

ANNEMARIE GOLDSCHMIDT

FRI FOR STRESS

OG

FULD AF ENERGI



PÆDAGOGISK KINESIOLOGI
ANVENDT FOREBYGGENDE

Annemarie Goldschmidt, f. 1935 er uddannet sygeplejerske og bevægelsespædagog og har siden 1984 arbejdet med Pædagogisk Kinesiologi, bl.a. som ansat ved Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Gentofte kommune, hvor hun har hjulpet børn med at finde deres selvtillid, blive motiverede og læseparate.

Annemarie Goldschmidt har erfaringer fra arbejdet med både børn og voksne, såvel individuelt som i grupper, og hun er foregangskvinde, hvad angår udbredelsen af og undervisningen i Pædagogisk Kinesiologi / One Brain i Danmark – og i vidt omfang også i Norge. Fra 1995 at regne startede hun på Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole en omfattende uddannelse til Professionel Praktiserende Kinesiolog bestående af flere forskellige kinesiologi-modaliteter.

Ansvarsfraskrivelse

Dette materiale samt tests, teknikker og procedurer anvendes på brugerens eget ansvar. Forfatteren anbefaler på ingen måde, at læseren / brugeren anvender procedurerne som behandlingsværktøj. Ej heller er informationen og procedurerne erstatning for professionel rådgivning og behandling. Informationen formidles udelukkende under forudsætning af, at brugeren tager ansvar for, at anvendelsen af tests og procedurer finder sted for egen regning og risiko.

SUPPLERENDE FORORD TIL DEN REVIDEREDE UDGAVE (2025)	13
FORORD (1992-UDGAVE)	15
OM KAPITLERNE	19
Hvad er Kinesiologi?	23
Hvad er Pædagogisk Kinesiologi?	24
FØRSTE KAPITEL	27
HANDLER OM AT HJÆLPE SIG SELV AF MED STRESSREAKTIONER	27
Simpel afstressningsøvelse - solo	28
Afstressningsøvelsen sammen med andre	31
Hvorfor virker afstressningsøvelsen?	33
ANDET KAPITEL	35
HANDLER OM AT SIDDE OG LÆSE I EN BOG ELLER ANDET	35
Læseøvelse - solo	35
Læseøvelsen sammen med andre	37
Andre funktioner, der hører med til læsningen	38
Øjenøvelser – solo	39
Øjenøvelser sammen med andre	41
Kommentarer	42
"Uendelighedstegnet", det "liggende ottetal", "Lazy Eight"	44
Et eksempel	45
TREDJE KAPITEL	46
HANDLER OM AT LÆSE HØJT	46
Højt læsningsøvelse – solo	47
Højt læsningsøvelsen sammen med andre	49
Kommentar	49
Hvad vi voksne mere kan gøre, for at undgå at problemer opstår	51
FJERDE KAPITEL	54
HANDLER OM AT FORSTÅ DET, MAN LÆSER	54

Forståelsesøvelse - solo	54
Forståelsesøvelse sammen med andre	56
Kommentar	56
FLERE ØVELSER FOR ØJNENE	57
Bemærkning.....	58
Øvelser sammen med andre	58
Kommentar	59
SJETTE KAPITEL	61
UTROLIGT NOK - ENDNU MERE OM ØJENØVELSER	61
Hvordan du kan arbejde med nærsyn/afstandssyn sammen med andre	62
Mirakler, (over)tro eller bare en ganske enkel metode?	65
SYVENDE KAPITEL	67
HANDLER OM NÆRVÆR, KONCENTRATION OG PARATHED	67
Koncentrationsøvelse – solo	68
• .	68
Koncentrationsøvelsen sammen med andre	69
Kommentar	70
Bemærk	73
OTTENDE KAPITEL	75
HANDLER OM AT BLIVE BEDRE TIL AT OPFATTE DET, DU HØRER	75
Lytteøvelse - solo	75
Lytteøvelsen sammen med andre	75
NIENDE KAPITEL	80
OM BOGSTAVER OG TAL	80
Hvordan du kan arbejde med andre, her skolebørn	80
Kommentar	82
Hvad du selv kan gøre	84
TIENDE KAPITEL	85
HANDLER OM AT SLIPPE SPÆNDINGER PÅ KROPPENS BAGSIDE	85

Afspændingsøvelse - solo	85
Afspændingsøvelsen sammen med andre	88
Bemærkning.....	91
Sammenhængen.....	93
ELVTE KAPITEL	96
HANDLER OM KROPPENS ELEKTROMAGNETISKE FELT	96
Afspændingsøvelse – solo	96
Afspændingsøvelsen sammen med andre	98
TOLVTE KAPITEL	101
HANDLER OM "CROSS CRAWL" (KRYDSET BEVÆGELSESMØNSTER)	101
Konklusion på cross crawl-øvelser	104
Når du arbejder sammen med andre	104
Når du arbejder med dig selv	106
FLERE ØVELSER TIL BRUG FOR SAMARBEJDET MELLEM MUSKLERNE PÅ KROP- PENS FOR- OG BAGSIDE	109
Cirkulationsøvelse nr. 1	109
Bemærkning.....	110
Kommentar til cirkulationsøvelse nr. 1	110
Cirkulationsøvelse nr. 2	111
Hvorledes du selv kan arbejde med øvelsen	111
Hvorledes du kan arbejde med denne øvelse sammen med andre	112
Kommentar til cirkulationsøvelse nr. 2	114
FJORTENDE KAPITEL	115
FORTÆLLER MERE OM, HVORDAN DU KAN FJERNE EMOTIONELT STRESS	115
Afstressningsøvelse	116
Kommentar	119
RUMME NOGLE GÆNGSE BETRAGTNINGER	120
Den siddende stilling.....	122
Åndedrættet	123
Motion / bevægelse i almindelighed	124
Kosten/ernæringen	125
Tanker	129

SEKSTENDE KAPITEL	131
HANDLER OM ADFÆRDSBAROMETERET	131
ADFÆRDSBAROMETERET	134
Opbygning af Adfærdsbarometeret	135
Højre og venstre side	135
De tre niveauer.	136
Endnu et eksempel	139
Hvordan du kan bruge den viden, du har nu, sammen med andre	143
Afbalanceringen	143
Endnu en metode	145
AFRUNDING	147
OVERSIGT OVER ØVELSER	149

Supplerende forord til den reviderede udgave (2025)

Forord 2025 af bevægelsespædagog og vejleder Lisbeth Olesen

Annemarie Goldschmidt er en pioner inden for kinesiologien.

Gennem mange år har hun gavmildt delt sin viden både her i DK og uden for landets grænser.

Utallige mennesker har hun hjulpet til fri for stress og stressreaktioner og med mere energi, sådan at de var frie til at opnå deres mål/ønsker.

Derfor er det kærkomment, at hendes bog 'Fri for stress og fuld af energi', som er skrevet i 1992, nu er online og kan læses på hendes hjemmeside KinesiologiBanken.

Bogen indeholder energigivende øvelser. De er godt beskrevet og er nemme at gå til.

Der følger grundige forklaringer med på, hvordan øvelserne fungerer, og hvorfor de virker.

Kort fortalt er det øvelser, der giver ro, balance, nærvær og får energien til at strømme frit i kroppen.

I 1987 mødte jeg Annemarie første gang. Fra start var det inspirerende at høre hende fortælle om kinesiologi og One Brain systemet.

Derfor var det oplagt for mig at deltage i adskillige af hendes kurser (uddannelsesforløb) i Pædagogisk Kinesiologi. Det var et godt supplement til min uddannelse som bevægelsespædagog.

I en årrække havde jeg glæden af at arbejde tæt sammen med Annemarie. Vi var ansat ved Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Gentofte Kommune.

Her lavede vi 'Krop og bevægelse i klasseværelset' (ud fra Annemaries bog af samme navn, 1976), motorisk træning i børnehaveklasser, gav støtte til de elever, der havde koncentrations- indlærings- og/eller motoriske vanskeligheder.

Ved kinesiologisk muskeltest fandt vi frem til ubalancen/blokeringen hos den enkelte elev. Eleverne fik hjemmeøvelser skrevet ned på papir. På den måde var de klar over, hvad de selv kunne gøre for at bevare den gode energi og koncentration, hvor krop og hjerne arbejdede sammen. Metoden var og er hjælp til selvhjælp.

Dengang blev jeg ved et forældremøde på en skole stillet spørgsmålet:

Hvornår stopper den motoriske udvikling?

Jeg husker tydeligt spørgsmålet fra dengang.

I dag er mit svar, at den motoriske udvikling fortsætter, så længe energi og bevægelse strømmer frit igennem kroppen.

Men når opmærksomheden, den umiddelbare glæde ved bevægelse og åbenhed for nyt forsvinder, næres hverken krop eller hjerne optimalt. På den måde kan den motoriske udvikling stille og roligt gå i stå for til sidst at stoppe - med diverse ubalancer, skavanker og dårlig energi til følge.

Øvelser i bogen 'Fri for stress og fuld af energi' støtter energien og forebygger ubalancer.

Øvelser og bevægelse med nærvær giver energi og 'holder motoren i gang'.

Dette gælder også for voksne, som i høj grad kan have gavn og glæde af bogens øvelser.

Netop det praktiserer jeg med voksne deltagere i min undervisning i Gotvedgymnastik og naturlig gangbevægelse 'Gå dig i balance'.

Den viden og erfaringer, jeg har med fra samarbejdet med Annemarie, er dybt forankret og integreret i min undervisning.

Jeg gør det, fordi det virker.

At have en velfungerende krop, der er fri for stress og fuld af energi, går aldrig af mode.

Det gør bogen 'Fri for stress og fuld af energi' heller ikke.

Derfor giver det så god mening, at den nu er tilgængelig online.

Øvelserne er stadig effektfulde, og budskaberne er evigt gyldige.

❤ Tak Annemarie.

Forord (1992-udgave)

Denne bog skrives til alle mennesker, som gerne vil ha' det godt og fungere godt. Den skrives også til dig, som er lærer, pædagog eller som på anden måde har med mennesker at gøre, og som er interesseret i, at både du selv og disse andre har det godt og fungerer godt. Det kan dreje sig om mennesker, børn så vel som voksne, som "har" ro og balance i krop og sind, og som gerne vil bibeholde den og videreudvikle den. Det kan også dreje sig om mennesker, som du gerne vil give mulighed for at få eller generhverve ro og balance. Jeg taler her om den ro og balance, der gør, at I kan begive jer ind på eller gå videre på vejen mod optimal funktion, mod en funktion og en væren, hvor I bruger HELE jeres hjerne som EEN hjerne.

Går tanke hånd i hånd med handling, analyse med syntese, kreativitet og intuition med logik, arbejder sind og sjæl sammen med krop, bevidsthed sammen med underbevidsthed og kropbevidsthed, da vil vi være på vej mod vort mål: det HELE menneske.

Bogen skal tage fat på en af indfaldsvinklerne til at nå dette mål, og den har til hensigt at tage energibegrebet med ind i helhedsbilledet, hvor det retteligt hører hjemme. Det energibegreb, de energier, som vi ikke bare "ved", at f.eks. kineserne har baseret hele deres livsfilosofi og derfor også deres sundheds- og uddannelsesvæsen på i mere end 4000 år, men som vi også selv mærker i vores krop hver eneste dag.

