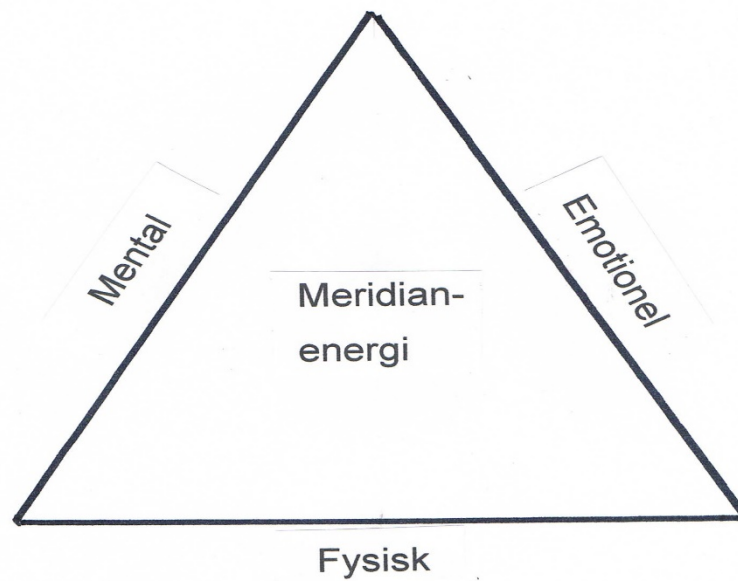
Når vi laver en afbalancering af denne Self Talk Cycle, så må vi tage udgangspunkt i det, Barnet siger til sig selv. Dette er baseret på, hvad forældre, lærere, kammerater og andre autoriteter har sagt.

Når det negative stress er fjernet på "snakken", så kan barnet begynde at få et andet "billede" af sig selv og tage næste skridt: ændret "handlemåde / optræden", og så vil "snakken" altid være forandret.

Du kan selvfølgelig også begynde et andet sted på "cirklen". Find barnet, hvor det er og arbejder derfra.

(Kilde: Gordon Stokes. Three in One Concepts)

Den Universelle Helingsmodel



Denne "Universelle Helings Model" illustrerer teksten på side 25

Illustrationen anvendes med tilladelse fra Andrew Verity, Neurotraining.. Australien

En sammenfatning.

Som tidligere nævnt har vi flere forskellige sanser, som modtager hver sin type signaler fra den ydre verden: synssansen, høresansen, lugtesansen, smagssansen, berøringssansen, den kinæstetiske sans, ligevægtssansen – og uden for disse: vores ”sjette sans”.

Jo flere af disse sanser, som fungerer optimalt, desto lettere har vi ved at lære og ved at udvikle os.

Sanserne opfattes i hver sit område i hjernen. På baggrund af hjernens evne til at sammenfatte og associere, får vi både en fysisk, en mental og en emotionel opfattelse af situationerne. Alt dette danner igen baggrund for vores, også vore børns spirituelle udvikling, udviklingen hen imod at være et etisk menneske, som ved hvem det er, som erkender sit ansvar, og som udfylder sin plads i den større sammenhæng.

Gennem undervisningen i dette kursusmateriale vil du få et godt grundlæggende kendskab til muskeltesten og dens anvendelsesmuligheder. Du vil lære at teste forskellige sansemæssige funktioner. Du vil derudover få kendskab til energigivende øvelser og deres brug, dels i klassesammenhæng, dels i enkeltituationer med ”dine” børn.

Mit forslag – baseret på andres og mine egne erfaringer – er, at du vælger at bruge øvelserne relativt til det arbejde I skal i gang med. Skal børnene for eksempel høre godt efter en besked, du vil give dem, så lad dem massere ørerne godt, inden du giver besked. Skal de sidde og læse stille for sig selv, f. eks. efter et biblioteksbesøg, så lær dem ”stillelæsnings-øvelsen”. Så giver det mening, og I kan bagefter snakke om, hvordan det føles, og om den følelse øvelsen giver.

Øvelsesarkene er til at kopiere og udlevere til de børn, du underviser i brugen af øvelserne. Du vil på kurset få udleveret en skriftlig tilladelse til kopiering af øvelsesarkene.

Gøres øvelserne dagligt i klassen eller med mor og far derhjemme, vil de supplere og forstærke de enkle kinesiologiske afbalanceringer, du er i gang med at lære. De kan kun gavne, aldrig skade, og de kan gå hånd i hånd med andre tiltag, som allerede er i gang i forbindelse med undervisningen i skolen. De giver energi og kan være en hjælp til at undgå opståen af læsevanskeligheder.

På et senere kursus kan du lære, hvorledes du - efter at have lavet de indledende tests - kan finde frem til den følelse, de følelser, som stresser barnet i forbindelse med den situation, det arbejder med, f.eks. med et nærmere fastsat mål. Eller relateret til hele livssituationen

Dette kursus vil have titlen ”Adfærdsbarometeret” og dets anvendelse”.

Øvelser fra Pædagogisk Kinesiologi anvendt forebyggende og energigivende

De samme øvelser bruger du til afbalancering, når du ved hjælp af muskeltesten har fundet ud af, hvor i barnets krop der er balance, og hvor der er ubalance, hvor der er stress-reaktioner i forbindelse med hverdagens funktioner

**Ved at lave øvelserne giver du nervesystemet nogle nye muligheder
Samtlige øvelser kan laves af såvel voksne som børn**

Som det vil fremgå af nogle af illustrationerne, som er taget, mens jeg arbejdede i Kenya i 2015 – 2016, kan også børn med Downs Syndrom og Autisme udføre øvelserne

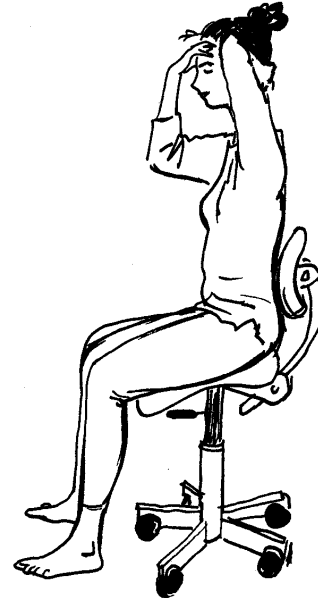
Af og til kan lidt hjælp være nødvendigt

Afstressningsøvelse, at være til stede her-og-nu

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 baghjernens 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 rygsgøjle 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.

Om stress og distress og vores reaktioner

Vi oplever alle i vores hverdag stressende situationer. Oftest opfatter vi stress som noget negativt. Vi tænker ikke på, at der er forskel på det "positive" stress, hvor der er tale om udfordringer, som vi vokser og gror af, og det "negative" stress (distress), som skaber forhindringer for vores udvikling.

Det negative emotionelle stress er opstået af frygt, af smerte eller af frygt for (mere) smerte. Smerten kan være fysisk, mental, emotionel eller spirituel.

Når vi møder stressorer i vores hverdag, og frygten gør sit indtog, så ryger vi direkte ned på vores "krybdyrhjerne-niveau", hvor der står "kamp", "flugt" eller "spil død". Mange, heriblandt min gode kollega fra Australien siger: "Det er ikke stressorerne, som er problemet, det er vores reaktioner på disse stressorer".

Bliver vi stressede og går til kamp-flugt reaktioner, så fungerer vort nervesystem, vort hormonsystem som svar på påvirkningerne med at få hjertet til at slå kraftigere, blodtrykket til at stige, vejrtrækningen til at blive hurtigere og mere overfladisk. Ligeledes påvirkes hele vort fordøjelses-og stofskiftesystem. Er stresspåvirkningen kortvarig, bliver reaktionen også kortvarig, og kroppen (systemet) falder til ro igen. Vi hviler og bliver restitueret. Vores naturlige evne til at komme til kræfter fungerer for os. Vores automatiske stress-respons virkede: Vi klarede det. Vi overlevede. Og det må jo siges at være godt. Hvad der var godt én gang er imidlertid ikke ensbetydende med, at det er godt hver gang.

Er der tale om et længerevarende stress, så bliver der tale om "distress". Reaktionerne gentages og varer ved, og vi får svært ved at finde den indre og ydre balance igen. Til sidst er kroppen i et konstant alarmberedskab. Det påvirker naturligvis alle de oven for nævnte kropssystemer, og de bliver slidt. De fungerer ikke så godt længere, og når ubalancerne har varet længe, begynder sygdomme at vise deres fæle ansigt.

Det gælder om, at få overskud til at se stressorerne i øjnene, til at rumme følelserne, til at acceptere dem, som det de er, nemlig vores følelser. Og til at handle rettidigt, dvs. så snart vi mærker de negative stressreaktioner i vort sind og vores krop. Lægerne Knud Jacobsen og Per Steinø skrev en gang i en kronik i Politiken: "Når din blære er fuld, mærker du det, og du går ud og tisser. Gid du ville handle lige så hurtigt på de andre signaler, du modtager fra din krop, for så ville du i vid udstrækning kunne undgå at blive syg".

Du kan bruge øvelsen på foregående side til at give slip på stressreaktionerne, erstatte dem med noget positivt, f. eks. ro, glæde, lige præcis det, som du selv mærker, at du har brug for. Du vender en for dig negativ situation til en positiv. Du finder en løsning i stedet for blive hængende i problemet.

Du kan gøre dette alene, du kan lade børnene gøre det selv eller hjælpe hinanden to og to. Forklar dem at de skal holde meget blidt. Mens de udfører øvelsen, fortæller du dem, hvad de kan gøre. Kom med forslag, giv muligheder.

Da jeg arbejdede med børnene i Gentofte kommunes skoler, bad jeg dem, som skulle modtage, om at sætte sig godt til rette på stolen. Den, som skulle give sine hænders varme støtte, skulle starte med at lade sine arme og hænder hænge afslappede ned langs med kroppens sider. Derefter sende gode, varme tanker ned til hænderne. Når hænderne havde modtaget disse gode tanker, så kunne de lægge dem på kammeratens pande og baghoved. Det gav ro og stilhed og velvære.

Det handler om at være opmærksom og lydhør og at bruge din indre kraft til at skabe nye billeder og træffe nye Valg.

Husk at din hjerne reagerer lige så præcist på det, du forestiller dig, som på det der virkelig sker.

Koncentration, nærvær og parathed

Hvis 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 løse.

Er lyset tændt eller slukket?

Alle børn vil gerne kunne læse, og de vil gerne lære det hurtigt. Tænk at kunne sidde og læse en bog eller en tegneserie helt alene. Der ER jo fortsat bøger, ikke bare skolebøger, og der findes fortsat andet end iPads og computere. Der er stadig vejskilte, man skal kunne læse, der er stadig undertekster på en TV skærm.

Så det er vigtigt at kunne koncentrere sig, det er vigtigt at være centreret.

De fleste børn kender Walt Disney's Georg Gearløs. De fleste børn ved, at når der lyser en pære oven over Georg Gearløs' hoved, så er det fordi han har fået en "lys" idé.