Er vi i en god fysisk og psykisk balance, så føler vi, at vi er fyldt med god og rolig energi, som strømmer igennem os. Er vi derimod nervøse, ængstelige, bange, frygtsomme, eller oplever vi fysisk og/eller psykisk smerte, så blokerer vi denne energis frie strøm igennem kroppen. Den vil derfor blive ophobet visse steder med det resultat, at der bliver mindre af den andre steder i kroppen.

Du kender det fra din hverdag: har du ondt et sted, f.eks. i hovedet, så kan du "næsten ikke tænke på andet end dit hoved," det "tapper dig for energi", du "har ikke energi til noget som helst af det, der skal gøres".

Du kan sammenligne denne "blokering" af energiens frie strøm med billedet af en dæmning, som en bæver har bygget tværs over et vandløb. Vandets frie strøm bremses, og der bliver derved overskud ovenover dæmningen og underskud nedenfor dæmningen. Flo-dens livsgrundlag ændres, og først når dæmningen (blokeringen) fjernes, vil vandet - hos mennesket: energierne - atter kunne strømme frit. Nyt liv vil opstå der, hvor vandet, energien, strømmer hen.

Du kan også sammenligne energistrømmen med et vandløb, hvor der er bygget sluser. Fungerer slusen, sluseportene, så kan skibet sejle gennem, fungerer de ikke, så går trafikken i stå.

“Kinesiologien”, som denne bog beskriver en del af, er bygget op over en kombination af vestlig verdens filosofi og viden og østlig verdens filosofi og viden. Du vil i et af bogens kapitler kunne læse lidt mere om, hvad kinesiologi er, og specielt om, hvad “Pædagogisk Kinesiologi” er, Pædagogisk Kinesiologi, som er baseret på ONE BRAIN-systemet og - i et mindre omfang - på EDUCATIONAL KINESTHETICS (E.K.). (Se litteraturlistens nr. 1,2,3,4,5,6.) Metoden Pædagogisk Kinesiologi kan bruges af alle, og den kan hjælpe alle med at få energierne til at blive ved med at strømme frit i en krop, der allerede fungerer godt og har det godt, og den kan også bruges, når forskellige former for vanskeligheder er opstået. Den egner sig derfor til alle slags mennesker, til børn såvel som til voksne. Derudover er den specielt bygget op og tilpasset til elever i det danske skolesystem, indenfor hvilket jeg i en lang årrække har arbejdet som bevægelsespædagog, ansat ved en Pædagogisk Psykologisk Rådgivning. Sammen med Bent Jørgensen, som er uddannet tale- og hørepædagog og skolepsykolog har jeg arbejdet videre med systemet. Vi har testet og afbalanceret mange børn og voksne og lavet mange kurser for især lærere, pædagoger, psykologer og andre, der arbejder i undervisnings- og sundhedssektoren, og vi kan i dag med glæde se på, at mange, mange mennesker i alle aldre igennem metoden har fået en hjælp til at overvinde deres (læse)vanskeligheder, en hjælp til at blive parate til at lære mere og til at lære nyt, til at træffe nye VALG.

En hjælp til selv at “tage ansvar” og derfor til at “blive vindere”.

Det er dog ikke alene til arbejdet med at sætte mennesker i gang med at overvinde allerede opståede (læse)vanskeligheder, at metoden er anvendelig, og derfor skal denne bog tage fat et helt andet sted.

Skal jeg nemlig være tro mod tanken om og hensigten i talen om det hele menneske, så skal jeg også skrive om, hvorledes metoden Pædagogisk Kinesiologi kan anvendes i en sammenhæng, hvor den fremmer god funktion, støtter positiv væren, fremmer og støtter og videreudvikler det, som allerede ER. I vestlig verdens terminologi vil det være primær profylakse på sit basale niveau, nemlig som sundhedsfremme.

Den indsats, der hovedsageligt bliver gjort i vort samfund, allermest i sparetider, er - ulogisk nok - behandling af allerede opståede fejlfunktioner, sygdomme. Det betyder også:

specialundervisning, når det går dårligt, når eleven ikke kan følge med resten af klassen, og sociale hjælpeforanstaltninger, når mennesket ikke længere kan klare sig selv.

Det mønster kan, skal og må brydes!

Det er mit ønske, at min bog med sit indhold og sin holdning vil kunne bruges af dig som en metode, der kan være et middel til at energierne kan strømme frit i din og dine elevers eller andre medmenneskers kroppe. Og til at I kan blive bevidste om, at den strømmer frit. På den måde vil vi sammen kunne være med til at opretholde og videreudvikle en allerede eksisterende god balance og deraf følgende god funktion. Vi vil også kunne forhindre, at ubalance opstår i en sådan grad, at der skal sættes ind med hjælpeforanstaltninger i samme form og mængde, som tilfældet er i dag.

Du kan bruge bogens idéer og indhold på dig selv, du kan bruge dem sammen med andre, børn så vel som voksne. Du kan farve dem med dit eget særpræg og din egen allerede eksisterende viden og erfaring. Mens du bruger bogen, vil du sikkert selv få flere idéer til anvendelsesområder.

Du vil se, at jeg i videst muligt omfang tager direkte udgangspunkt i din situation som læseren af en bog, og du vil gennem læsningen erfare, at jeg også giver dig nogle idéer til, hvorledes du kan anvende bogens situationer og øvelser sammen med elever. Du vil også se, at der er muligheder for at anvende den i mange andre sammenhænge, blot du hver gang tager udgangspunkt i din egen eller i dine medmenneskers øjeblikkelige situation. Er det din egen, så spørg som angivet nedenfor. Er I flere, så erstat "jeg" med "vi".

"Hvor er jeg?"

"Hvor vil jeg gerne hen?"

"Hvordan kommer jeg derhen?"

"Hvad skal jeg gøre?" og eventuelt:

"Hvem kan jeg bede om hjælp?"

Tilføjer du "jeg KAN forandre mig"

"jeg VIL forandre mig"

"jeg TØR forandre mig"

og - "jeg glæder mig til det!"

Så er der faktisk kun eet at gøre: gå i gang!

Jeg KAN sige det, jeg gør i dette indledende kapitel såvel som i resten af bogen, og jeg VIL sige det og TØR sige det, og jeg GLÆDER mig over at sige det, fordi jeg gennem seks et halvt år har arbejdet med metoden inden for både børne- og voksenundervisning. Bent og jeg og mange med os har set mennesker GRO igennem den, har set at små problemer forsvinder, inden de kræver større hjælpeforanstaltninger, ja, har set selv store problemer forsvinde. Desuden har vi set, at både elever og kursusdeltagere anvender metoden, og derfor tror jeg på, at det er NU, bogen skal skrives, således at også DU får lejlighed til at gå i gang.

I n g e n kan tage skade deraf,
a l l e kan få gavn af øvelserne og tankegangen.

G O D F O R N Ø J E L S E.

Januar 1991.

Annemarie Goldschmidt.

Om kapitlerne

A L L E R F Ø R S T inden du bliver præsenteret for de enkelte kapitler med deres mere detaljerede indhold, skal du have en kortfattet OVERSIGT over, hvad HELE bogen rummer. Her kan du selvfølgelig let finde frem til det, der interesserer dig mest, og du kan derfor vælge at springe rundt i kapitlerne. Det KAN også lade sig gøre at få et fuldt udbytte af bogen på den måde, men vil du have det OPTIMALE udbytte, foreslår jeg, at du læser kapitlerne i den rækkefølge, de er skrevet.

Grunden hertil er, at jeg *har valgt at tage udgangspunkt i din situation som læser:*

du er netop blevet færdig med en eller anden form for aktivitet og sætter dig nu med denne bog i hånden eller på bordet. Du vil gerne *læse* bogen, og du vil gerne *forstå* det, du læser.

Derfor handler de første kapitler i bogen om lige præcis disse tre faktorer: at gøre sig parat til at skifte aktivitet, at læse uden stress og at forstå, hvad det er man læser, foruden at de rummer øvelser for dine øjne og dine synsfunktioner. (Skulle disse ting være noget du føler, at du har problemer med, så kan det være en god idé, at du allerede nu arbejder med øvelserne fra de tre første kapitler, d.v.s. inden du læser de næste sider! Føler du, at du ikke har problemer med stress i forbindelse med læsning og forståelse, så kan du bare læse videre herfra dette sted:

Kapitlerne står altså i en slags "kronologisk" rækkefølge og udtrykker en progression, både hvad indhold og "dybde" angår.

Hensigten er imidlertid den samme hele vejen igennem: de øvelser, som beskrives i rækken af kapitler, har alle til hensigt at undgå at stress, d.v.s. negativt emotionelt stress opstår eller at fjerne allerede eksisterende stress-reaktioner i krop og sind. "Negativt emotionelt stress" benævnes også "overload", og det kan være af fysisk, mentalt, emotionelt og/eller spirituel art.

Negativt emotionelt stress forpester vores tilværelse og forhindrer os i at fungere som HELE mennesker, forhindrer os i at bruge hele vort potentiale. Undgår vi, at dette stress opstår, eller fjerner vi vores reaktioner på det, hvis det allerede er dukket op, så kan vi SE klart, TÆNKE klart, bruge vores to så forskellige hjernehalvdele som EEN HEL HJERNE og i højere og højere grad HANDLE på baggrund af BEVIDST trufne VALG.

Hvert enkelt kapitel er desuden bygget op således, at øvelsen først beskrives for dig som læser, således at du selv kan udføre den og blive bekendt med den og dens effekt. Derefter kommer et afsnit, der handler om, hvorledes du kan bruge øvelsen sammen med andre. I den forbindelse har jeg understreget, at alle øvelser egner sig lige så godt til børn som til voksne.

I sidste del af hvert kapitel får du en forklaring på, hvordan øvelsen virker og hvorfor den virker, og nogle steder er disse betragtninger belyst med eksempler hentet fra min hverdag.

Og nu til den kortfattede oversigt over hvad de forskellige kapitler rummer!

1. kapitel:

Her kan du læse om, hvorledes du kan hjælpe dig selv og andre af med det stress, der opstår, når vi så ofte i løbet af en dag går fra den ene situation til den anden.

Metoden: at holde på pandepunkterne og på baghovedet, samtidig med en let visualisering.

Både i dette og i samtlige andre kapitler får du - som før nævnt - anvisninger på, hvorledes du selv kan lave øvelserne, og hvordan du kan arbejde med dem sammen med andre.

2. kapitel:

Dette handler om, hvad du kan gøre for at gøre det lettere for dig selv at sidde og læse i en bog, f. eks. DENNE bog.

Her er en øvelse for stillelæsning, en anden for øjnene, både med hensyn til at se nedefter og fra side til side.

Metoden: dels massage af nogle akupunkturpunkter, dels det "liggende ottetal" eller "uendelighedstegnet".

3. kapitel:

Nu drejer det sig om at slippe af med stress eller - bedre endnu - at undgå at stress opstår i forbindelse med højtlesning.

Metoden: massage af akupunkturpunkter kombineret med øjenbevægelser og talefunktion. I dette kapitel får du også - som i de andre - en hel masse supplerende oplysninger

4. kapitel:

Dette kapitel handler om at forstå det, du læser.

Metoden: den såkaldte "Cooks position", som virker afstressende og støtter meridianbalancen.

5. kapitel:

Her får du flere øjenøvelser, således at du kommer til at kunne klare at se i alle retninger uden stress-reaktioner. Du får også en kort gennemgang af stress og stress-reaktioner.

Metoden: massage af akupunkturpunkter og øjnenes reflekspunkter, samtidig med at du ser i alle de forskellige retninger. Derudover er der afspændingsøvelser for dine øjne.

6. kapitel:

Hvor utroligt det end måtte lyde, så rummer dette kapitel endnu mere om dine øjne. Du lærer noget om at se på noget, der er tæt på dig og noget, der er langt væk fra dig samt om at se fra side til side.

Metoden: som i de foregående kapitler kommer du til at arbejde med akupunkturpunkter og reflekspunkter.

7. kapitel:

handler om nærvær, koncentration og parathed-

Metoden til at opnå dette er massage af akupunkturpunkter på flere af kroppens energikanaler, meridianer, mhp. centrering og på samarbejde mellem hjernens mange forskellige dele.

8. kapitel:

Her hører du om, hvorledes du kan arbejde med auditiv perception, d.v.s. blive bedre til at opfatte det, du hører.

Metoden: massage af ørerne.

9. kapitel:

Nu er turen kommet at lære noget om, hvorledes man kan gøre bogstav- og talindlæring stressfri.

Metoden: at tegne bogstaver og tal i luften i både stor og mindre størrelse samt at skrive dem på tavle og på papir med såvel åbne som lukkede øjne.

10. kapitel:

Kapitlet rummer anvisninger på, hvorledes du kan hjælpe dig selv og andre af med spændinger på bagsiden af kroppen, især benene, for derved at opnå større mental og kropslig fleksibilitet.

Metoden: massage og "napning" af muskulaturen på benenes bagside samt småbitte skuldercirkler.

11. kapitel:

Du lærer i dette kapitel noget om kroppens elektromagnetiske felt, og om hvorledes du kan gøre det "helt".

Metoden: at holde på pandepunkterne og på navleområdet.

12. kapitel:

Her er vi nået til "cross crawl" eller "krydset bevægelsesmønster". Du lærer noget om "krydsgang" kontra "pasgang" samt om, hvad der er grunden til, at nogle mennesker har ringe eller ingen glæde af at lave cross crawl-bevægelser, mens andre kan have stort udbytte af den samme øvelse.

13. kapitel:

Indholdet af dette kapitel er - ligesom i kapitel 10 - øvelser, der kan hjælpe dig til at få et bedre samarbejde mellem kroppens for og bagside ved at fjerne eller mindske spændinger på bagsiden.

Metoden: massage af nogle såkaldt neurolymfatiske områder. Derudover: rulle bold under fodsålerne.

14. kapitel:

Her går vi endnu grundigere til værks i arbejdet med at fjerne negativt emotionelt stress.

Metoden er den kendte: at holde på pande og baghoved. Du lærer desuden mere om visualisering, kommer til at arbejde med sanseindtryk samt bevidst ændring af gammel "programmering".

15. kapitel:

Vi er nu nået til nogle generelle betragtninger over emner som: kropsholdning, åndedræt, bevægelse (motion), ernæring og tanker. Du får en ret så grundig gennemgang af de enkelte emner.

16. kapitel:

I dette sidste og afsluttende kapitel lærer du det fantastiske "ADFÆRDSBAROMETER" (BEHAVIORAL BAROMETER) at kende. Du får en grundig gennemgang af dets opbygning og flere eksempler på, hvorledes du kan bruge det i din hverdag.

Se dette var den kortfattede oversigt over, hvad du vil blive præsenteret for på de følgende sider. For at du bedre kan forstå ord og begreber som "muskeltestning", "meridianer" og meget mere, vælger jeg at afrunde denne indledende oversigt med at besvare følgende spørgsmål: *Hvad er Kinesiologi?* og *Hvad er Pædagogisk Kinesiologi?*

Hvad er Kinesiologi?

Kinesiologi, som betyder læren om bevægelse eller bevægelseslære er udviklet i USA som en sammensmeltning af vestlig verdens viden og filosofi og orientalsk verdens viden og filosofi. Den blev benævnt "Applied Kinesiology", og den bygger på viden om anatomi, fysiologi og neurologi samt på den tanke, det princip, at der ikke bare strømmer blod og lymfe rundt i vores krop, men også *energi*. Det er en basal, essentiel energi, en livsenergi, som viser sig at følge ganske bestemte baner, de såkaldte meridianer. Vi har alle hørt om akupunktur og om akupunkturpunkter, og det er derfor ret let for os at opfatte en meridian som værende dannet af en række af sådanne akupunkturpunkter. Vi kan tale om, at energien strømmer, flyder gennem meridianerne til alle kroppens indre og ydre dele. De forskellige organers funktion er som princip knyttet til de enkelte meridianer.

Når vi er i balance, er det et udtryk for, at denne energi strømmer frit, er vi i ubalance, betyder det, at energistrømmen er blokeret.

Forskellige faktorer kan være årsag til en sådan blokeret energi.

Disse faktorer kan være af fysisk, psykisk, ernæringsmæssig/kemisk art, eller de kan være relateret til vort neurologiske, "elektriske" system. Det kan også gå den modsatte vej: en blokeret energistrøm kan give fysiske, psykiske og/eller ernæringsmæssige problemer.

Når man som uddannet kinesiolog arbejder med kinesiologi, arbejder man også med muskeltestning. Man beder den person, man skal teste, om at anbringe en kropsdel i en nærmere bestemt stilling. Det kan f.eks. være en arm, som bliver ført et lille stykke fremad og opad. Denne bevægelse er resultatet af et muskelarbejde. Hvis tonus, toniciteten, hvilespændingen i musklen er som den skal være, så kan musklen ikke alene holde armen løftet, men den kan også uden besvær "modstå" et ganske let tryk mod denne arm. Har vi derimod at gøre med en muskel, hvis hvilespænding mangler noget i at være, som den gerne skulle være, så vil musklen "give efter" i stedet for at "holde", når armen får det ganske lette tryk.

Det kan også være et ben eller en anden legemsdel, f.eks. overkroppen eller foden, som ved hjælp af en muskelsammentrækning, en kontraktion, bliver ført til en bestemt position, og derefter udsat for det før omtalte ganske lette tryk.

Udgangspunktet er, at alt hvad der er godt for et menneske, fysisk, mentalt, emotionelt, ernæringsmæssigt og spirituelt vil blive oplevet af kroppen som en "udfordring", og muskeltesten vil så vise, at musklens energi er OK. Alt, hvad der derimod er dårligt for et menneske, vil af kroppen blive oplevet som en "belastning", hvilket vil give en øjeblikkelig nedsættelse af musklens evne til at klare opgaven med at holde den pågældende legemsdel i den sammentrukne / kontraherede stilling. Dette vil mærkes som en "given efter" for det omtalte lette tryk. Kropsdelen kan ikke "holde stillingen", men vil give efter og bevæge sig tilbage mod hvilestillingen.

Muskeltesten viser samtidig, hvorvidt energistrømmen gennem den til den enkelte muskel relaterede meridian, er fri eller blokeret.

Hvad er Pædagogisk Kinesiologi?

Ud fra den oprindelige "Applied Kinesiology"/"Anvendt Kinesiologi" har der udviklet sig flere forskellige "grene". En af disse er Pædagogisk Kinesiologi.

Begrebet Pædagogisk Kinesiologi opstod i Danmark i 1984. Ordene var min oversættelse af det amerikanske "Educational Kinesthetics", som var udviklet af Paul Dennison, USA. Dengang (i 1984) var Pædagogisk Kinesiologi identisk med Paul Dennisons system kombineret med Touch for Health, udviklet af John F. Thie, også USA..

Siden hen er metoden blevet videreudviklet på baggrund af et andet amerikansk system, "One Brain", hvis ophavsmænd er Gordon Stokes og Daniel Whiteside, suppleret af Candace Callaway, så i dag består Pædagogisk Kinesiologi hovedsageligt af One Brain systemet, som jeg lærte at kende i 1986, med enkelte dele af Educational Kinesthetics beva-

ret. Da et af mine udgangspunkter i mit arbejde er motorikken, har jeg følt det naturligt i testningen af børn altid at starte med en enkelt motorisk testning, som derfor også i dag er en del af Pædagogisk Kinesiologi her i Danmark. (Tilføjelsen af den motoriske test og testning af børnenes dominansforhold blev skriftligt accepteret af Gordon Stokes, som sagde: "Tilpas din oversættelse til de danske skoleforhold, som du jo er den nærmeste til at kende".)

Kommer et menneske til os med et erkendt problem, som hun/han gerne vil have hjælp til at finde en løsning på, arbejder vi altid på grundlag af et grundigt udarbejdet testskema, der svarer til undervisningsmaterialet / kompendiet "Pædagogisk Kinesiologi - en metode", som vi også underviser efter på vores kurser.

Her ved revisionen af denne bog "Fri for stress og fuld af energi" er det for mig nødvendigt at tilføje to ting, som har vist sig at have betydning for tiden fremefter. Det handler om valg af ord!

- 1. Jeg kaldte oversættelsen og redigeringen af One Brain bogen "Pædagogisk kinesiologi – en metode" i respekt for, at der jo findes mange andre metoder, som kan hjælpe os med at håndtere vore stressorer og deraf følgende stressreaktioner.. Senere (i 1990) havnede et forskningsarbejde "Pædagogisk kinesiologi og overvindelse af (læse)vanskeligheder" af Svend R. Hesselholdt og Annemarie Goldschmidt på den daværende undervisningsministers bord. Han havde fået stillet en del spørgsmål om betimeligheden af at bruge "Pædagogisk kinesiologi" i Folkeskolen, og hans svar var, at da lærere i den danske folkeskole havde metodefrihed, havde de også frihed til at anvende "Pædagogisk kinesiologi" under forudsætning af, at det hjalp eleverne til at nå de fastsatte læringsmål.*
- 2. På et foredrag om "voksenpædagogik" på Danmarks Lærerhøjskole, nu Danmarks Pædagogiske Universitet, fortalte foredragsholderen, at det egentlig var noget sludder at tale om VOKSENpædagogik. Ordet "pædagog" kommer nemlig fra græsk, og det var titlen på den slave eller tjener, som fulgte drengen til skole. Tjeneren var der for at gøre vejen tryk. Drengen vidste godt, hvor han skulle hen, han kendte sit mål. Tjeneren trak ikke, skubbede ikke, hans rolle var at skabe tryk. Jeg blev enormt glad, da jeg fik den forklaring. Disse ord "en metode" og "pædagogisk" havde jeg brugt, som en blind høne, der finder et korn.... eller var det et resultat af den allestedsnærværende energi, som vi alle er en del af?*

Spændene og tankevækkende, ikke?

På alle de mange kurser, hvor jeg har undervist, har jeg understreget, at vores rolle som kinesiologer er "pædagogens": vi trækker ikke, skubber ikke, vi skal blot hjælpe vores klienter, børn eller voksne med at kunne gå trygt på vejen mod deres mål.

Og nu tilbage til vores arbejde: ved hjælp af den pædagogisk kinesiologiske testning og afbalancering fjernes årsagerne til de før omtalte blokeringer, således at energien igen kan strømme frit igennem kroppen. Da vi anser hovedårsagen til energiblokeringer for at være negativt emotionelt stress ("overload"), kan ovenstående også udtrykkes således: ved testningen findes og identificeres stressorerne og ved afbalanceringen uskadeliggøres de. Derved ophæves stress-reaktionerne, og energien frisættes, således at den kan strømme frit og være til rådighed for os, når vi arbejder mod det af os selv fastsatte mål.