Idéer får vi kun, når vi er til stede med åbne sanser, når sanseindtrykkene strømmer ind i hjernen, møder allerede eksisterende indtryk og smelter sammen med dem. Nogle af de kinesologiske øvelser hjælper med til at bedre opfattelsen af det, vi hører. Andre hjælper os med at bedre vores øjen- og synsfunktioner, atter andre hjælper os med at få et godt samarbejde mellem de to hjernehalvdele.

Så vi skal – og børnene skal – "bare" blive bedre til at være nærværende og dermed koncentrerede.

På de tre tegninger kan du se, at personen masserer på forskellige punkter. Du har også en forklaring på side 17 i dette materiale.

GV 26 (over overlæben) og CV 24 (under underlæben) er akupunkturpunkter på Guvernørmeridianen og Centralmeridianen. Massage på disse to punkter hjælper os med samarbejdet op – ned, såvel i hjernen som i kroppen.

Massage på højre og venstre K 27 hjælper os med samarbejdet højre – venstre, såvel i hjernen som i kroppen.

Massage på haleben og på navlen hjælper os med samarbejdet for – bag, såvel i hjernen som i kroppen.

Når dette samarbejde er i orden, så opnår vi balance i tre dimensioner, hvilket betyder, at vi er *koncentrerede* (hjernen) og *centrerede* (kroppen)

"Lyset kan gå ud", når vi bliver overbelastet med for mange indtryk, og så er vi hverken centrerede eller koncentrerede. Når vi bruger denne øvelse "tændes lyset igen", vi bliver "switched on" og er klar.



Frank og Ann fra Autism Unit, Kisii, Kenya. Foto: Annemarie Goldschmidt.

Om at sidde og læse for dig selv

Hvis 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.**

Når du sidder på denne måde, kan dine energier strømme friere langs med kroppens meridianer, end hvis du sidder og falder sammen.

Energierne til vores hjerne strømmer især gennem Central- og Guvernørmeridianen, 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 navle-området, 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.

Noget om læsning

Både du og dine børn har tidspunkter på dagen, hvor I sidder og læser for jer selv. For de mindste børn drejer det sig måske om at sidde og kigge i en billedbog.

Mens du er i gang med at læse i dette hæfte, så har du flere funktioner i gang. Det samme gælder for alle andre, både børn og voksne.

- Du sidder (måske) på en stol og bruger derved nogle muskler
- Du kigger nedefter, så dine øjne befinder sig i den nederste del af øjenåbningen og af dit synsfelt.
- Du bevæger dine øjne fra side til side.
- Du vil gerne kunne læse let og ubesværet og uden træthed.

Lad os tage udgangspunkt i at du og børnene sidder på jeres arbejdsstole. Sæt jer i god balance. Hold ryggen "lang" og "rank". Mærk at gulvet støtter jeres fødder, og at stolen støtter enden og lårene. Hvis jeres bog ligger på bordet, så vil det være godt, hvis I nede fra hofteleddet læner kroppen en smule fremefter. En skråkile på stolesædet og en lidt skrå placering af bogen på bordet vil være en god hjælp. Bruger I ryglænet på jeres stole, så sid godt tilbage på stolen, så ryggen kan få støtte i hele sin længde.

Lær at være opmærksom på din kropsholdning. Opdager du, at du er faldet sammen, så "tænk opefter". Gør igen ryggen lang og mærk at din vejrtrækning derved bliver friere.

Når siddestillingen er god, så strømmer energierne til hjernen friere og mere ubesværet. Energierne strømmer i følge den kinesiske filosofi, som jo er del af den forståelsesmæssige baggrund for kinesiologien, langs med bestemte energibaner, meridianerne. Centralmeridianen på kroppens forside og Guvernørmeridianen på kroppens bagside har betydning for energitilførslen til hjernen. Sidder vi med kroppen i god balance, giver det den bedste mulighed for et frit energiflow. Kineserne benævner Centralmeridianen "Det tænkende Kar" og Guvernørmeridianen "Det styrende Kar".

Symbolisk hjælper det frie energiflow langs med disse meridianer os med at kunne "tænke klart" og med at "have styr på tingene". Ikke værst, vel?

De punkter, du masserer på, er akupunkturpunkter. De nævnte punkter, Nyremeridianens punkt 27 (K 27 eller N 27) anvendes, fordi de ifølge kinesiologisk tankegang og erfaring er de overordnede af alle meridianbanernes forbindelsespunkter og dermed meget vigtige.

Nyremeridianen har 27 akupunkturpunkter. Det første (nr. 1) ligger under fodballen, det sidste (nr. 27) lige under kravebenene. N står for NYRE, på engelsk KIDNEY, derfor enten N 27 eller K 27.

Hvis du vil kunne læse og se i alle retninger uden stress

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.

Om øjen- og synsfunktioner

Lad og først se på den funktion, det er at se nedefter. For det er jo det, vi gør, når vi sidder og læser i en bog. Vi kan også sige, at vi ser lige ud, fordi vi bøjer nakken. Under alle omstændigheder er det vigtigt, at vi kan holde øjnene i bestemte positioner, og at vi kan bevæge øjnene fra side til side, som vi jo gør, når vi læser og lader blikket glide fra venstre mod højre.

(Når læseprocessen bliver mere og mere automatiseret, vil øjnene ikke bare bevæge sig fra side til side, men også løbe på skrå ned over siden.)

Skal du have hjælp til at kunne se nedefter eller i en hvilken som helst anden retning, så er massage af K 27 en god hjælp, som tidligere beskrevet

På øvelsesarket kan du se, at der er to måder at stimulere energien til øjnene.

1. Øjnene, blikket, holdes i en bestemt position, f. eks. nedefter, mens du lader barnet massere på K 27, samtidig med at det holder eller masserer på navlen. Det gøres i ca. ½ minut, hvorefter blikket flyttes til den næste position. Da vi jo gør andet end at læse og se nedefter, så er det en god idé at flytte øjnene fra position til position, holde blikket i positionen i ca. ½ minut, og så flytte videre.

Når barnet holder eller masserer på navleområdet, har det kontakt med alle de kinesiske elementer. Disse benævnes ild, jord, metal, vand og træ.

Når barnet masserer på K 27 har det kontakt med det vigtigste af alle forbindelsespunkter, associationspunkter, ifølge meridianlæren.

2. Punkterne på baghovedet findes lettest, ved at du placerer dine pegefingre i den yderste øjenkrog og flytter dem lige bag ud, henover baghovedets runding, til du kommer til to små fordybninger. Deres placering er forskellig fra person til person, da vi har forskellig kraniebredde. Du vil få punkterne vist på kurset, og du kan allerede nu se dem på tegningen.

De to punkter er øjnenes "reflekspunkter", også benævnt "alarmpunkter", og de er placeret ud for det primære synscenter.

NB. Det nemmest for børn at bruge massagen af K 27, altså metode nr. 1

Kineserne lavede tidligere øjenøvelser et par gange om dagen i pauser fra arbejdet. Det var alle ansatte, som samlet lavede disse øvelser. De var medvirkende til at udskyde tidspunktet for behov for briller og kunne måske helt forhindre det.

Det vigtigste for en kinesisk læge var at forebygge sygdom. Hans løn var beregnet ud fra antallet af *raske* mennesker i hans område, ikke ud fra det antal, som var syge, og som krævede behandling!!

På næste side finder du endnu en øjenøvelse, som samtidig er en hjerne-integrationsøvelse.

Mere hjælp til både øjne og hjerne

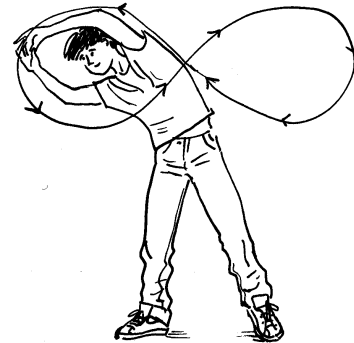
Når du vil blive bedre til at bevæge dine øjne henover midterlinjen uden stress, så.....

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.

Øjne, hjerne og ”det liggende ottetal” – ”Uendelighedstegnet”

”Uendelighedstegnet”, det ”liggende ottetal” (på engelsk ”Lazy Eight”) har dels en praktisk, dels en symbolsk betydning. Hver gang vi laver Uendelighedstegnet som en øvelse, hvor vi bruger hele kroppen i bevægelse sammen med øjnenes bevægelser, så involveret vi begge hjernehalvdele i funktionen. Begge øjne og begge kropshalvdele er aktive. Samtidig krydser vi kroppens midtlinje, hvorved vi også krydser ”hjernens midtlinje”, Corpus Callosum, hjernebjælken, som med sine mindst 200 millioner nervetråde er med til at danne forbindelsen mellem højre og venstre hjernehalvdel, hemisfære. Al form for bevægelse, alle handleaktiviteter øger myeliniseringen af Corpus Callosum

Uendelighedstegnet har i mange årtier været anvendt som øjentræningsøvelse. Ved øjnenes bevægelser aktiveres højre og venstre øjes højre og venstre synsfelter lige meget, hvorved samordningen af synsindtrykkene efterhånden skulle blive lettere og i de fleste tilfælde faktisk også bliver det.

Og hvor kommer så det symbolske ind?

Jo, uendelighedstegnet har ingen begyndelse, ingen afslutning, og det repræsenterer derfor energiens uafbrudte flow igennem kroppen. Energien flyder uden afbrydelse lige til den dag, hvor vores liv slutter, den dag vi dør. Ved at bruge dette liggende ottetal stimulerer vi det frie energiflow helt generelt, og når blikket følger armenes bevægelser, stimuleres også energien til øjnene. En integration finder sted på krop – sind niveau. Højre og venstre side af kroppen, højre og venstre side af hjernen.

Et tip: har du slået dig et eller andet sted på kroppen, så kan du tegne ottetaller henover det sårede sted. Hævelse kan forsvinde, smerter også. Ottetallet kan ”tegnes” på huden eller i en lille afstand. Begge dele hjælper, da vores energifelt jo strækker sig uden for den fysiske krop.

Bogstaver og tal

Når barnet skal arbejde med at kunne skrive bogstaver og tal uden stress-reaktioner, så skal det også stå i den bredstående stilling og tegne bogstaverne og tallene i luften. Så ”leges” de ind gennem kroppens bevægelser.



Angela fra Autism Unit, Kisii, Kenya. Foto: Mr. Mogoko.

Højtlæsning

Også ved højtlæsning bruger vi vores øjne, så du får endnu en øvelse, som du kan lære dine børn, foruden at du selv kan bruge den. Så vil du sikkert opdage, at du kan læse længere uden at blive træt.

Det geniale er her, at du endnu en gang stimulerer kroppens energi ved at massere på K 27 og på navlen, samtidig med at de funktioner, som hører til højtlæsning, aktiveres.

Hvilke funktioner? Jo, stemmen og øjnene.

Her er øvelsen:

1. Bed barnet om at massere på K 27 og massere på navleområdet, mens det
2. siger alfabetets bogstaver højt, a – b – c – d – e - etc. Samtidig er din opgave, at
3. bevæge din hånd rundt i en stor cirkel foran barnets øjne. Barnets øjne skal følge din håndbevægelse hele vejen rundt: først den ene vej rundt, så den anden vej. Slut med at se lige ud. Din hånds bevægelse skal ikke være hurtigere, end at du kan se, at øjnene følger roligt med – uden at "hoppe".