Pædagogisk Kinesiologi er lige så lidt som al anden kinesiologi "de vises sten", men den er en meget anvendelig metode til at gøre mennesker parate til selv at tage ansvar for deres følelser, så de kan vælge de handlinger, der skal bringe dem til deres mål.

Se, dette var lidt om Pædagogisk Kinesiologi, om meridianer og om muskeltestning. Som nævnt i indledningen er der imidlertid efter min mening grund til at viderebringe oplysning om, hvorledes metoden kan anvendes *forebyggende, energigivende og energivedligeholdende*, kort sagt: hvorledes man kan sætte ind, for at undgå at stress-reaktioner opstår, og/eller hvordan man kan afhjælpe allerede opståede stress-reaktioner i kroppen.

Derfor foreslår jeg, at du sætter dig godt til rette og fortsætter din læsning i glad forventning om, at du nu vil blive præsenteret for et "værktøj" til anvendelse her-og-nu samt fremover.

FØRSTE KAPITEL

Handler om at hjælpe sig selv af med stressreaktioner

Vi har allesammen i vores hverdag brug for alle vores ressourcer. I det mindste har vi brug for at vide, at vi har dem, således at vi kan sætte dem ind, når der er brug for det. I ONE BRAIN-systemet, som jo danner hovedparten af den baggrund, som den pædagogiske kinesiology er bygget op på, er målet blandt andet at hjælpe mennesker til at "komme udenom" den digitale (oftest venstre) hjernehalvdels kontrolfunktion og således tillade den analoge (oftest højre) hjernehalvdels ikke-dømmende, ikke-kontrollerende bevidsthed at komme til orde med hele sin intuitive opmærksomhed, hele sin "awareness".

En anden del af målet er også, at vi skal nå til at VIDE, hvad vi FØLER ved alt det, vi SANSER. Dette vil sige, at vi skal arbejde med at ophæve blokeringer mellem den forreste og den bageste del af hjernen.

Jeg går ud fra, at du også har behov for dine ressourcer og for at kunne give slip på "gamle" uhensigtsmæssige reaktionsmønstre og lukke op for "nye" og mere hensigtsmæssige. Jeg vil derfor tage mit udgangspunkt i dig og din hverdag og give eksempler fra almenmenneskelige situationer, hvoraf du sikkert kan nikke genkendende til de fleste. Når det er gjort, vil jeg gå et skridt videre og vise, hvorledes de samme øvelser, som du selv kan have glæde af, også kan anvendes, når/hvis du underviser en gruppe mennesker, børn eller voksne, i skolesammenhæng så vel som i anden hverdagssammenhæng.

Det første, der efter min mening må gøres, for at vi kan komme i gang, må være at fjerne tidligere opståede og stadigt eksisterende negative emotionelle stressreaktioner. Vi skal også have "uskadeliggjort" de stressorer, der stadig får os til at handle "sådan som vi gjorde den første gang, vi mødte netop dén stressor". Den gang fik vores automatiske reaktion os til at overleve, hvilket jo må siges at være godt! Det er dog langt fra ensbetydende med, at den gamle reaktion er den bedste i dag, hvor dit liv er blevet anderledes netop på grund af det VALG, du dengang traf. "Valg", siger du, "jeg valgte da ikke. Det skete bare." Jo du valgte, men det var et valg, der oftest og typisk fandt sted på det underbevidste og krop-bevidste plan, eller på refleks-planet, om du vil. Kun resultatet nåede op til din bevidsthed: "Jeg klarede den!", men samtidig står reaktionsmønstret præget i alle die cellers "hukommelse" og sikrer, at du automatisk reagerer på samme måde, næste gang den samme specifikke stressor dukker op på arenaen igen.

Den proces kan dog brydes, og din reaktionsmåde kan ændres. Det gøres selvfølgelig bedst, hvis du kender en, som ved hjælp af den kinesnologiske muskeltestning kan identificere præcis, hvad det handler om, og hvornår den stressor for første gang optrådte i dit liv. Når dette er sket, kan den uskadeliggøres for stedse.

Amerikanerne GORDON STOKES og DANIEL WHITESIDE, der er ophavsmænd til hele ONE BRAIN-systemet, bruger ordet "defusion" om den proces. "Defusion" betyder i denne sammenhæng "at fjerne tændsatsen fra en bombe" eller "at fjerne lunten", så bomben ikke mere kan gøre skade. Den eksisterer stadig, og vi kan se den, vi kan ta' på den, vi kan føle den, den bliver så kendt, at vi ved, hvad vi føler og på anden måde sanser, når den er der. Som sådan vil den ikke mere være den FARE, den var tidligere. Vi kan nu træffe vort VALG og bestemme os til, hvordan vi vil reagere: vil vi lade den være, vil vi trække på skuldrene af den, vil vi flytte os væk fra den, eller vil vi måske gøre noget helt andet? For at bruge billedet med bomben, så kan vi jo også vælge at bruge den til "bombebøsse", således som det er sket med mange uskadeliggjorte miner fra krigstiden!

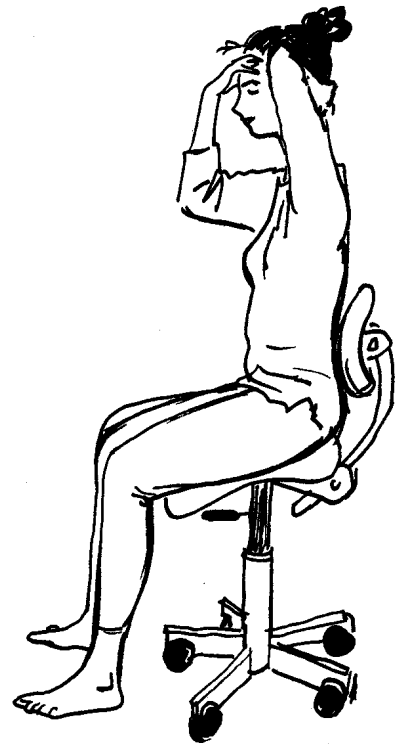
Ja, det gøres bedst, og det gøres varigt, hvis du ved hjælp af en kinesnologisk testning og afbalancering kan nå ned til selve årsagen og til det tidspunkt, hvor den pågældende stressor optrådte for første gang. Det skal dog ikke forhindre mig i at lære dig en metode, som i al sin enkelhed også vil sætte dig i stand til "at tage stresset af situationen". Brug den på dig selv, mærk dens virkning, og giv den derefter videre til de mennesker, du arbejder sammen med, så I kan få en fælles oplevelse. Det gør ikke noget - tværtimod - at du tror på, at det vil virke. Det gør kun effekten endnu større! At der kommer en effekt er nemlig indlysende, når vi ved lidt om, hvad der sker i vores hjerne, i hele vores krop. Mere om dette i slutningen af dette afsnit. Nu først til det praktiske arbejde.!

Din dag er, som de fleste andres, delt op i, at du skal gå fra den ene form for arbejde eller funktion til den anden. Der sker så meget, og hver eneste situation får det bedste forløb, når vi helt og fuldt er tilstede i "her-og-nu" øjeblikket. Vi ved det, og i kinesnologien har vi en metode, der kan hjælpe os til at blive i stand til det.

Simpel afstressningsøvelse - solo

Hver gang, du kan, og det vil i de fleste tilfælde sige, hver gang du vælger at gøre det, så sætter du dig på en stol, lige efter at du har afsluttet en situation og skal gå videre til den næste. Ligegyldigt om den næste funktion er en, hvor du bare er dig selv, eller en, hvor du er sammen med andre mennesker.

- Sid rank og samtidig afspændt. Sørg for at dine fodsåler når gulvet og hviler på det, bliver støttet af det. Træk vejret roligt.
- Læg nu din ene hånd på baghovedet. Lad hånden følge baghovedets form, runde sig om det fremspring, som baghovedet danner. Blødt og behageligt. Læg din anden hånd således, at tommelfingeren rører ved det ene af de to fremspringende punkter på panden, og pege- og langfingeren samtidig ved det andet. Dine fingerspidser skal kun røre ganske let, så let som holdt du på en sommerfuglevinge. (Det er den lette berøring, der giver effekten, en hårdere ville give næsten det modsatte resultat!)



- Når du har anbragt dine hænder således, kan du med fordel lukke øjnene for derved at holde eventuelle synsindtryk ude. Fortsæt med rolige ind- og udåndinger, og hold din ranke, afspændte stilling. Mærk dit fodfæste, mærk de "flader", der understøtter dig: stol og gulv.
- Læg nu ved din tankes hjælp bevidst den situation bag dig, som du netop har været i. Den er forbi. Den hører til din fortid. Nu er du i din nutid, og du sidder på din stol.

Du mærker din ende mod stolesædet, måske din ryg mod ryglænet, og du mærker dine fødder mod gulvet.

Indstil dig derefter på din nye situation, den som du nu skal i gang med. Hvor skal du være, sammen med hvem, og hvad skal du gøre? Mærk at du bliver mere opmærksom, mere lyttende. Efter alt at dømme vil du også kunne mærke den grad af ro, du allerede har, og som stille og roligt øges.

Du bliver på den måde "klar" til næste skridt på vejen. Skulle der være noget, der bekymrer dig fra den forrige situation, eller noget der ængster dig i forbindelse med den næste, så lav dette lille eksperiment:

Find ud af hvor i kroppen din ængstelse manifesterer sig. Er den en klump i halsen, er den en spænding i skuldrene eller måske bare i den ene? Sidder den i mellemgulvet, så du ikke kan trække vejret frit, eller er den "sommerfuglen i maven"? Måske mærker du den et helt andet sted. Stedet er ikke så vigtigt som det, at du finder det og erkender det.

Du skal nu blive herre over denne stress-reaktion og ganske simpelthen få den til at forsvinde ud af kroppen, så din energi ikke længere er blokeret dér, men kan strømme frit til alle de steder, hvor der før var for lidt.

- Fortsæt med at trække vejret stille og roligt, og "hent" spændingen, eller hvad det nu er, fra de steder i kroppen, hvor den sidder. Se for dig, forestil dig, hvorledes spændingen frigøres, løsnes. Hent den op til dit hoved, til din hjerne (hvor stresset jo primært er opstået), og send den så derfra i en rolig, varm og glidende strøm ned langs med siderne af din rygsøjle, ned til dit haleben og derfra lodret ned i jorden. Forestil dig en lynafleder, et nedløbsrør. "Se" og mærk strømmen. Mærk at du bliver "tom", og at der bliver god plads i dig.
- Når spændingen, smerten, er ude af din krop, så er også blokeringen væk for den frie energistrøm, og der er i bogstaveligste forstand "god plads" i din krop.
- Fyld nu denne plads ud ved hjælp af gode, rolige vejrtrækninger.
Fyld ud med følelsen af afspændthed, følelsen af lettelse, følelsen af glæde eller varme, eller med det som du intuitivt mærker, at du lige nu har allermest brug for. Lad denne følelse strømme igennem dig, lad den nå ud til hver eneste celle, lad den tage pladsen op!

Når det er sket, tag så en dyb indånding, flyt derefter dine hænder og ånd til sidst dybt ud.

Det vil nærmest føles som et dybt suk, der i øvrigt meget ofte opstår ganske spontant.

- Rejs dig nu op og gå til din næste opgave med den ro, som du har skaffet dig selv. Læg mærke til, hvorledes du ER i den nye situation.

Mine egne erfaringer, som dels er mine helt personlige, dels er erfaringer, som andre har gjort, og som de har delagtiggjort mig i, viser, at det hjælper utroligt godt. Giv dig blot lidt tid. Det er ikke alle, der får det ønskede gode resultat allerede den første gang. Bliver du ved i en periode, så vil du mere og mere kunne mærke roen og balancen, og du vil kunne mærke energien, energierne, strømme friere igennem hele din krop og op til din hjerne, som jo er ansvarlig for dine personlige VALG.

Jeg vil senere komme tilbage til denne "øvelse" og vise dig, hvorledes du kan bruge den til at komme endnu videre i dit arbejde med at uskadeliggøre gamle stressorer og fjerne gamle stress-reaktioner. Her er den blot blevet anvendt til at hjælpe dig til at være i din "her-og-nu" situation og til at møde stress-fri op til næste opgave i din hverdag. Du vil i øvrigt sikkert opleve, at du efter nogen tid blot behøver at *tænke* på øvelsen for at mærke roen og afspændtheden. Du har nemlig "forankret" den i din krop ved hjælp af det afsluttende åndedræt. Et nyt dybt åndedræt vil forbinde dig med den opnåede ro fra øvelsen!

Afstressningsøvelsen sammen med andre

Det følgende eksempel er hentet fra en undervisningssituation med en hel klasse børn. Du kan selv ændre lidt på ordvalget, hvis du mærker, at din gruppe har brug for det, f.eks. hvis det drejer sig om en gruppe voksne.

Du kommer ind i din klasse. Det har været frikvarter, mange er lidt røde i hovederne, andre er lidt mere stille. Fælles for dem alle er, at de i løbet af kort tid skal omstille sig fra én aktivitet til en anden, fra frikvarteret til en undervisningstime med et indhold, som ofte er væsensforskelligt fra indholdet af timen før frikvarteret.

Lad først alle eleverne sætte sig ned og få dem til at tie stille. Det kan gøres på mange måder, og du har selvfølgelig dine. Måske kan min være et lille supplement for dig.

Fra den første gang jeg møder en gruppe elever, vænner jeg dem til, at når jeg klapper i hænderne og derefter løfter armene i vejret, gerne med pege- og langfinger dannende et "V" som et par lyttende hareøren, så betyder det, at de skal tie stille, og at det skal være NU, for jeg har noget, som jeg ønsker, at de skal høre. Denne metode har jeg brugt i en meget lang årrække, og den virker for mig - også med voksne!!!

Sig derefter følgende til dem:

- Jeg vil nu give jer en besked om, hvad vi skal lave i denne time, og jeg vil lære jer en god måde at starte på.
- Sid på jeres stole på sådan en måde, at jeres fødder når gulvet, ikke bare med tæerne, men med hele fodsålen. Gør ryggen lang og rank enten uden eller med brug af ryglænet. Træk vejret stille og roligt.
- Læg nu jeres hænder således, at den ene hånd holder om baghovedet, ikke nakken, og den anden hånds fingerspidser rører ved de to pandepunkter. Hold meget forsigtigt, ligeså forsigtigt, som om det var en sommerfugl, I rørte ved."
(I parentes skal bemærkes, at det kan være nødvendigt, at du går rundt og viser eleverne, hvorledes de skal holde, for at de virkelig kan røre blidt nok.)
- Bliv siddende med en lang ryg og tænk på frikvarteret, på at I har været ude og på det, I har gjort i de ti minutter. Når I er færdige med det, så lad det ligge bag jer. Det er forbi, og I er nu igen i klassen, og vi skal om lidt i gang med noget helt andet.
- Mærk igen, at I sidder på jeres stole, har fødderne i gulvet, ryggen lang og i balance. Lad hænderne blive, hvor de er, byt eventuelt om på dem, så de skifter stilling, og gør jer klar til at lytte til det, jeg nu vil sige.

Derefter siger du det, der er din besked til klassen, og du kan være sikker på, at der er mere ro og koncentration end "normalt", og at de fleste af eleverne også opfatter mere og bedre end ellers.. De har nemlig aktiviseret den del af hjernen, der er mest aktiv, når det drejer sig om *bevidst, associerende tænkning*: pandelappen. Drejer det sig om en prøve, du derefter vil give dine elever, så kan du hjælpe dem virkelig meget ved at sige:

- Hold stadig hænderne på pande og baghoved og lyt godt. I får om et øjeblik en lille opgave, som I skal arbejde med i denne time. Nogle af jer vil sikkert synes, at den er svær, andre vil synes, at den er let, og atter andre vil synes, at den er et sted midt imellem. Vi er allesammen forskellige, og derfor opfatter vi også forskelligt.
Sig til jer selv: "Jeg gør hvad jeg kan, og jeg bruger stille og roligt alt det, som jeg kan og ved." Ingen af jer kan gøre mere, men samtidig kan I alle gøre netop det. Er I nervøse ved tanken om den opgave, så find ud af, hvor nervøsiteten sidder, og

brug så fantasien til at finde ud af, hvordan I kan få nervøsiteten ud af kroppen. SE for jer, hvordan I får den væk.

(Du kan måske hjælpe børnene på vej ved at fortælle dem om "lynafladeren", som jeg lærte dig at bruge tidligere i dette kapitel, og du vil i øvrigt snart opdage, at dine elever har en god fantasi, og at de ofte finder på nye og spændende måder at slippe af med deres stress-reaktioner på. Måder, som du måske selv vil have glæde af at bruge).

- Når nervøsiteten er ude af kroppen, så fyld den tomme plads ud med ro og fred. I skal vælge, at I vil være afslappede, når I om lidt går i gang, og jeg kan fortælle jer, at I på den måde får mest mulig energi til jeres hjerne, så den bliver bedre til at tænke klart.
- Når I mærker ro og balance i hele kroppen, så slut af med at tage en god dyb indånding og flyt derefter jeres hænder væk fra hovedet. Pust helt ud bagefter og nyd, at her er så stille.

Dine elever er nu klar til at gå i gang, og du er klar til at gå i gang, for du har naturligvis gjort øvelsen med! Det kan du godt, samtidig med at du snakker.

Hvorfor virker afstressningsøvelsen?

Pandepunkterne hedder også *eminetia frontales*. I kinesiologien er disse punkter identiske med de såkaldte "neurovaskulære" punkter, og netop disse pandepunkter har forbindelse med flere af kroppens organer, blandt andre hjernen. Én ting er dog, at de anvendes som beskrevet her, hvor de bruges til at sætte os i kontakt med vore følelser, således at vi ved, hvad vi føler. En anden ting er, at forskere har vist, at blodcirkulationen rent faktisk øges i de organer, som disse neurovaskulære punkter har relation til. En af disse var Dr. Terrence Bennett, osteopat fra USA. (Hans arbejde, som startede i 1930'erne blev videreført af Dr. Alan Beardall og dennes søn. At øget blodcirkulation giver øget funktion, ved vi vist alle. Tænk blot på idrætsmanden, der træner sine muskler på forskellige måder med henblik på at øge muskelkraften og dermed funktionen.

Og endnu en ting: Uden at kende hverken til den ene eller den anden slags videnskab, så har mennesker gennem tiderne "holdt sig for panden", hver gang de havde brug for at få lidt fred og ro i deres tanker. Hver gang de havde brug for at tænke klart og for at kunne overskue situationen. Når de derimod "slog sig for panden", var det for at holde op med at tænke!

Alt i alt ikke spor mystisk, kun ganske naturligt og hverdagsagtigt.

ANDET KAPITEL

Handler om at sidde og læse i en bog eller andet

Du hører - ligesom jeg gør - sikkert til de mennesker, som gerne vil have så meget som muligt ud af det, du læser. Derfor - og fordi du lige nu sidder og læser! - vil den næste situation, jeg vil tage fat på, være den der handler om såkaldt stillelæsning:

du sidder med en bog og avis og læser indeni dig selv. (Vi skal senere tage fat på situationen "at læse højt for andre". Den er ganske anderledes).

At sidde og læse rummer mange delfunktioner. Jeg vil nævne nogle af dem:

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

Der findes øvelser i Pædagogisk Kinesiologi, der kan virke støttende på alle disse funktioner, og jeg vil gennemgå dem én for én nedenfor. Lad os dog først starte med kroppens holdning, som har stor betydning for energiens frie strøm til alle de muskler, der er involverede i siddestillingen, samt for leddene og mange organer:

Jeg tager her udgangspunkt i, at du sidder på en arbejdsstol ved et bord, mens du læser. Sidder du i en lænestol, så vil du alligevel kunne bruge disse anvisninger. Her er det blot vigtigt, at du sætter dig godt tilbage i stolen, således at du får en god støtte for hele din ryg.

Læseøvelse - solo

Lad os igen gå over til siddestillingen på en arbejdsstol:

- Sæt dig i god balance. 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 fra hofteleddet, således at du læner dig lidt ind over bordet.

Et let fremadskrånende stolesæde, evt. fremkommet ved en skråkile lagt på stolesædet, samt en skråtstillet bordplade, vil give dig de bedste muligheder for at kunne indtage en god afbalanceret siddestilling.

Belastningsforholdene i ryggen bliver de bedst mulige, når du sidder således, og desuden kan energierne strømme friere langs med kroppens meridianer, end de kan, hvis du sidder og falder sammen.

Som du kan læse andetsteds i denne bog, så strømmer energierne igennem kroppen langs med de såkaldte meridianbaner, som igen er dannet af rækker af akupunkturpunkter. Det er hovedsageligt gennem central- og guvernørmeridianerne på henholdsvis for- og bagside af kroppen, at energierne strømmer til vores hjerne, så blandt andet af den grund er siddestillingen af stor betydning for udbyttet af læsningen.

Du skal nu i gang med den øvelse, der vil lette selve læsningen for dig. Den er ganske enkel:

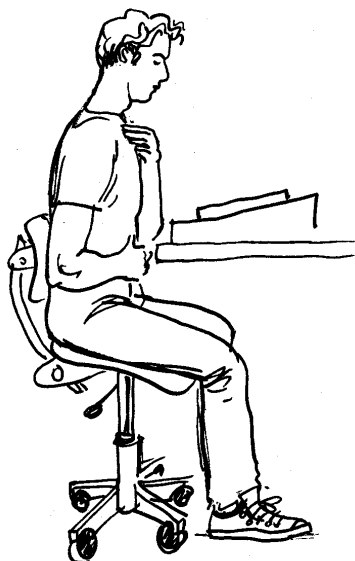
- Fortsæt læsningen som du lige nu er i gang med, samtidig med at du;
 1. lægger din ene hånd, således at den dækker navleområdet og
 2. med den anden hånd masserer de to små fordybninger, der er sæde for de to akupunkturpunkter, som i Kinesiologien kaldes "K 27" eller "N 27". Den meridian, som hedder Nyremeridianen har ifølge kinesisk filosofi 27 akupunkturpunkter. Derfor K27 (Kidney 27) eller N27 (Nyre 27).

Disse punkter/fordybninger ligger lige nedenfor kravebenene og lige til siden for brystbenet. Du kan finde dem på illustrationen og læse forklaringen i kommentaren i slutningen af dette afsnit.

- Massér punkterne fast og roligt med din tommelfinger på det ene og pege- og langfinger samtidig på det andet.

Fort-
n u t
o g
d e s
s a-

d e r
d e t



• sæt massagen i med den ene byt så hænder, at du gentager gen med den hånd. Lad den ligge på navle- ligge helt stille



1 mi-
hånd,
så le-
mas-
anden
hånd,
områ-
imens.