Præcis som for stillelæsning og alle de andre øvelser, du lærer, så er det bedst at bruge højtlæsningsøvelsen, når den er mest relevant, nemlig lige inden børnene skal læse en tekst højt i klassen. To børn kan sagtens hjælpe hinanden. Ganske vigtigt, da du jo ikke har mere end to hænder!

Ro og energi i kroppen samt en bedret forståelse af det, du læser

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.

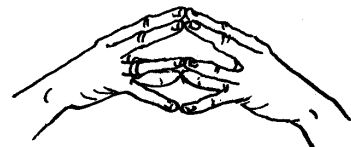
Ved at sidde på denne måde danner du med dine arme og ben et uendeligheds-tegn, og du krydser hen over midterlinjen. Du holder endvidere på mange akupunkturpunkter.

- 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.

Cook's position

Wayne Cook D.C. fra USA arbejdede også med kroppens balance og med det frie flow gennem meridianbanerne.

Han udviklede to forskellige øvelser, kropsstillinger, som kunne give bedre ro i kroppen. Her på Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole har vi gode erfaringer med den øvelse, som er illustreret på forrige side.

Når du ser på tegningen, så kan du let se, at den arm- og benstilling, som personen indtager, danner et 8-tal. Den ene cirkel i 8-tallet er ganske lille. Den dannes mellem hænderne og fødderne. Den anden er større, og den dannes af armene og overkroppen.

8-tallet krydser henover kroppens midtlinje, hvilket altid er godt for integrationen mellem højre og venstre hjernehalvdel og kropshalvdel.

Når integrationen er bedret, så har det betydning for balancen mellem de to hjernehalvdele, hvilket har en god indflydelse på forståelsen af det, man læser.

Øvelsen hjælper til at give ro i kroppen, fordi man har berøringsmæssig kontakt med alle de meridianbaner, både Yin og Yang, som har akupunkturpunkter på fødder og ankler.

Har du et job, hvor du taler meget, så kan Cook's position hjælpe dig, fordi du med din ene hånd holder på et område, hvor tre meridianer mødes. Disse tre meridianer hører til YIN gruppen, som repræsenterer feminin energi. Har du i dit arbejde været meget udadrettet, meget aktivt handlende, så vil denne øvelse kunne hjælpe dig med at falde til ro og være afslappet. Det kan selvfølgelig ikke *bevises*, men det kan *vises* ved hjælp af en muskeltestning før og efter øvelsen.

Husk at trække vejret godt, mens du sidder i stillingen, og husk at lade tungespidsen røre ganen lige bag ved fortænderne, når du ånder ind. Punktet ses som et styrkepunkt, og er det samme punkt, som små børn har kontakt med, når de sutter på tommelfingeren.

Om at opfatte det, du hører

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!

Vores ører og vores evne til at opfatte, hvad der bliver sagt

Når små børn bliver trætte, så stikker de ofte tommelfingeren i munden og trækker sig selv i øret med den anden hånd. Når vi voksne får en god kropsmassage, så vil vi ofte også få masseret vores ører. De fleste af os ved, at det giver energi.

En af grundene til denne fornemmelse af øget energi ligger i, at vores ører er fyldt med akupunkturpunkter. Når akupunkturpunkter bliver stimuleret, så bliver vort energiflow også stimuleret. Så kan energierne strømme friere igennem hele kroppen og op til hjernen.

Mange børn har øreproblemer, lige fra de er små. Vi har begrebet "øre børn". De får mellemørebetændelse, de har væske i ørerne. De får deres trommehinder punkteret, og de får lagt dræn ind. I de perioder, hvor de har øreproblemer, har de også ofte høreproblemer.

Hvis børn i en periode har nedsat hørelse, så hører de ikke, hvad vi siger, de hører heller ikke de vigtige sproglyde, og så har de ikke noget at efterligne. Det kan have stor betydning for deres opfattelse af de enkelte bogstaver og de enkelte ord (en venstre hjernehalvdels funktion) og opfattelsen af rytme og sprogmelodi (en højre hjernehalvdels funktion). Resultatet kan blive sprogsvækheder og deraf følgende indlæringsvanskeligheder, og det er rigtig ærgerligt.

Årsagen til øreproblemer er mangfoldige. Det kan være en rigtig god idé at bruge muskeltestningen til at klarlægge, om en af årsagerne kan være, at børnene ikke kan tåle komælk. Der er meget viden, som har klargjort, at børns fordøjelsessystem ikke er tilstrækkeligt udviklet til at kunne nedbryde bestemte stoffer i komælk.

Mere om det på kurset, hvor du også kan lære, hvad du kan gøre for at øge barnets tolerance over for mælk og eventuelle andre fødemidler.

Forebyggelse: mors mælk. Vente med komælk til barnet er fyldt to år. En varieret kost.

Lidt mere symbolsk: af og til har vi hørt så mange negative ting, at vi har valgt at "lukke ørerne for dem". En god øremassage ledsaget af positive tilkendegivelser har i mange tilfælde hjulpet børnene til at lukke ørerne op, lytte til det positive og derved få et bedre selvbillede og et højre selvværd.



Frank og Ann fra Autism Unit, Kisii, Kenya. Foto: Annemarie Goldschmidt.

Dit energifelt

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. Energiene 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.

Kroppens elektromagnetiske energifelt

Hvad er nu den snak om et energifelt uden om vores krop?

Jo, energierne, som strømmer langs med meridianerne fra akupunkturpunkt til akupunkturpunkt inden i vores krop, strømmer også uden for kroppen. Denne energi kan faktisk mærkes, måles, ja endog fotograferes. Den er hele tiden i bevægelse, på samme måde som blodet, lymfen, ånde-drættet, nerveimpulserne er i bevægelse inde i vores krop. Det er et dynamisk, ikke et statisk felt

Ifølge den gamle tibetanske filosofi tager energistrømmenes samlede bevægelse form af et 8-tal. Et 8-talsformet mønster, som hele tiden krydser vores midterlinje: fra skulder til modsat hofte, fra hofte til modsat fod, på forsiden af kroppen, på bagsiden af kroppen, under fodsålerne, over toppen af hovedet, ud for hvert eneste led. Kort sagt: over alt.

Er vort energifelt intakt, så føler vi os veltilpas og i god balance, og vi føler os ikke stressede, selv om energifeltet bliver forstyrret. Og det gør det masser af gange i løbet af en dag. Tænk bare på mængder af børn og voksne i skolen, voksne på arbejdspladsen, tænk på trafikken og på supermarkedet.

Er energifeltet "hullet", fordi energistrømmen er blokeret et eller andet sted, så kan det føles som om en del af vores krop mangler en beskyttelse, vi bliver mere sårbare end godt er. Så sætter kroppens alarmberedskab ind, og vi reagerer med kamp eller flugt som svar på vores frygt.

Øvelsen er beskrevet på foregående side, og du får her et supplement. Er det dig, som holder dine hænder blidt oven på barnets hænder, som rører ved pandepunkterne og navleområdet, så kan du bede barnet om at tænke på, at dets energi når ud i rummet uden for kroppen.

Barnet kan sikkert se det for sig, og du kan spørge "Hvis det har en farve, hvilken farve har det så"? "Hvor langt går det uden for kroppen"? "Hvordan føles det"? "Mærk det, og så kan du måske også tænke på, at du med dine hænder har lavet dit energifelt til noget, som beskytter, passer på dig. Så vil larmen i klassen ikke genere dig, og du kan føle dit eget private rum, selv om der er mange andre børn i skolegården".

Når du laver øvelsen, så kan din ro brede sig til andre omkring dig, og I vil sikkert alle føle jer bedre tilpas.

Jeg tror, at både du og dine børn vil blive rigtig glade for også denne øvelse.

Noget meget vigtigt: cross crawl, krydsbevægelser

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 bevægelses mønster 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.

Cross Crawl. Det krydsede bevægelsesmønster

Da jeg på et kinesialogikursus i 1980 – mit første – blev præsenteret for en test og en efterfølgende øvelse, som kunne forandre et såkaldt "pasgangsmønster" til et velkoordineret krydset bevægelsesmønster i løbet af 10 minutter, så besluttede jeg på stedet, at jeg ville lære mere. Jeg oplevede klart, at denne test og den tilhørende øvelse, ville betyde alverden for mit arbejde med børn, som havde motoriske vanskeligheder.

Når pasgangsmønstret er det styrende, så betyder det, at der er en blokering af samarbejdet mellem venstre og højre hjernehalvdel. Derved påvirkes ikke alene de motoriske funktioner, men også indlæringen som jo i høj grad er afhængig af, at de to hjernehalvdele arbejder sammen.

Når de to kropshalvdele arbejder sammen i et velkoordineret krydset bevægelsesmønster, så betyder det også, at de to hjernehalvdele kan arbejde sammen.

Så jeg gik i gang og lærte mere og mere. Og resultaterne udeblev ikke.

Her er lidt om et barns motoriske udvikling.

Først har det spæde barn et såkaldt massebevægelsesmønster. Trin 1.

Derefter udvikles det symmetriske bevægelsesmønster. Trin 2

Så kommer det asymmetriske bevægelsesmønster *med* medbevægelser – trin 3 og til sidst...

det asymmetriske bevægelsesmønster *uden* medbevægelser. Trin 4

Når børnene kommer i skole har de nået det asymmetriske bevægelsesmønster. Nogle af dem, langt de fleste, har asymmetriske bevægelser *uden* medbevægelser, andre har dem *med* medbevægelser.

Et barn kan blive stresset, og det sker let, når alt er nyt og fremmed, og der er så mange andre børn og voksne –og hvor er min mor??

Nu er det vigtigt, at barnet gennem leg, bevægelse og alle slags handlinger har nået det asymmetriske bevægelsesmønster *uden* medbevægelser. Stress får nemlig os alle til at regrediere til et tidligere udviklingstrin. Når barnet har medbevægelser (trin 3), så havner det i stress situationer på trin 2. Når kroppen derved kommer til at gå i pasgang, så går hjernen også i pasgang, og så er det altså vanskeligt at lære alt det, man skal.

Er barnet nået til trin 4, inden det møder skolen (eller andre nye ting), så vil stresset kun "sende dem tilbage til" trin 3. Et barn på trin 3 vil sikkert spænde i skuldrene, i hænderne, og når højre hånd skal lave en øvelse, så arbejder venstre hånd med. Det vil ikke forhindre indlæring, og det "går hurtigt over".

På mit kursus blev min norske veninde testet. Hun var, som alle nordmænd, "født med ski på", men som voksen blev hun utroligt træt af langrendsturene sammen med familien. En af årsagerne var det stress, hun oplevede, når også børnene var blevet bedre på ski, end hun var. Testen viste, at hun var pasgænger. Afbalanceringen blev lavet i løbet af 10 minutter, og så havde hun opnået et velfungerende krydset bevægelsesmønster – og det holdt. Efter kurset gik alle langrendsture som en leg. Uden træthed.

Hendes mand og børn var glade for, at de ikke længere behøvede at vente på hende på deres ture.