Når du har læst i nogen tid, efter at du har masseret punkterne, så kan du gentage massagen, hvis du føler, at du har behov for det. Hvordan føler du det? Jo, ganske enkelt: Hver gang du mærker, at du bliver lidt træt af læsningen, så gentager du massagen.

Det kan være en god idé, at du, hver gang du begynder at læse, masserer K27, mens din anden hånd ligger i ro på navleområdet.

Mellem et halvt og et minut med hver hånd. Det er nemt, og det kræver ikke tid, for du laver massagen, samtidig med, at du læser.. Det er blot en vane, der skal indarbejdes.

Læseøvelsen sammen med andre

Også her giver jeg dig blot et par eksempler. Du kan selv udvide rækken af anvendelsesmuligheder.

- Du sidder i en gruppe. I skal sammen gennemlæse en tekst. Fortæl de andre i gruppen om din viden om ovenstående kinesologiske øvelse. Fortæl om de erfaringer, du selv har gjort, om de eventuelle forandringer du selv har mærket gennem brug af øvelsen. Foreslå derefter, at I gør øvelsen sammen, og foreslå også, at alle i gruppen gentager massagen, hver gang de føler, at de er ved at blive lidt trætte af læsningen.
- Du er lærer og skal undervise i en klasse med skolebørn. Eleverne har lige været på biblioteket og har byttet bøger. Resten af timen skal bruges til individuel læsning.

Med udgangspunkt i denne situation og med et par indledende ord om øvelsen, masserer du og eleverne allesammen samtidig K 27 med den ene hånd, mens den anden hånd stille og roligt ligger på navleområdet. Det er helt ligegyldigt, hvilken hånd I begynder med, blot I husker at foretage massagen først med den ene og så med den anden hånd, *samtidig med* at I læser. Kun når I læser samtidig med massagen, får I en effekt, der kan måles på læsningen.

Som svar på dit spørgsmål om, hvorfor man skal "bytte hænder", vil jeg blot sige: det skal du gøre, for at du kan få glæde af de to forskellige former for energi, der har til huse i vores to kropssider, vores to hænder, højre og venstre. I nogle sammenhænge taler vi om Yin (feminin energi) og Yang (maskulin energi). I andre bare om maskulin i højre hånd og feminin i venstre.

Andre funktioner, der hører med til læsningen

Lad os først se på den funktion, det er at se nedefter, når du læser. Det sker, hver gang du har en bog liggende foran dig, omend det i nogen grad vil blive afhjulpet, hvis dit stolesæde og din bordplade er skråtstillede. Det er dog ikke alle, der er så heldige at have den slags møbler!

Du kan hjælpe din krop til at undgå en hel del stress, og du kan også hjælpe den af med en masse akut stress i forbindelse med den øjenstilling på følgende måde (og her skal du IKKE læse, samtidig med at du udfører øvelsen):

- Læg din ene hånd på navleområdet og massér på K 27, således som du lige har lært, samtidig med at du vender blikket nedefter. Hold dit hoved i ro, således at det kun er blikket, der er vendt nedefter. På den måde får du dine øjne anbragt i den nederste del af synsfeltet, og kun sådan får du virkelig hjælp af øvelsen.



- Øjnene skal blive i den stilling, mens du masserer K 27, først med den ene hånd og derefter med den anden. Præcis som før, et halvt til et minut med hver hånd. Med lidt øvelse, vil du selv kunne mærke, hvor længe du har brug for at massere.

Afslut med at tage en god dyb indånding og flyt dine hænder væk fra kroppen. Ånd derefter roligt ud."

Den samme effekt, hos nogle endog endnu stærkere, fås ved at massere på øjenpunkterne på bagsiden af kraniet. Du finder disse punkter ved at starte med pegefingrene i de yderste øjenkroge og bevæge dem bagud i et vandret plan, indtil du mærker to små fordybninger på bagsiden af dit kranie. (Se illustrationen.) Her er det også vigtigt at huske, at øjnene hele tiden skal holdes i øjenpositionen nedefter, for at du kan få det ønskede udbytte. Det udbytte, som består i, at du, efter at du har lavet øvelsen, kan se nedefter, uden at der opstår en stress-reaktion i kroppen. Reaktionen var nemlig forårsaget af det specifikke muskelarbejde kombineret med mindet om et gammelt "traume" oplevet i forbindelse med netop denne øjenposition!

Det er nok temmelig let at forstå, at det kan blive lettere, dvs. stressfrit i fysisk forstand at lave et stykke muskelarbejde. Sværere kan det være at forstå, at også stress, der er knyttet til at gammelt følelsesmæssigt traume, kan blive mindsket eller endog helt fjernet ved hjælp af et par minutters øvelse. Det sker ikke desto mindre, fordi alt er dele af den samme helhed, og fordi krop og sind er så tæt forbundne. Der vil være flere steder i de næste kapitler, hvor denne sammenhæng bliver belyst.

Øjenøvelser – solo

Også øjnenes bevægelser fra side til side kan være beheftet med stress, også disse bevægelser kan forårsage en stress-reaktion i din krop, ligesom de kan finde sted helt uden stress-reaktioner. En kinesnologisk muskeltestning ville kunne afgøre dette helt præcist, men da denne bog udelukkende er skrevet, for at du kan få en håndfuld teknikker til at hjælpe dig selv - og andre - med, så vil jeg foreslå, at du blot laver øvelsen! Til din beroligelse kan jeg sige, at alle har gavn af øvelsen, og at ingen tager skade af den!

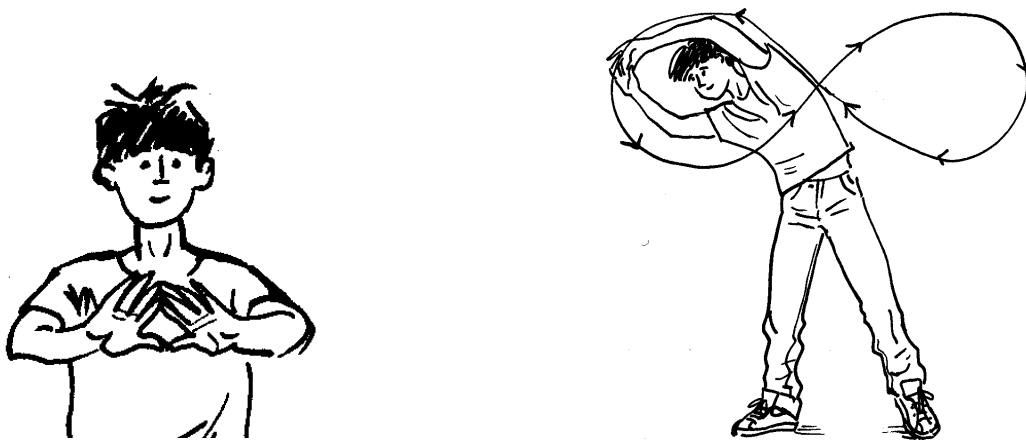
- Bliv siddende på din stol i god balance eller rejs dig op og stå i god balance.

- Masser nu enten dine øjenpunkter på baghovedet, eller hold på navleområdet samtidig med at du masserer på K 27. Mens du gør den ene af disse to ting, skal du også bevæge dine øjne fra side til side. Lav øjenbevægelsen ganske roligt og langsomt, præcis som om du fulgte en tennisbold med blikket. Forskellen er blot, at du – i modsætning til hvis det drejede sig om en tenniskamp – skal holde dit hoved helt i ro.

Vælger du at massere på øjenpunkterne, så er det ikke nødvendigt at skifte hånd. Vælger du derimod at massere på K 27 og holde på navleområdet, så skal du huske at foretage denne massage med først den ene og så den anden hånd.

En anden øvelse, der er god i denne sammenhæng, dvs. til at fjerne stressreaktioner af rent neurologisk art i forbindelse med øjnenes bevægelse henover kroppens midterlinje er følgende:

"Det liggende 8-tal" eller "Lazy Eight" (den engelske betegnelse). Denne øvelse vil medvirke til, at din læsning bliver en endnu behageligere oplevelse for dig.



- Rejs dig op og stil dig med fødderne i en bredstående stilling. Tegn nu et "uendelighedstegn" i luften, først med den ene, så med den anden hånd.
- Hold dit hoved stille og lad blikket følge fingerspidserne. Lav ottetallet så stort som muligt, så dine øjne kommer til at bevæge sig så meget som muligt.
- Læg derefter hænderne sammen som du ser på den anden illustration. Fortsæt med at lave "uendelighedstegnet", mens du kigger igennem det lille hul, der er dannet mellem tommel- og pegefingrene. Lav tegnet så stort som overhovedet muligt

ved at flytte vægten fra side til side og bruge hele kroppen. Øjnene bevæger sig stadig så meget som muligt, således at de kommer ud i alle "yderstillinger".

Du kan sætte musik på, hvis du vil. Det vil da være bedst med musik i valsetakt. Det er også fint at synge eller at nynne til.

- Lav til sidst bevægelserne mindre og mindre, således at du ender med at stå med kroppen i ro og blot lade øjnene følge hændernes bevægelser. Slut af med at stå et øjeblik - gerne med lukkede øjne og med hænderne på pandepunkterne og på baghovede (se side 28), tænk det igennem, som du lige har gjort (mental øvelse).

Denne mentale øvelse/forankring er mindst lige så vigtig som alt det andet! Gør den altid efter at du er færdig med den aktuelle øvelse. Det giver en virkelig stor forøgelse af effekten.

- Sæt dig derefter igen i din afbalancerede siddestilling og læs i din bog, din avis eller din tegneserie.

Husk at nyde, at du har gjort noget godt for dig selv. Husk at nyde, at du har lavet et meget grundigt forarbejde. Var du i en perfekt balance, inden du startede, så har du nu fået balancen understreget eller gjort endnu bedre. Var du ikke i balance, så ved du, at du er det nu.

"Hvor længe det holder", spørger du. Se, det kan kun en muskeltestning afgøre, men mine erfaringer viser, at det oftest holder en hel dag, hos nogle mennesker dog mindre, hos andre mere. Det bedste du kan gøre er at lytte til din krop. Mærker du, at du er ved at blive lidt træt under læsningen, så lav blot øvelserne en gang til. De tager kun få minutter, og på baggrund af de mange muskeltestninger, jeg har foretaget i arbejdet med mine elever, så kan jeg forsikre dig om, at øvelserne har en virkelig god effekt: alle muskler, der før øvelsen manglede energi, bliver "stærke" efter øvelserne!!

Øjenøvelser sammen med andre

Som det gjaldt for den første øvelse, således gælder det også for de to andre.

Fortæl de mennesker, du er sammen med om dine egne erfaringer og foreslå, at I laver øvelserne sammen. Drejer det sig om en klasse med skoleelever, så fortæl dem om alt det, der skal være parat hos dem, for at de kan læse hurtigt og sikkert.

Det kan være en god idé at spørge eleverne, om de selv ved, hvad kroppen skal kunne klare, for at de skal kunne læse i en bog. Det er min erfaring, at børn ved en masse, meget mere end vi voksne (tror)!

Børn ved godt, at de skal kunne se nedefter, se fra side til side, være koncentrerede. Og du kan så lære dem noget om, at deres to hjernehalvdele skal kunne arbejde godt sammen for at få samlet alt det sammen, som øjnene ser.