En test og en afbalancering, som har hjulpet hundreder af børn, ikke alene med motorikken, men også med at forbygge eller afhjælpe læsevanskeligheder.

Pædagogisk Kinesiologi – forebyggende©

Om at slippe spændingerne på kroppens bagside

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 hoftelæddet.



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 skulderlæddet. 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.

Om CIA, Common Integrative Area

Gordon Stokes og Daniel Whiteside fra Three i One Concepts, USA udviklede One Brain systemet i begyndelsen af 1980'erne.

De skrev om "Den emotionelle årsag til Dysleksi", og de udvidede begrebet Dysleksi / "ordblindhed" til "livsblindhed". Af emotionelle årsager, som skabte frygt, blev vi "blinde", vi kunne og turde ikke "se". Det gjaldt såvel bogstaver og tal som selve livet.

Når vi bliver bange, så *stivner* vi. Vi kan "gå i baglås", vi "sætter hælene i" (fantastiske ordspil, ikke?), vi bliver stående. Eller vi *tager kampen op*, strammer os op, strenger os an, vi overanstrenger os for at leve op til forventningerne. Ser måske til sidst i øjnene, at vores anstrengelser ikke kroness med held, vi mislykkes, og så giver vi op. Vi *"flygter"*.

Hele registeret af stress-reaktioner. (På engelsk taler man om "Fight – Flight – Freeze", FFF, men det ordspil har vi ikke på dansk.)

I hjernen bliver resultatet, at vi reagerer på samme måde, som "sidste gang". Det er en baghjernefunktion, og vi slår forhjernens tankemæssige funktion fra. *Reaktion* i stedet for *respons*.

Gordon og Daniel talte om et område i hjernen, som de benævnte CIA, et område hvor en mængde af de sansemæssige indtryk i deres forståelse bliver opsamlet og vurderet, inden de bliver sendt videre til deres respektive opfattelsesområder. CIA, som er en konstruktion, befinder sig i gyrus temporalis, der som navnet antyder ligger i tindingelappen, som jo påvirkes af vores følelser. Tænk på eller se for dig mennesker, som presser hænderne fast imod tindingerne, når følelserne bliver for overvældende "Åh nej. Ikke mere". En blokering bliver skabt. Forhjerne og baghjerne taler ikke længere sammen, og det gør højre og venstre hjernehalvdel heller ikke. Blodet trækkes væk fra hjernen, energien ligeledes, så der kan være kraft nok til kampen eller flugten.

På kropsniveauet vil det i mange tilfælde resultere i en stramning af alle bagsidens muskler. De bliver til en "bremse" for, at vi kan bevæge os fremefter. For at vi – i overført betydning – kan "gøre fremskridt".

På denne baggrund og fordi vi ved, at krop, sind og følelser hører sammen, er det let at forstå, at alt det ovenstående sætter sine spor i kroppen, mest på dens bagside.

I beskrivelsen af øvelsen står der, at du skal bruge "bevægelighedstesten". Den består i, at du står med strakte ben, læner dig fremover fra hoftelæddet, hænger frem over og ned og ser om du kan nå gulvet. Måske kan du, måske ikke. Det vigtige er, at du ser, hvor langt du når, og mærker hvordan det føles på bagsiden af benene og i hele kroppen.

Øvelsen hjælper dig til at give slip i musklerne. Derved bliver bevægeligheden i ankelled, knæled, hoftelæddet, bækken og hele rygsøjlen og skuldrene bedre, du får mere frihed i dine bevægelser. Der er ikke noget, som holder dig tilbage på hælene, i fortiden. Du er parat til at gå fremefter med større frihed. Du kan gøre fremskridt.

Når du afslutter øvelsen med igen at lave bevægelighedstesten, så vil du sikkert – i lighed med langt de fleste andre – opleve og se, at du nu med lethed når længere ned mod gulvet. Læg også mærke til forandringen på bagsiden af benene og i hele ryggen.

En mor, som var fysioterapeut, blev så imponeret over forandringen, at hun spurgte om hun måtte bruge denne øvelse til de patienter, som "sloges" med stramme hasemusklers. Selvfølgelig! Jo flere glade mennesker desto bedre.

Om samarbejdet mellem for- og bagsidens muskler – og måske lidt til peristaltikken

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 hofteled.
- 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 hofteled 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 rygsøjlen, 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 brystkassens 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 hofteleddet og rygsøjlenes 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.

Samarbejdet mellem kroppens for- og bagside – og lidt hjælp til peristaltikken

Når du har siddet længe, f. eks. til et foredrag eller på en skolebænk, så kan det være godt at bruge denne øvelse.

De områder, du masserer på, er nogle af de såkaldte neurolymfatiske områder. De har forbindelse til de muskler, som har betydning for bevægeligheden i hofteleddene og i rygsøjlels nederste del. Sagt med andre ord, så kan energiblokeringer i led og muskler for en stor del ophæves på denne måde.

Øvelsen, massagen, kan ligeledes have en indflydelse på funktionen af vores tyndtarms- og tyktarmsmeridian samt kredsløbsmeridianen, da hofteleddenes og rygsøjlels muskler får deres energiforsyning fra disse meridianer.

Hele lymfesystemet har godt af denne kraftige massage, og da lymfen hjælper os af med en masse affaldsstoffer, siger det sig selv, at den kan være gavnlig for de fleste af os.

Også her kan du starte med at anvende bevægelighedstesten, så du kan se og mærke forskellen i kroppen før og efter.

Som et supplement til testen vil jeg anføre, at massagen på lårenes yderside udmærket kan udføres med knoerne for at komme tilstrækkeligt i dybden.

Er du stresset og trænger til at slippe nogle spændinger

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

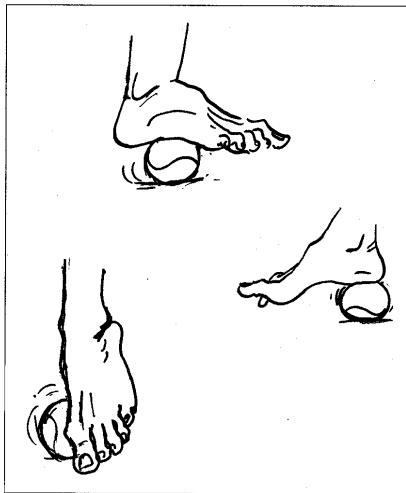
Når du masserer din fod på denne måde, får du lettere ved at give slip på bagsidens muskler, og du bliver mere bevægelig.

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.

En tennisbold er god at have ”ved foden”

Til en begyndelse laver du den samme bevægelighedstest, som er beskrevet ved de to foregående øvelser. Og du afslutter på samme måde.

Denne indledende øvelsesdel er blot ment som en registrering, ikke som en konkurrencemoment i forhold til andre. Det er kun et spørgsmål om, *hvor* langt du kan nå ned *inden* øvelsen, og *hvor* langt du kan nå ned *efter* øvelsen. Når vi mennesker kan se og mærke en forskel, så tror vi mere på, at der sker noget, og så bliver vores motivation for det meste større.

Tænk på, at der er forbindelse mellem ordene motivation – motiv – motion og faktisk også emotion.

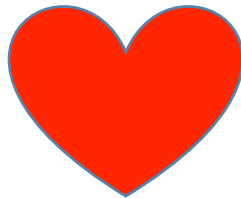
Øvelsen kan være en god hjælp til at blive afspændt og afstresset. Det er dog ikke nødvendigt at vente, til du bliver stresset med at lave den. Det bedste for os alle er at vedligeholde og gerne forbedre en i forvejen god balance og kropstilstand ved dagligt at lave øvelser, som er gode for os.

Gode øvelser får os til at føle velvære og god energi.

Denne øvelse vil foruden alt andet godt også give dig en god massage af alle reflekszoner under fødderne, hvilket er med til at forøge den gode effekt.

Har *du* det godt, føler *du* en god energi i krop og sind, så vil denne energi sprede sig ud omkring dig og ganske af sig selv give andre lyst til få noget af den samme gode energi og følelse af velvære.

Rigtig god fornøjelse



Den kinesiologicaliske afbalancering

Nu skal du så i gang med at bruge den muskeltest, du har lært

På de næste sider finder du et skema, som du skal bruge til dine noter, når du arbejder med den kinesiologicaliske muskeltestning.

Derefter finder du test- og afbalanceringsprocedurer.

På dit kursus får du en grundig gennemgang af dem alle

Checkliste / testskema

Navn _____

Fødselsdag _____ Alder _____ Klasse _____

Mor _____ Telefon _____ Far _____ Telefon _____

Sygdomme før _____

Sygdomme nu _____

Medicin tages? NEJ _____ JA _____

Hvis JA, skriv da hvilken _____

Supplerende støtteundervisning? NEJ _____ JA _____

Hvis JA, skriv da hvor meget _____

Briller _____ Styrke _____

Øreproblemer _____

Motion _____

Hvilket resultat ønsker barnet _____

Kinesiologisk test:

1. Muskel: Deltoideus Anterior _____ Brachioradialis _____

Kontraktion _____ Ekstension _____ Gangstående stilling _____

Evt. Korrektion _____

Spindelceller OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

2. Switching GV 26 + CV 24 OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

K 27, højre og venstre OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

Haleben + navle OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

3. Centralmeridianen OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

4. Guvernørmeridianen OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

5. Vand OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

6. Tilladelse JA _____ NEJ _____ Fortsæt kun hvis Tilladelse gives.

7. Tema / Mål _____

8 a. Alfabetet OK _____ Ikke OK _____ Hvilke bogstaver _____ Rettet _____

8 b. Tallene OK _____ Ikke OK _____ Hvilke tal _____ Rettet _____

9. Stillelæsning OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

9 a. Forståelse af det læste OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

10. Højtlesning OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

10 a. Forståelse af det læste OK _____ Ikke OK _____ Rettet _____

11. Skrivning. Kryds af midterlinjen OK_____ Ikke OK_____ Rettet_____
- 12 a. Øjenpositioner OK_____ Ikke OK_____ Hvilke positioner_____ Rettet_____
- 12 b. Øjenbevægelser fra side til side OK_____ Ikke OK_____ Rettet_____
- 12 c. Øjenbevægelser nær – fjern OK_____ Ikke OK_____ Rettet_____
13. Ører: Hoveddrejning mod højre OK_____ Ikke OK_____ Rettet_____
- Hoveddrejning mod venstre OK_____ Ikke OK_____ Rettet_____
14. Tibetansk ottetal / Kroppens energifelt OK_____ Ikke OK_____
- Hvor? _____ Rettet_____
15. Krydset bevægelsesmønster/cross crawl OK_____ Ikke OK_____ Rettet_____
- Andre alderstrin_____
16. Stress-reaktion ved at tænke på temaet / målet NEJ_____ JA_____ Rettet m. P/B_____
- Visualisering af succes_____

Efter test og afbalancering:

- Hvordan har jeg det nu? Barnet svarer_____
- Hvad vil jeg gøre nu? Barnet svarer_____
- Hvilke øvelser har jeg brug for? Brug muskeltesten_____
- Giv barnet et øvelseskort eller –ark med hjem_____
- Næste aftale _____ -

Testerens sammenfatning _____

Forældres kommentarer _____

Lærerens kommentar _____

Dato_____

Testers navn og underskrift_____

Oversigt over test- og afbalanceringsprocedurer for de forskellige funktionsområder.