Ved hjælp af jeres fælles viden skulle det være en rimelig let sag at få eleverne motivere de for at prøve øvelserne af.

Lær også eleverne at stole på deres egen krops signaler ved for eksempel at sige til dem: "Stop op en gang imellem og lyt til din krop. Mærker du, at den igen har brug for bevægelse, eller for at du holder på navlen og masserer på K 27, mens du fortsætter med at læse, så gå bare i gang. Du gavner dig selv, og du forstyrrer ingen med det."

Lige ved timens slutning er det efter min mening og erfaring af stor betydning, at du snakker med dine elever om deres oplevelse af læseprocessen. Var der noget, der blev lettere? Var det det samme? Lad eleverne give udtryk for deres oplevelse. Først derigennem får de et indtryk af effekten af deres bevidste indsats. Dette er meget vigtigt i et arbejde med sundhedsfremme. Det danner basis for, at vi mennesker kan lære at tage ansvar for os selv.

Idet du lærer dine elever disse og bogens andre enkle øvelser, giver du dem et redskab, hvormed de kan hjælpe sig selv. Du giver dem samtidig magt over egen situation, en faktor der er uløseligt forbundet med sundhedstilstanden. Du får selv præcis det samme udbytte, når du laver øvelserne, så det er også for dig den lille indsats værd!

Kommentarer

Om meridianerne

Først lidt om meridianerne, kroppens energibaner.

Kineserne kalder meridianen midt på kroppens forside for "det tænkende kar" eller "be-frugtningskarret". Meridianen midt på kroppens bagside benævner de "det styrende kar".

I Kinesiologien benævnes forsidens midtermeridian Centralmeridianen eller Konceptionsmeridianen. Bagsidens midtermeridian kaldes Guvernørmeridianen. Det er af stor betydning, at energien løber den "rigtige" vej i disse meridianer. Gør den det, så har vi lettere ved at "styre os". Gør den det ikke, så kan det hænde, at vi "går fra koncepterne"!! Jeg

har også nævnt nyremeridianen. Der er faktisk to, en på højre og en på venstre side af kroppen, og som før skrevet er K 27 det 27ende akupunkturpunkt på denne meridian. (Det engelske ord for nyre er KIDNEY, derfor "K". Ser du i anden litteratur betegnelsen N 27 brugt, handler det om, at forfatteren eller oversætteren har valgt at bruge det danske ord NYRE i stedet for KIDNEY. K 27 kaldes på engelsk for "the home of all associated points", dvs. det vigtigste af alle meridianreflekspunkter.

Nyremeridianen har betydning for mange funktioner, heriblandt også for vore øjne. Når du masserer på K 27, får du både en stimulation af meridianernes hoved-reflekspunkt og også en mere specifik stimulation af dine øjnes funktion.

Effekten på meridianenergien forstærkes ved, at du holder din ene hånd over navleområdet. Når hånden ligger dér, etableres en kontakt til alle hovedmeridianer, og da hver eneste meridian i følge den kinesiske filosofi også "har ansvar for" et følelsesmæssigt område, så får vi en mere vidtrækkende effekt, når den ene hånd dækker navleområdet.

Måske er du kendt med hele denne filosofi, måske er den ukendt for dig, måske synes du, at noget af dette er uforståeligt. Du har ret! Der er noget af alt dette, der ikke er til at forstå, sådan som vi er vant til at skulle forstå forskellige forhold i vores kultur: alt skal kunne måles, vejes, ses osv. Meridianlæren behøver ikke nødvendigvis at være forkert af den grund. For mig at se er det nødvendigt, at vi mennesker fortsat har noget at undre os over. Virker det, så er det jo af mindre betydning, om vi helt forstår, hvordan det virker. Du kan i øvrigt i litteraturlisten finde en del titler på bøger, der fortæller om akupunkturfilosofien (7,8,9,12).

Jeg kan lide at arbejde ud fra meridianlæren, og jeg ser til hverdag, at det virker. Når vi arbejder med Pædagogisk Kinesiologi/One Brain, så finder vi de steder, hvor der er for lidt energi, og vi finder de steder, hvor der er for meget energi. Ved hjælp af forskellige teknikker, hvoraf nogle har rod i meridianlæren, lærer vi de mennesker, både børn og voksne, som kommer til os for at få hjælp til et eller andet problem, f.eks. et læseproblem, at give slip på overenergien, så den kan strømme præcis derhen, hvor der er brug for den. Typiske årsager til overenergi er smerte, frygt eller frygt for (mere) smerte, og denne smerte kan være såvel fysisk som emotionel, psykisk eller spirituel.

Husk, at hovedformålet med de såkaldte kinesiologiske afbalanceringer af energiubalan- cer er at komme udenom den digitale (oftest venstre) hjernehalvdels "kontrol"funktion,

d.v.s. at holde op med at prøve og prøve og prøve igen, anspændt og stresset af frygt for at det ikke "bliver godt nok" eller af smerten over at tro eller at vide, at "de andre er bedre".

Giver vi slip på denne ensidige kontrolfunktion, så tillader vi samtidig den analoge (oftest højre) hjernehalvdel ikke-dømmende, kreativt opfattende bevidsthed at komme til orde. Så ender vi til sidst med at fungere med EEN HEL HJERNE. Mere om dette senere!

Lige nu er det en god idé også at lade den analoge hjernehalvdel komme til orde her. Den har forstået det hele, behøver ikke at få sat flere forklarende ord på. Lad os gøre som vore børn: erkende helheden, stole på kropsfornemmelsen.

"Uendelighedstegnet", det "liggende ottetal", "Lazy Eight".

Uendelighedstegnet har dels en praktisk betydning, dels en symbolik knyttet til sig. Hver gang vi laver tegnet som en øvelse, hvor vi bruger øjnene samt hele kroppen i bevægelsen, involverer vi begge hjernehalvdele i funktionen. Begge øjne og begge kropshalvdele er aktive, og vi krydser kroppens midtlinje, hvorved vi - tør jeg godt sige - aktiverer corpus callosum, hjernebjælken, der med sine 200 millioner nervetråde er med til at danne forbindelsen mellem højre og venstre hjernehalvdel, de såkaldte hemisfærer. Når vi bevæger os, og når vi beskriver, hvad vi sanser, samt når vi handler, så bliver corpus callosum brugt, og derved udvikles den henimod sin optimale funktion.

Når vi gør alle de ovenstående ting, så støtter vi efter min og mange andres mening den såkaldte myelinisering af de mange nervetråde i corpus callosum. Denne proces består af, at nervetråden selv udskiller et stof, myelin, som lægger sig som et isolerende lag om den, hvorved signalet får lettere ved at gå igennem fra den ene hjernehalvdel til den anden, og samarbejdet vil blive bedre. Forskere har regnet ud, at når denne myelinisering finder sted, så vil "ledningshastigheden" herved stige op til 200 gange. Når det er sket, så vil - populært sagt - "den ene side af kroppen mere og mere være i stand til at vide, hvad den anden gør" - og omvendt!! Det gælder i øvrigt for ikke bare kroppens to sider, men også for hjernens.

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.

Tilføjer vi til alle disse øvelser en yderligere aktivering af det optiske center og af de neurovaskulære punkter på panden, så vil effekten af samtlige øvelser blive forstærket. Denne aktivering, som består i at lægge den ene hånd på baghovedet og den anden hånds fingerspidser på de to mest fremspringende punkter på panden, læste du om i første kapitel og tidligere i dette kapitel.

Når hænderne ligger dér, får du ikke bare en anden persons fulde opmærksomhed (der skal jo en anden person til at holde dig på panden og baghovedet, mens du har dine egne hænder optaget af at massere på K 27 og holde på navlen eller af at lave uendelighedstegnet i luften!!), men du får også kontakt med en viden om de følelser, der er knyttet til den bestemte funktion: at bevæge øjnene. Derved får du i et endnu videre omfang uskadiggjort stressorerne.

Af og til vil du opdage, at du pludselig "ser" en ting klart for dig, at der pludselig "går et lys op for dig", mens der bliver holdt på dine pandepunkter og på dit baghoved. Det kan selvfølgelig også ske, når du selv gør det. Du ser en ting, et forhold klart, erkender en sammenhæng, og du kan i et vist omfang få den bearbejdet, hvis du får givet udtryk for de indtryk, du fik igennem øvelsen.

Din fremtidige mulighed for at undgå stress-reaktioner i forbindelse med læsning eller med øjnenes bevægelser henover midterlinjen er herved yderligere forøget. Slipper du for stress-reaktioner, kan du tænke og handle uden panik, så ved du, hvad du skal gøre. Du vil derfor være endnu bedre, end du allerede er, til at træffe de VALG, der vil give dig den nutid og den fremtid, som du virkelig ønsker dig. Smukt og dejligt, ikke?

Jeg vil tilføje, at vi er så heldige at leve i den del af verden, hvor langt de fleste har mulighed for at træffe de valg, der skal til for at leve et liv med større sundhed, bedre helbred, ikke bare fysisk, men også på de andre områder. Det er langt fra alle, der er så heldige! Så vi må tage ansvar og bruge de muligheder, vi har.

Har du fulgt anvisninger til disse øvelser, så er du nået længere, end du var, da du begyndte læsningen af denne bog. I de næste kapitler kommer der mere!

Et eksempel

På et af de seneste kurser, vi har afholdt om metoden Pædagogisk Kinesiologi, var der en kursUSDeltager, der på den første kursusdag blev afbalanceret, således at hun nu kunne klare at se nedefter uden stress. (Muskeltestning var nødvendig her!) Da vi nåede til den sidste kursusdag, fortalte denne kursUSDeltager så, at hun lige fra kursets første dag hver

dag havde masseret på K 27 og holdt på navlen, samtidig med at hun rettede blikket ned-
efter.

Til hendes store overraskelse skete der det, at hun nu kunne sidde og læse i en bog uden at blive træt, uden at falde i søvn. Det var jo glædeligt i sig selv, men det gav hende samtidig en "aha-oplevelse". Den sidste kursusdag kom hun hen til mig og sagde:

"Da jeg læste på seminariet, havde jeg de største vanskeligheder med at læse uden at falde i søvn. Det var nødvendigt for mig at stå op eller at gå rundt, når jeg skulle læse mine lektier eller skulle læse til eksamen. Jeg måtte også holde bogen lige ud foran mit ansigt. Kun på den måde kunne jeg få læst det, jeg skulle, uden at falde i søvn!! Først i dag forstår jeg hvorfor, og jeg er lykkelig for at have været på dette kursus og for at have lært noget, som vil ændre hele mit liv. Tusind tak!"

TREDJE KAPITEL

Handler om at læse højt

Da jeg skrev kapitel to, som handler om stillelæsningsfunktionen, sagde jeg, at du senere ville få noget at vide om højtlæsningsfunktionen og om, hvorledes du kan fjerne det akutte - og heldigvis også en del af det gamle - stress, der er forbundet med funktionen.

Det kommer her, og du vil se, at det er en helt anden øvelse, det drejer sig om.

Lad os se på din situation: Du er måske lærer, pædagog, eller måske er du en mor eller en far, en storesøster eller en storebror, en bedstemor eller en bedstefar. Hvor om alting er, så hører du ofte: "Læs en historie for mig."