- Test og afbalancering af alfabetet og tallene (side 59)
- Test og afbalancering af stillelæsning og forståelse (side 61)
- Test og afbalancering af at læse højt og forståelse (side 63)
- Test og afbalancering af skrivning / kryds af midterlinjen (side 66)
 - Test af øjen- og synsfunktioner (side 68)
- Test og afbalancering af ører og opfattelse af lyd (side 70)
 - Test og afbalancering af kroppens energi-felt (side 71)
- Test og afbalancering af krydset bevægelsesmønster (side 73)
- Afsluttende uskadeliggørelse af resterende negativt emotionelt stress (side 75)

Hvordan du begynder en time / session

Samtale

Årsag til henvendelsen

Forventet udbytte

Alle indledende tests (punkt 1 – 5 på testskemaet)

Tilladelse (punkt 6 på testskemaet)

Vigtigste tema / mål (punkt 7 på testskemaet) Og så fortsætter du med.....

8 a og 8 b. Alfabetet og Tallene

Hvad tester jeg?

Du tester for at se, om der er stress-reaktioner / energiblokeringer forbundet med bogstaver og tal.

En indikatormuskel, som giver efter, når barnet nævner alfabetets bogstaver og / eller tallene fra 0 – 10, fortæller at der er en stressreaktion til stede.

Test:

1. Barnet siger alfabetets bogstaver et for et, og du tester IM for hvert bogstav. Notér
2. Barnet siger tallene fra 0 – 10 et for et, og du tester IM for hvert tal. Notér

Inden afbalancering:

Find det bogstav / det tal, som har første prioritet (prioritetshåndstillingen er lang-fingernegl i ledturen på tommelens inderside).

Afbalancering:

- Barnet står i en let bredstående stilling med armene strakt frem foran sig og ser igen nem et "kikkerthul", som dannes mellem tommelfingrene og resten af hånden. *Hele* kroppen bruges, mens barnet tegner bogstavet / tallet i luften og samtidig ser gennem kikkerthullet
- Bevægelsen gøres gradvist mindre og mindre, så det til sidst kun er armene og øjnene, der bevæges.
- Barnet skriver bogstavet/tallet på et stykke papir eller på tavlen. Skriv først ret stort, derefter halvt så stort, igen halvt så stort og atter halvt så stort, indtil almindelig skriftstørrelse er nået. Øjnene holdes åbne.
- Denne sidste del gentages, men nu med lukkede øjne.

Retest Bogstavet / tallet, som du lige har afbalanceret. Retest derefter de øvrige "fund". Afbalancer til alle er OK.

Afslut med at holde barnet på pande og baghoved og snak om det gode resultat

Ovenstående øvelse er også meget velegnet som hjemmeøvelse:

Supplerende oplysning:

At kunne bogstaverne og tallene er en vigtig del af fundamentet for at kunne lære at læse og at regne. Forældre og børn kan sammen "lege" bogstaver og tal ind i hukommelsen.

Den oven for beskrevne øvelse er meget velegnet, og den kan suppleres med, at forældrene skriver bogstaver og tal på barnets ryg eller i barnets håndflade. Børnene kan også skrive på forældrenes ryg og i forældrenes hænder.

Husk at "viske ud" bagefter, inden det næste bogstav eller tal skrives.

En anden meget vigtig ting: Læs højt, læs højt, læs højt. Derved får børnene et bogsprog, og så er det lettere at genkende det skrevne ord, når de selv læser.

Også voksne kan have stressreaktioner på såvel bogstaver som tal. Hvis indlæringssituationen, da de var børn, var stressende, så erindrer kroppen og hjernen det livet igennem.

Eksempel: En 50-årig kvindes IM gav efter på såvel bogstavet S som L. Hun fortalte da, at hendes bank kontaktede hende ganske ofte, fordi de modtog checks, som de mente var falske. Hun måtte gang på gang verificere, at underskrifterne faktisk VAR hendes, selv om de aldrig så ens ud. Under den kinesiologiske afbalancering dukkede erindringen om hendes far op i hendes hukommelse. Far var meget kritisk, når hans datter skrev og sagde: "Du skriver grimt. Især dine S'er og L'er grimme".

Pigens navn var SISSEL.

9 og 9 a. Stillelæsning og forståelse af stillelæsning

Hvad tester jeg?

Her tester du, hvorvidt der er stress forbundet med at læse en tekst stille og derefter ligeledes for forståelsen af det læste.

Test:

1. Barnet læser nogle linjer af en tekst stille for sig selv
2. Du tester IM flere gange under testen og noterer evt. udfald
3. Du beder barnet om at gengive teksten
4. Du tester flere gange under testen og noterer evt. udfald

Afbalancering af stillelæsning:

- Barnet masserer sig selv på navlen og på K 27, mens hun / han læser nogle linjer for sig selv.
- Byt hænder efter ca. 1 minut.
- Øvelsen gentages flere gange under læsningen, også når øvelsen bruges som hjemme-øvelse. (Kilde: One Brain af Stokes og Whiteside)

Afbalancering af forståelse:

- Barnet anbringer sig i "Cook's Position" (side 65). Højrehåndede børn med VENSTRE ben lagt over det højre knæ, højre hånd fatter om anklen, venstre hånd om forfoden (se tegning). Venstrehåndede med HØJRE ben lagt over venstre knæ, venstre hånd holder om anklen, højre om forfoden.
- Barnet skal sidde i denne stilling i ca. 1 minut, mens det tager rolige dybe ind-og udåndinger.
- På indånding støttes tungespidsen mod ganen (lige bagved fortænderne), og på udånding slappes tungen af, så den synker ned i mundhulen.
- Barnet afslutter med at støtte sine fingerspidser mod hinanden, mens hænderne holdes i hjertehøjde.
- Sidder således i ca. 1 minut. Åndedrættet som ovenfor beskrevet.

Retest: stillelæsning, resp. forståelse.

Afslut med at holde barnet på pande og baghoved og snak om succes'en

Supplerende oplysning:

K 27 indgår også i denne afbalancering / øvelse, da de er de overordnede af alle associationspunkter. De hjælper med til at øge samarbejdet mellem de to hjernehalvdele. Både denne øvelse og Cooks position er gode hjemmeøvelser.

Supplerende oplysning i forbindelse med forståelse af højtlesningen:

"Cook's position" er skabt af Wayne Cook, D.C. Når man holder på sin forfod, så har man kontakt med alle de meridianer, som enten begynder eller slutter på fødderne. Når man holder om anklen, så har man kontakt med et vigtigt punkt, hvorigennem energien forbundet med Milt-, Lever- og Nyremeridianerne strømmer. Punktet er kendt for at hjælpe mennesker, som trættes af meget tale, som f. eks. undervisere.

Tungespidsen rører ved Guvernørmeridianens punkt nr. 28 i ganen lige bag fortænderne. Et styrkepunkt.

Når pandepunkterne berøres blidt, strømmer der mere blod til den forreste del af hjernen, hvilket hjælper os til at kunne tænke klart. Også at tænke over det, vi føler i en given situation.

Når der holdes på baghovedet, hjælper det os til at kunne se en situation for os og gennem kontakten med tænkningen at kunne forestille os det, vi ønsker at forandre. Inde bag ved vort baghoved ligger det primære synscenter.

10 og 10 a. Højtlæsning og forståelse af højtlæsning

Hvad tester jeg?

Her tester du, hvorvidt der er stress forbundet med at læse en tekst højt og derefter ligeledes for forståelsen af det læste.

Test:

1. Barnet læser nogle linjer af en tekst højt
2. Du tester 1M flere gange under testen og noterer evt. udfald
3. Du beder barnet om at gengive teksten
4. Du tester flere gange under testen og noterer evt. udfald

Afbalancering af højtlæsning:

- Barnet masserer sig selv på navlen og på K 27 og siger alfabetet højt.
- Samtidig hermed bevæger hun / han sine øjne roligt rundt både med og mod urets viseres retning. Begynd i midten, bevæg øjnene opefter, derefter den ene vej rundt, ned til midten, op igen og så den modsatte vej rundt og ned til midten igen.
- Du hjælper til ved at bevæge din hånd, således at barnet følger din hånd med blikket. (Kilde: One Brain af Stokes og Whiteside)

Afbalancering af forståelse:

- Barnet anbringer sig i "Cook's Position" (side 65). Højrehåndede børn med VENSTRE ben lagt over det højre knæ, højre hånd fatter om anklen, venstre hånd om forfoden (se tegning). Venstrehåndede med HØJRE ben lagt over venstre knæ, venstre hånd holder om anklen, højre om forfoden.
- Barnet skal sidde i denne stilling i ca. 1 minut, mens det tager rolige dybe ind-og udåndinger.
- På indånding støttes tungespidsen mod ganen (lige bagved fortænderne), og på udånding slappes tungen af, så den synker ned i mundhulen.
- Barnet afslutter med at støtte sine fingerspidser mod hinanden, mens hænderne holdes i hjertehøjde.
- Sidder således i ca. 1 minut. Åndedrættet som ovenfor beskrevet.

Retest: højtlæsning, resp. forståelse.

Afslut med at holde barnet på pande og baghoved og snak om succes'en

Begge øvelser er også meget velegnede som hjemmeøvelser.

Supplerende oplysning:

K 27 indgår også i denne afbalancering / øvelse, da de er de overordnede af alle associationspunkter. De hjælper med til at øge samarbejdet mellem de to hjernehalvdele. Både denne øvelse og Cooks position er gode hjemmeøvelser.

K 27 kombineres i denne afbalancering med tale (alfabetet siges højt) og øjenbevægelser. Disse to funktioner er forbundet med højtlesningen.

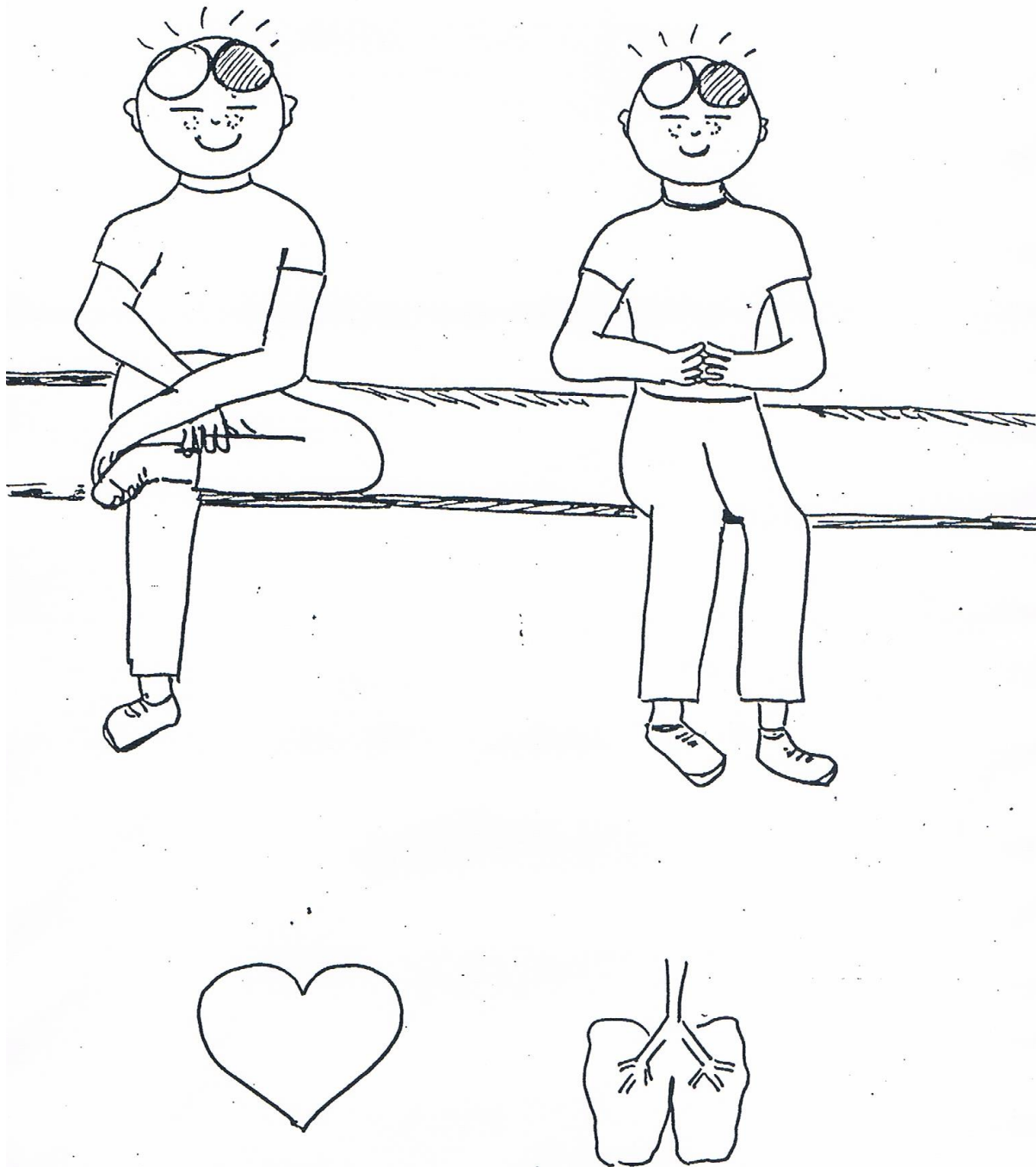
Supplerende oplysning i forbindelse med forståelse af højtlesningen:

"Cook' s position" er skabt af Wayne Cook, D.C. Når man holder på sin forfod, så har man kontakt med alle de meridianer, som enten begynder eller slutter på fødderne. Når man holder om anklen, så har man kontakt med et vigtigt punkt, hvorigennem energien forbundet med Milt-, Lever- og Nyremeridianerne strømmer. Punktet er kendt for at hjælpe mennesker, som trættes af meget tale, som f. eks. undervisere.

Tungespidsen rører ved Guvernørmeridianens punkt nr. 28 i ganen lige bag fortænderne. Et styrkepunkt.

Når pandepunkter berøres blidt, strømmer der mere blod til den forreste del af hjernen, hvilket hjælper os til at kunne tænke klart. Også at tænke over det, vi føler i en given situation.

Når der holdes på baghovedet, hjælper det os til at kunne SE en situation for os og gennem kontakten med tænkningen at kunne forestille os det, vi ønsker at forandre. Inde bag ved vort baghoved ligger det primære synscenter.



Cook's Position

1. Læg venstre ben over højre knæ (højrehåndede) eller læg højre ben over venstre knæ (venstrehåndede). Anbring hænderne som vist på tegningen.
2. Tag rolige dybe ind-og udåndinger mens du sidder i denne stilling, ca. 1 minut.
 - a. På indånding støttes tungespidsen mod ganen (lige bag ved fortænderne)
 - b. På udånding slappes tungen af, så den synker ned i mundhulen.
3. Slut af med at støtte fingerspidserne mod hinanden, mens hænderne holdes i hjertehøjde. Gør dette i ca. 1 minut med åndedræt som ovenfor beskrevet.

11. Skrivning, kryds af midtlinjen

Hvad tester jeg?

Du tester, hvorvidt der er stress forbundet med at lade øjnene følge skrivning af en sætning fra venstre, over midtlinjen og til højre.

Test:

1. Barnet skriver en sætning eller nogle ord på tavle eller på et A 4 ark, eller tegner en tegning.
2. Du deler sætningen / tegningen i tre lige store dele
3. Barnet ser på de tre dele, en ad gangen
4. Samtidig hermed tester du IM og noterer udfaldet.

Afbalancering:

- Det "liggende 8-tal" / "Uendelighedstegnet" tegnes i luften, først med den dominante hånd, skrivehånden og armen strakt lige fremefter. Lav øvelsen ca. 10 gange. Barnet ser på sin hånd, mens bevægelsen udføres.
- Gentag med den anden hånd.
- Gentag øvelsen med begge arme strakt fremefter. Hænderne anbringes, således at der dannes et lille "kikkerthul" mellem tommel og pegefinger. Også her ser barnet på sine hænder, mens øvelsen udføres ca. 10 gange.
- Bevægelserne gøres mindre og mindre, indtil det kun er øjnene, der følger hænderne. Resten af kroppen er i ro.

Retest : Barnet skriver igen en sætning. IM skulle nu kunne holde. Hvis ikke, må afbalanceringen gentages.

Afslut med at holde barnet på panden og baghovedet og snak om succes'en

Supplerende oplysning: Det skal bemærkes, at de funktioner, som er beskrevet på de foregående sider, stammer fra blandt andet One Brain-systemet. Andre områder inden for læse- og skrivefunktioner kan tilføjes. Som eksempel kan nævnes, at et BOGSTAV kan have brug for afbalancering som versal (stort bogstav), alm. trykt bogstav, lyden af bogstavet, skrivningen af bogstavet etc.

De øvelser, som bruges til afbalanceringen, kommer fra One Brain med tilladelse (1992) til at medtage dem i materiale med titlen "Pædagogisk Kinesiologi"

Alt det ovenstående er dele af ethvert menneskes hverdag. Hvis der er stress forbundet med disse funktioner, kan det være vanskeligt at klare en almindelig skoledag eller arbejdsdag (eller et kursus!).

Når afbalanceringerne er fortaget, kan barnet bedre udnytte hele sit potentiale.

De øvelser, der er anvendt til afbalanceringerne, kan med stort udbytte også anvendes som hjemmeøvelser. De vil forstærke effekten af selve afbalanceringen og holde stress-reaktionerne væk. De kan selvfølgelig også anvendes rent forebyggende UDEN forudgående muskeltest. Se siderne med øvelsesark.

12 a, 12 b, 12 c. Øjen- og synsfunktioner.

Visuel opfattelse / perception

Hvad tester jeg?

Du tester, hvorvidt der er en energimæssig forhindring for opfattelse af synsindtryk, og hvorvidt de forskellige øjenbevægelser og positioner er påvirket af stress.

Test:

1. Barnet ser lige op – skråt op til højre – lige til højre - skråt ned til højre – lige ned – skråt ned til venstre – lige til venstre – skråt op til venstre - lige frem. IM testes, samtidig med at blikket er rettet i de forskellige retninger. Notér.
2. Barnet ser på sin skrivehånd, mens den holdes lige op – skråt op til højre – lige til højre - skråt ned til højre – lige ned – skråt ned til venstre – lige til venstre – skråt op til venstre - lige frem. IM testes, samtidig med at blikket er rettet mod hånden i de forskellige retninger. Notér.
3. Barnet ser på en genstand tæt på og langt væk. Samtidig testes IM. Notér.
4. Barnet bevæger sine øjne fra side til side (10 gange). Derefter testes IM. Notér.
5. Barnet bevæger roligt sine øjne fra venstre mod højre. Test når blikket bevæges ind i den midterste del synsfeltet – lige midt i synsfeltet – ud af denne del af synsfeltet. Notér.

Inden afbalancering:

Test eventuelt for prioritet. (Langfingerne i ledfuren på tommelens inderside)

Afbalancering:

- Massage af øjenpunkterne på kraniets bagside (se tegning), mens øjnene holdes i den position, resp. foretager den bevægelse, som gav IS
- Uendelighedstegnet

Retest øjenpositionen / bevægelsen (Testpunkt 1 – 5)

Afslut med at holde på pandepunkter og baghoved og snak om succes'en

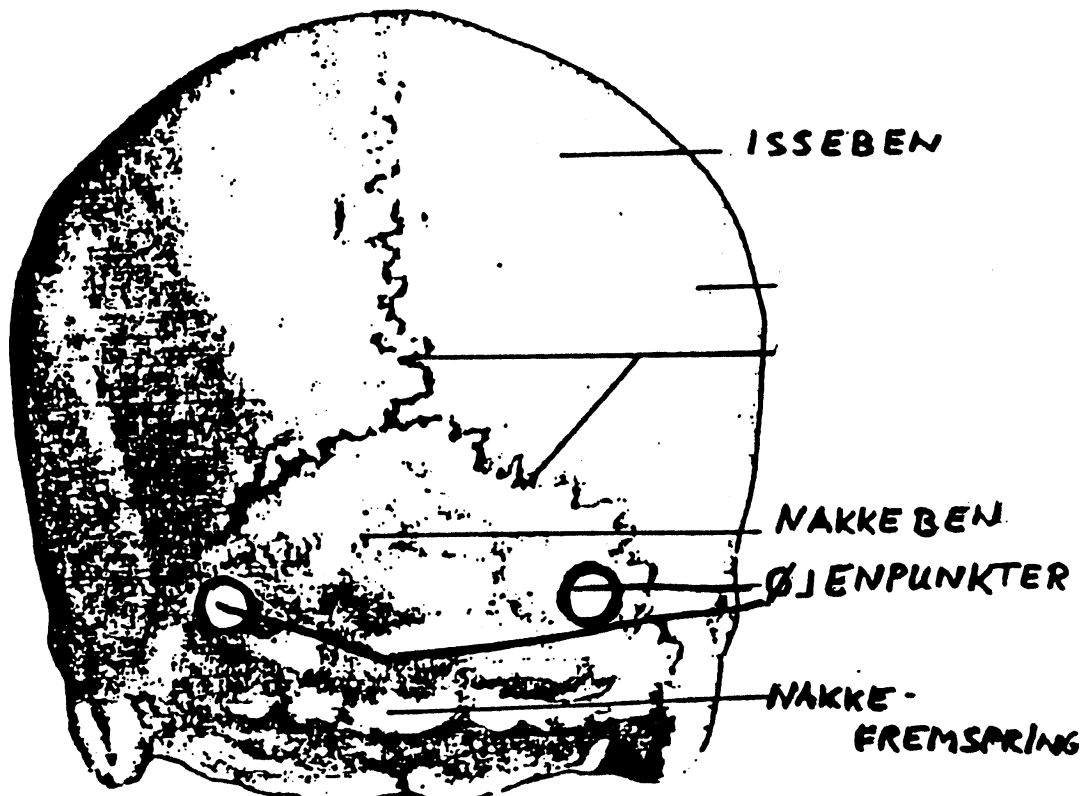
Supplerende oplysning:

Punkterne på baghovedet er de såkaldte alarmpunkter for øjnene. De ligger i samme højde som klientens ydre øjenkrog.

Massage af disse punkter kombineret med øjenpositioner og øjenbevægelser kan bruges som afbalancering og som hjemmeøvelse.

Det er vigtigt, at klienten sidder eller ligger, mens øjenbevægelserne laves og punkterne masseres, da man KAN blive lettere svimmel i forbindelse med den kraftige øjengymnastik / massagen. Stop, hvis klienten føler ubehag.

Afbalanceringen kan med fordel afsluttes med, at klienten gnider sine håndflader mod hinanden, til de bliver varme. Derefter lægges hænderne over de åbne øjne. Lad varmen fra hænderne strømme ind i øjnene. Gentag tre gange.



Kraniet set bagfra. Illustration: One Brain, med forfatterens tilladelse

13. Ører og opfattelse af lyd /auditiv perception

Hvad tester jeg?

Du tester, hvorvidt der er en energimæssig forhindring for opfattelse af lyd, f. eks ordlyd. Du tester *ikke* selve høreevnen.

Test:

1. Barnet drejer sit hoved mod venstre, og du tester IM, mens hovedet holdes i den stilling
 2. Barnet drejer sit hoved mod højre, og du tester IM, mens hovedet holdes i den stilling.
- Et IS på den ene eller på begge tests fortæller om behov for afbalancering.

Afbalancering:

- Massér øret / ørerne nedefra og oppefter, mens hovedet holdes i den stilling, som gav IS. Venstre øre masseres med højre hånd. Højre øre masseres med venstre hånd.

Retest af auditiv perception:

Gentag proceduren fra den indledende test. IM vil som oftest holde. I modsat fald gentages afbalanceringen.

Afslut med at holde barnet på panden og baghovedet og snak om succes'en

Supplerende information:

Hovedparten af al lyd opfanges af vores ører. Lyd, som rammer vort venstre øre sætter membraner og de små øreknogler i svingninger på venstre side. Lyden sendes til modsat hjernehalvdel, hvor den opfattes. Tilsvarende for højre øre.

Når hovedet drejes mod venstre, så checker du opfattelsen af lyd i højre hjernehalvdel, der som oftest er den analoge.

Når hovedet drejes mod højre, så checker du opfattelsen af lyd i venstre hjernehalvdel, der som oftest er den digitale.

Testen fortæller om opfattelsen af lyd, ikke om vores høreevne.

14. Det "tibetanske 8-tal"

HVAD er det, du tester?

Du tester for at finde ud af, om energistrømningen igennem kroppen foregår uhindret eller bremses af (ofte) udefra kommende forhindringer i form af negativ energi. (Ifølge tibetansk filosofi og medicin strømmer nogle underordnede energistrømme alle steder på kroppen i 8-tals formede baner. Tænk på et "uendelighedstegn".)

Test:

1. Du bevæger din hånd i en zigzag bevægelse fra side til side ned over kroppens forside.
2. Test IM umiddelbart efter. Får du IS, skal der afbalanceres.

Generel afbalancering:

- Barnet holder sig selv på pandepunkter og navleområdet og trækker samtidig vejret roligt ind og ud.
- Du kan lægge dine hænder blidt oven på barnets og hjælpe det til at tænke på eller se et energifelt rundt om kroppen.
- Spørg: "Hvis det har en farve, hvilken farve ser du så"? "Fortæl mig, hvor langt det går ud fra din krop". "Hvordan føles det at have sådan et energifelt"? Fortsæt indtil barnet har fået skabt et energifelt, som er godt nok til at beskytte mod uro og negativ påvirkning fra andre, f.eks. kammerater i skolegården.
- Afslut med et godt dybt åndedræt.

Specifik test:

1. Stryg hurtigt på skrå fra den ene skulder til modsat hofte og omvendt.
2. Stryg hurtigt på skrå fra den anden skulder til modsat hofte og omvendt
3. Stryg hurtigt på skrå fra den ene hofte til fødderne og omvendt
4. Stryg hurtigt på skrå fra den anden hofte til fødderne og omvendt.
5. Gentag under fodsålerne, over ansigtet, over toppen af hovedet, ud for siderne af kroppen og på bagsiden af kroppen.
6. Afbalancér det første IS, du får. Når det er afbalanceret, fortsæt så din test og afbalancér det, som dukker op.

Specifik afbalancering:

- Lav 8-taller henover den kropsdel, som ved testen gav IS.
- 8-tallerne skal laves i modsat retning af den, som fik indikatormusklen til at give efter (IS)

Retest:

Gentag testproceduren. IM vil i de fleste tilfælde holde. I modsat fald gentages afbalanceringen.

Afslut med at holde barnet på pandepunkter og baghoved og snak om succes'en

Supplerende oplysning:

I den tibetanske filosofi ser man kroppens energi som strømmende i 8- tals formede baner. Disse 8- tals formede "figurer" findes på kroppens forside, bagside, ydersider, over hovedet, under fodsålerne, ud for de enkelte led m.m. (Kilde: Applied Kinesiology)

Et 8-tal symboliserer et evigt energiflow. Der er intet stop. Et 8-tal, som anbringes vandret; kaldes også et "uendelighedstegn".

De forskellige 8-taller kan testes enkeltvis eller samlet. I teksten her er såvel den generelle som den specifikke test beskrevet.

Det kan være en god idé at udføre denne test efter færdiggørelsen af en målafbalancering.

Af og til kan barnet have stor glæde af at forestille sig sit energifelt rundt om hele kroppen. Giv barnet TID til at skabe den forestilling om et beskyttende felt, som hun / han føler sig godt tilpas med.

15. Krydset bevægelsesmønster (Cross Crawl)

Hvad tester jeg?

Du tester, hvorvidt den neurologiske forbindelse mellem de to hjernehalvdele er blokeret eller intakt i forbindelse med, at klienten bevæger sig i gang eller løb. Din test viser, om barnets asymmetriske bevægelsesmønster er velkoordineret ELLER om hun / han i en distress-situation regredierer til et tidligere udviklingstrin (det symmetriske). Du tester såvel i Nutid som i Fortid.

Test:

1. Barnet går frem og tilbage på gulvet. Læg mærke til måden, armene svinger eller ikke svinger på og til kroppens generelle bevægelser.
2. Barnet går på stedet eller foretager krydsede bevægelser i liggende stilling. Test IM. Notér.
3. Barnet ser på et X. Test IM. Notér.
4. Barnet ser på II. Test IM. Notér.
5. Barnet laver pasgangsbevægelser. Test IM. Notér.
6. Barnet slutter med krydsgang.

Hvis IM holder på pasgang og II og giver efter / slipper på krydsgang og X, skal der afbalanceres.

Afbalancering

- Barnet ser på et X og laver samtidig 10 krydsbevægelser, 10 pasgang, 10 krydsgang, 8 pasgang, 10 krydsgang, 6 pasgang, 10 krydsgang, 4 pasgang, 10 krydsgang, 2 pasgang, 10 krydsgang.
- Barnet fortsætter med at lave krydsbevægelser, samtidig med at hun / han følger din hånd med blikket, mens du bevæger den i en cirkelbevægelser en gang eller to med uret og en gang eller to mod uret.
- Test IM, som efter alt at dømme vil holde.
- Barnet fører sine arme ud til siden, forestiller sig at venstre hånd holder den ene hjernehalvdel, højre hånd den anden. De to hænder føres langsomt mod midten og mødes dér. Du kan bede barnet om at forestille sig, at det er de to hjernehalvdele, der mødes som gode venner i et samarbejde.
- Test IM, som efter alt at dømme vil holde. Både når barnet har lavet krydsgang, og når det ser på et X. IM vil til gengæld give efter, når barnet har lavet pasgang og når det ser på II

NB. For at gøre afbalanceringen mere komplet, skal den udføres i flere tidsrammer. Dette vil du lære på dit kursus.

Afslut afbalanceringen med at lade barnet gå frem og tilbage på gulvet. Læg mærke til forandringer og lad også barnet fortælle om, hvad det kan mærke.

Retest Krydsgang, pasgang, X og II. Hvis der fortsat er ubalance, gentages korrektionen

Afslut md at holde barnet på pandepunkter og baghoved og snak om succes'en.

Cross Crawl. Det krydsede bevægelsesmønster (denne side er analog med side 48)

Da jeg på et kinesiologikursus i 1980 – mit første – blev præsenteret for en test og en efterfølgende øvelse, som kunne forandre et såkaldt "pasgangsmønster" til et velkoordineret krydset bevægelsesmønster i løbet af 10 minutter, så besluttede jeg på stedet, at jeg ville lære mere. Jeg oplevede klart, at denne test og den tilhørende øvelse, ville betyde alverden for mit arbejde med børn, som havde motoriske vanskeligheder.

Når pasgangsmønstret er det styrende, så betyder det, at der er en blokering af samarbejdet mellem venstre og højre hjernehalvdel. Derved påvirkes ikke alene de motoriske funktioner, men også indlæringen som jo i høj grad er afhængig af, at de to hjernehalvdele arbejder sammen.

Når de to kropshalvdele arbejder sammen i et velkoordineret krydset bevægelsesmønster, så betyder det også, at de to hjernehalvdele kan arbejde sammen.

Så jeg gik i gang og lærte mere og mere. Og resultaterne udeblev ikke.

Her er lidt om et barns motoriske udvikling.

Først har det spæde barn et såkaldt massebevægelsesmønster. Trin 1.

Derefter udvikles det symmetriske bevægelsesmønster. Trin 2

Så kommer det asymmetriske bevægelsesmønster *med* medbevægelser – trin 3 og til sidst...

det asymmetriske bevægelsesmønster *uden* medbevægelser. Trin 4

Når børnene kommer i skole har de nået det asymmetriske bevægelsesmønster. Nogle af dem, langt de fleste, har asymmetriske bevægelser *uden* medbevægelser, andre har dem *med* medbevægelser.

Et barn kan blive stresset, og det sker let, når alt er nyt og fremmed, og der er så mange andre børn og voksne –og hvor er min mor??

Nu er det vigtigt, at barnet gennem leg, bevægelse og alle slags handlinger har nået det asymmetriske bevægelsesmønster *uden* medbevægelser. Stress får nemlig os alle til at regrediere til et tidligere udviklingstrin. Når barnet har medbevægelser (trin 3), så havner det i stress situationer på trin 2. Når kroppen derved kommer til at gå i pasgang, så går hjernen også i pasgang, og så er det altså vanskeligt at lære alt det, man skal.

Er barnet nået til trin 4, inden det møder skolen (eller andre nye ting), så vil stresset kun "sende dem tilbage til" trin 3. Et barn på trin 3 vil sikkert spænde i skuldrene, i hænderne, og når højre hånd skal lave en øvelse, så arbejder venstre hånd med. Det vil ikke forhindre indlæring, og det "går hurtigt over".

På mit kursus blev min norske veninde testet. Hun var, som alle nordmænd, "født med ski på", men som voksen blev hun utroligt træt af langrendsturene sammen med familien. En af årsagerne var det stress, hun oplevede, når også børnene var blevet bedre på ski, end hun var. Testen viste, at hun var pasgænger. Afbalanceringen blev lavet i løbet af 10 minutter, og så havde hun opnået et velfungerende krydset bevægelsesmønster – og det holdt. Efter kurset gik alle langrendsture som en leg. Uden træthed.

Hendes mand og børn var glade for, at de ikke længere behøvede at vente på hende på deres ture.

En test og en afbalancering, som har hjulpet hundreder af børn, ikke alene med motorikken, men også med at forbygge eller afhjælpe læsevanskeligheder.

Afslutningen af en time / en session

Når alle tests og afbalanceringer er foretaget, be'r du barnet om igen at sige sit mål højt, og du tester indikatormusklerne, som skal kunne holde / "låse". Kan de ikke, så betyder det, at der fortsat er noget negativt emotionelt stress. Det er vigtigt at barnet bliver fri for dette stress, inden I skilles.

At give slip på den resterende stress-reaktion.

Barnet sidder på en stol eller ligger på briksen, og du holder blidt på pandepunkter og baghoved. Du be'r nu barnet om at fortælle der er noget, hun / han er ked af, eller om der er noget som generer i kroppen eller i tankerne. Brug de ord, du ved at barnet kender.

Jeg arbejdede en gang med en pige på 8 år. Hun var stadig lidt ked af, at hun ikke var så god som de andre til matematik. Jeg spurgte hende, hvor hendes "ked-af-det-hed" sad i hendes krop. Ingen tvivl – den sad i lårene.

Spørgsmål: "Hvis det, som du mærker i dine lår, vejer noget, hvor tungt er det så"?

Svaret var: "Det er tungt, og det fylder".

Spørgsmål: Hvis du kan mærke, hvor meget det fylder, hvor meget er det så"?

Svar: "Det fylder hele låret, men kun det højre".

Spørgsmål: "Hvis det, som er tungt og som fylder hele dit lår har en farve, hvilken farve har det så"?

Svar: "Det er blå".

Spørgsmål: "Hvis det som er tungt og blå og som fylder hele it højre lår har en form, hvordan ser den form så ud"?

Svar: "Det er aflangt firkantet".

Når "billedet" nu var klart for barnet, så gav jeg hende den opgave, at få det til at forsvinde, så der ikke var noget tilbage. Hun valgte at brænde det på et bål, hun selv tændte, og hun brugte tre tændstikker. Da der kun var aske tilbage, tog vinden den og blæste den langt bort.

Spørgsmål: "Kan den nogensinde komme tilbage igen i dit lår"?

Svar: "Nej, og det kan du da godt forstå, ikke"?

Jo, det kunne jeg!

På det tidspunkt bad jeg hende om at trække vejret dybt og godt og så puste ud.

Derefter kunne indikatormusklerne holde / "låse", når barnet sagde sit mål – og succes'en var klar:

På hjemvejen lærte hun både 6 og 7 tabellen, og hun havde ikke brug for at se mig igen.

Børn er fantastiske til at bruge fantasien

At bekræfte succes'en

Uanset om det har været nødvendigt med ovenstående afsluttende stress-afbalancering eller ikke, så afslut altid timen med barnet med at få det gode resultat understreget.

Hold igen på pandepunkter og baghoved og fortæl kort om, hvad barnet nu vil have lettere ved at gøre. Bed så barnet om at tænke på, hvordan det er at se sig selv i en situation, hvor det hele går godt. Bed derefter hende / ham om at fortælle dig, hvordan det føles, når det hele går godt. Spørg om hvor den følelse sidder. Den kan for eksempel sidde i maven, men den kan også være et helt andet sted. Måske har barnet lyst til at beholde følelsen dér, måske vil det hellere lade den gode følelse brede sig til hele kroppen.

Du skal bare lytte og bekræfte at du har forstået.

Er der noget, vi ønsker, så må vi først fortælle hvad det er, derefter forestille os, at vi allerede har det, mærke efter om det føles godt. Hvis det føles godt, så må vi handle for at få det, vi ønsker og huske, at det skal være til gavn for både os selv og andre.

Hjemmeøvelser

I skal nu finde de øvelser, som barnet skal gøre hjemme, for at forstærke effekten af dagens afbalancering.

Du kan bare nævne øvelserne på øvelseslisten bagest i denne manual. Når IM giver efter, når du siger øvelsens navn, så er det tegnet på, at barnet har brug for netop denne øvelse. For det meste er det tilstrækkeligt at gøre de valgte øvelser en gang hver dag på et tidspunkt, som kan passe ind i familiens hverdag.

Det er meget vigtigt, at far og mor forstår vigtigheden af denne afrundende del. Lige såvel som det er dem, som er ansvarlige for at barnet får mad, får børstet tænder, får kærlighed, så må de også tage ansvar for at barnet får lavet sine øvelser.

Succes liste

Giv barnet et stykke papir, foldet sammen på langs og fortæl, at papiret skal bruges til, at der på den ene side kommer til at stå alt det, som er gået godt. På den anden side er der plads til at skrive, hvis der er noget, barnet gerne vil have til at gå bedre. Måske barnet selv kan finde ud af, hvad der skal gøres for at også de ting kan blive bedre.

Det er vigtigt at koncentrere sig om succes'erne og lade helt være med at snakke om de ting, som ikke går godt.

Som mor eller far kan du jo gøre det samme med dine dage, med dine succes'er.

Til allersidst: Sig ikke "Prøv nu at gøre det og det". Det lykkes kun, når du siger; "Gå i gang, og se hvordan det går. Jeg er her, hvis du får brug for hjælp".

En ven lærte mig en gang: "Hjælp er kun en hjælp, hvis den udgør mindre end 50%". Klogt, ikke?

Ved vejens ende er der altid en ny vej at udforske

Hvis du har lyst til at lære mere, så er der en stor palet af muligheder inden for kinesiologien. Det er bare at gå i gang.

Mit første kinesiologikursus var for snart 37 år siden, og jeg lærer stadig nyt. Mine undervisere lærer mig nyt, mine studerende ligeledes. Jeg bruger det med mine klienter, børn så vel som voksne, og ved hjælp af dem lærer jeg det allermeste.

Nye veje, nye muligheder. Lad os gå sammen og berige hvert skridt med kærlighed.

Af hjertet tak

Annemarie Goldschmidt



Massage af skuldre, ryg og nakke

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 rygsojlen.
- Læg nu din ene hånd på din partners pande. Massér nu området op langs nakken til siden for rygsojlen 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 ½ 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.



Tak til de to dejlige piger og Lisbeth Ingeman Sørensen for de fantastiske billeder.

Sjov med øvelser

1. Holde på pandepunkter og på baghoved og falde til ro
2. Massere skuldre, ryg og nakke
3. Massere over overlæbe, under underlæbe, på K 27, navle og haleben
4. Stryge opefter langs meridianerne på for- og bagside af kroppen
5. Tegne bogstaver og tal i luften, på ryggen og i hænderne
6. Se fra venstre til højre og tilbage igen, mens du masserer på K 27 + navlen
7. Se rundt som fra tal til tal på et ur, mens du masserer på K 27 + navlen
8. Se på noget tæt på dig og langt væk, mens du masserer på K 27 + navlen
9. Massere øjenpunkter, mens du laver øvelser med øjnene
10. Massere ørerne
11. Lave liggende 8-taller med en hånd, med to hænder og hele kroppen
12. Lave krydsgang på mange forskellige måder
13. Lave krydsgang og bevæge dine øjne højre rundt og venstre rundt
14. Holde på pandepunkter og navle og lav et godt energifelt
15. Massere inderside og yderside af lårene, lænden og brystkassens nederste del
16. Nappe i musklerne hele vejen på bagsiden af lårene og lave skuldercirkler
17. Bruge en tennisbold til fodmassage

Tilføj øvelser fra "Hjernegymnastik"-plakaterne og fra Donna Edens bog: "Energimedicin i praksis"

Litteraturliste.

- "Pædagogisk Kinesiologi – en metode 1 og 2" af Annemarie Goldschmidt (2014)
- "One Brain" (1985) af Gordon Stokes og Daniel Whiteside. Dansk oversættelse Annemarie Goldschmidt (1987)
- "Advanced One Brain" (1986) af Gordon Stokes og Daniel Whiteside. Dansk oversættelse Annemarie Goldschmidt (1990)
- "Motorisk træning i specialundervisningen, ikke et alternativ men et supplement" af specialundervisningskonsulent Jørgen Christian Nielsen og Annemarie Goldschmidt. Udgivet af Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Gentofte (1983)
- "Motorisk test for skolebegyndere" af Annemarie Goldschmidt (1985)
- "Helhed bag undervisningen. Pædagogisk Kinesiologi anvendt i specialundervisningen" af Annemarie Goldschmidt. Udgivet af Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Gentofte (1985)
- "Pædagogisk Kinesiologi og overvindelse af (læse) vanskeligheder" af Svend R. Hesselholdt og Annemarie Goldschmidt (1988). Forskningsrapport.
- "Forprojekt til beskrivelse af brugeres / klienters erfaringer med Kinesiologisk test og afbalancering (behandling)". Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole® i samarbejde med Center for Brobygning i Sundhedsarbejde (2003)
- "Beskrivelse af Pædagogisk Kinesiologiske behandlingsforløb". Annemarie Goldschmidt, Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole® med støtte af forskningsmidler fra Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling (2008)
- "Fri for stress og fuld af energi" af Annemarie Goldschmidt (1992)
- "Krop og bevægelse i klasseværelset" af Annemarie Goldschmidt (1976)
- "Energetic Kinesiology" af dr. Charles Krebs (2013)
- "Normale og retarderede børns motoriske udvikling" af Britta Holle (ca. 1970)
- "Fumlere og Tumlere i idræt" af Niels Michelsen og Lene Lier (ca. 1976)
- Kinesiologie af Andreas og Claudia Niklas (Kopfgold Verlag 2012) I denne bog er "Pædagogisk Kinesiologi" (Pädagogische Kinesiologie) og Annemarie Goldschmidt omtalt og metoden beskrevet på lige linje med de øvrige fremtrædende kinesiologiformer og deres ophavsmænd / ophavskvinder)

Kildehenvisninger

- John F. Thie: "Touch for Health" (1979)
- John F. Thie og Matthew Thie: "Touch for Health. The Complete Edition" (2005)
- Gordon Stokes og Daniel Whiteside: One Brain (1985) med tilladelse til at bruge illustrationerne på siderne 17, 18 og 19
- Dr. David Walther: Applied Kinesiology (1981)
- Donna Eden: Energimedisin i praksis (2002)
- Andrew Verity: Neurotraining. Tilladelse til at anvende illustrationen af "The Universal Healing Model" fra "Healing Principles"
- Ken Dychtwald: Bodymind. Dansk oversættelse: Kropbevidsthed (1977)
- "Hjernegymnastik"