Måske hører du til de mennesker, der elsker at læse højt og som kan blive ved i timevis. Er det tilfældet, så behøver du ikke nedenstående øvelse, men den vil altid kunne give dig endnu lidt energi! Det kan dog også ske, at du - lige så snart du får opfordringen til at læse højt - straks føler, at der er en træthed, der melder sig. Du vil på en måde gerne læse højt, men det føles allerede, inden du er begyndt, som et uoverstigeligt bjerg at skulle over. Du vælger derfor at undslå dig, eller du går i gang og får som så ofte før bekræftet, at "det dér med højtlæsning, det er jeg altså ikke god til". Måske er du ikke så langt, at du tør se det i øjnene, måske er din reaktion blot, at du bliver vred, at du falder i søvn eller på anden måde reagerer, så du slipper for at gå i gang med opgaven!

Hvordan du end har det, så er der her en øvelse, der vil hjælpe dig, sådan som den har hjulpet så mange før dig.

Højt læsningsøvelse – solo

Forarbejde: Det vil altid være en fordel, at du starter med at holde dig selv på pandepunkterne og på baghovedet, således som tidligere beskrevet. Derved hjælper du dig selv godt på vej.

- Sæt dig på en stol eller stå i god balance. Mærk din rolige vejrtrækning, mærk din understøttelsesflade, dit fodfæste, dit "fundament". Du skal nu kombinere øjenbevægelser med at massere K 27 og holde på navleområdet, samtidig med at du siger alfabetet højt.
- Dine øjenbevægelser skal foregå således:
Forestil dig at du har en kæmpe stor urskive lige foran dig, f.eks. urskiven på Rådhusårnet i København, Århus eller en hvilken som helst anden by i Danmark.
Mens du masserer på K 27, holder den anden hånd på navlen OG siger alfabetet højt, så skal du samtidig bevæge dine øjne rundt i alle retninger. Du starter med at se ligeud, dvs. på det sted hvor viserne sidder i midten af urskiven. Derfra bevæger du dine øjne op til tallet 12 på urskiven og fortsætter i en rolig rytme samme vej rundt, som viserne går: fra 12 til 1, til 2 og til 3, til 4 og så videre hele vejen rundt til du igen ser mod 12-tallet, hvorfra blikket igen glider ned til midten af urskiven.
Herfra ser du igen op mod 12-tallet, og nu skal du bevæge dit blik den modsatte vej rundt. Fortsæt samtidig med at massere på K 27, at holde på navleområdet og at sige alfabetet højt.
- Når du til sidst igen er nået ind til midten af urskiven, tager du en god, dyb indånding, flytter dine hænder - og du ånder derefter ud igen. Du bytter nu om på hænderne, så det bliver den anden hånd, der masserer. Gentag hele øvelsen med at bevæge øjnene og sige alfabetet. Det er meget vigtigt, at du holder hovedet helt i ro, mens du laver øvelsen, således at du virkelig får set i samtlige retninger OG får krydset midterlinjen godt med dine øjenbevægelser.

Hvis du gør øvelsen, hver gang du skal til at læse højt, vil du hurtigt kunne mærke en effekt, som selvfølgelig kan være større eller mindre. Det forholder sig sådan, at hvis du har

haft meget brug for øvelsen, så vil du nok kunne mærke en større effekt, end hvis du kun har haft et ringe behov for den.

En helt anden ting er, at hvis du har en hjælper i din nærhed, så vil du kunne få en ekstra god virkning af øvelsen, hvis du be'r vedkommende om at holde dig på panden og på baghovedet, samtidig med at du selv er beskæftiget med alle de andre delfunktioner, øjenbevægelserne, massagen af K 27 etc. Hvis du synes, at det er svært at bevæge øjnene rundt, mens du taler og masserer, så kan du også bede en hjælper om at stå foran dig og bevæge sin hånd rundt i store cirkler, som du så følger med blikket. Mine erfaringer fortæller mig, at det er bedst at begynde med, at du bevæger øjnene rundt i urets viseres retning! Måske er det kun for at huske, hvor langt jeg er kommet med øvelsen!!

Bestem dig under alle omstændigheder til, at du under øvelsen vil lade alt det gamle stress, der har akkumuleret sig i dine celler som følge af alle dine gamle traumer i forbindelse med højtlesning, forsvinde ud af din krop, evt. ned langs med rygsøjlen, som beskrevet tidligere. Når du mærker, at du har befriet din krop for dette gamle stress, så skal du afslutte øvelsen med - ved hjælp af din forestillingsevne og støttet af dit åndedræt - at lade selvtillid indtage alle de tomme pladser i din krop, lade selvtillid fylde den helt, fylde dig helt! Så er der nemlig ikke længere plads til stress-reaktionerne!!!

Når selvtilliden har gjort sit indtog, sker der mange gode ting for dig. En af dem er, at du får tillid til, at du kan klare den aktuelle opgave. En anden er, at du får selvtillid nok til, at du tør se vanskelighederne i øjnene i stedet for at fortsætte med en eventuel fornægtelse af dem. Ser vi vanskelighederne i øjnene, så kan vi i øvrigt bruge vores genvundne selvtillid til at gøre en indsats for at mindske eller helt overvinde disse vanskeligheder!

Når du først har arbejdet med den sidste udformning af øvelsen et par gange, og når du i den forbindelse har sat de ord på, der nærmest af sig selv dukker op i dit hoved, så vil du opdage, hvor meget mere flydende det går for dig med al din højtlesning.

Selv om det måske ikke går helt så flydende, som du gerne ønskede dig, så vil du alligevel kunne læse godt, dvs. så godt, som du på nuværende tidspunkt overhovedet kan. Du vil nemlig være befriet for en masse af det stress, der hidtil har resulteret i energimæssige blokeringer, og din selvtillid vil - som før nævnt - være blevet så stor, at du accepterer din læsning, hvordan den end er, og hvordan andre end måtte synes, at den er!! Skulle du endnu ikke være helt tilfreds, så vil du alligevel have overskud til at gå i gang med en eventuel læsetræning og således ende med at blive tilfreds.

Der er nemlig sket det, at du er mere fri end før, fri til at træffe nye valg, der - lige som dem vi har talt om på de foregående sider - vil være med til at give dig den fremtid, som du ønsker ... om ikke andet så på højtlesningens område!!!

Bemærkning

Den øvelse, der lige er beskrevet, er selve den øvelse, du skal gøre inden en højtlesningsproces. Den kan selvfølgelig suppleres med: (side 37 ff.)

- øvelsen for at kunne se ned
- øvelsen for at kunne bevæge øjnene fra side til side og for
- at kunne krydse midtlinjen

og skal selvfølgelig suppleres med en siddestilling i god balance. Ja, hvis du er et sted, hvor det er muligt, kan du også vælge at ligge på ryggen eller maven, mens du læser for den ivrige lytter.

Højtlesningsøvelsen sammen med andre

Du kan lære denne øvelse videre til andre, voksne såvel som børn, enkeltpersoner så vel som mange i en gruppe, uden at du kender mere til kinesiologi end det, du kan læse dig til igennem denne bog.

Er du klasselærer eller faglærer i en skoleklasse, kan du lade alle eleverne gøre den inden enhver form for højtlesning. Efterhånden kan du lære eleverne selv at gå i gang med den, selv at tage ansvar.

Du kan give den videre til familiemedlemmer, venner og bekendte, hvis du hører dem fortælle om, at de gerne vil blive friere i deres højtlesning. Det er dog samtidig vigtigt, at du ikke tror, at jeg med sådan en øvelse vil give dig løsningen på alle højtlesningsproblemer. Det er langt fra min hensigt. Måske kan øvelsen imidlertid hjælpe dig og andre over en af de ellers uoverstigelige hurdler, en hurdle, der er dannet af stress. Jeg ville selv have haft glæde af at kende denne øvelse, da mine børn var små!

Kommentar

Når vi laver en øvelse som foranstående, er det vigtigt, at vi får aktiveret så mange af hjernens neuroner, som det overhovedet er muligt. Når vi siger alfabetet højt, har vi aktiveret de neuroner, der er i brug ved stemmedannelsen, og vi aktiverer også høresansen. Når vi

bevæger øjnene og ser i alle de forskellige retninger, så aktiverer vi de neuroner, der skal være i funktion, når man ser hen over og ned over siden i en bog. Grunden til, at det virker så godt, som det gør, er dog efter min mening, at vi samtidig hermed aktiverer hele energisystemet ved at holde på navleområdet, og at vi får fat på "hoved-reflekspunkterne" for samtlige meridianer ved at massere på K 27.

Kroppen får en hjælp, mens den arbejder aktivt med de neuroner, som har med højtlesning at gøre - OG DET HUSKER DEN!! Den bærer derfor nu et positivt minde med sig i sin hukommelsesbank, og du kan hente dette minde frem, når som helst du måtte ønske det, når som helst du vælger at gøre det.

Fantastisk, ikke?

Vil du læse mere om kroppens evne til at huske, så læs i kapitel 6 og 10. Her vil jeg bare nævne, at kroppen "husker" virkelige hændelser, så vel som hændelser, du bare forestiller dig i din fantasi. Minderne fra begge oplagres i cellernes "hukommelse", efterlader sig spor. "Fodrer" du denne hukommelse med positive situationer, følelser og begivenheder, så hjælper du dig selv et godt stykke på vej hen imod følgende positive reaktion på en opgave: "Jeg gør, hvad jeg kan!" eller "Jeg KAN, jeg VIL, jeg TØR og - jeg GLÆDER mig!"

Det at TURDE er vigtigt at tage med. Der skal mod til at forandre sig, for hvis/når du viser, at du, trods alt hvad der er sket i fortiden, alligevel i dag er i stand til at løse en opgave, så må du også se den risiko i øjnene, at omverdenen møder dig med nye opgaver, krav etc. etc. Du skal dog samtidig vide, at når stresset først er ude af kroppen, så kan du opleve hver eneste opgave som en udfordring. En udfordring er at ligne ved "positiv stress". Udfordringer vokser vi af, også i situationer, hvor de giver os lidt "vokseværk", blot vi evner bevidst at forholde os til processen.

Det kan både børn og voksne.

Inden vi går videre til næste kapitel, har jeg lyst til at indvi dig i, at jeg i arbejdet med kinesiologisk testning af elever med læsevanskeligheder, ofte støder på elever, som via muskeltestningen giver udtryk for, at "højtlesning" er en stressor. (Dette kommer til udtryk gennem en manglende "parathed" i en muskel, der under andre forhold "holder stærk".) De samme elever reagerer derimod sjældent med at være stressede, når de bliver bedt om at læse en tekst højt *bagfra*!!

Hertil kan der være forskellige årsager, bl.a. den at højtlesning bagfra, ord for ord, ikke stiller krav om læsning efter et meningskriterie, eller den at nogle elever i følge visse forskere (se litteraturlistens nr. 10) har lettere ved at læse fra højre mod venstre end fra venstre mod højre. I følge teorien bag ONE BRAIN/Pædagogisk Kinesiologi handler det dog mere end noget andet om, at højtlesning bagfra ikke er beheftet med nogen form for emotionelt stress, fordi eleven aldrig før har skullet præstere den opgave, og derfor ikke har oplevet et nederlag i forbindelse med netop den slags læsning. Ofte får disse elever gennem testen en oplevelse af, at de KAN læse, en oplevelse de ikke har haft før.

Sandelig en ny verden at se ind i!

Hvad vi voksne mere kan gøre, for at undgå at problemer opstår

Vi voksne kan gøre meget til, at det negative emotionelle stress aldrig opstår hos vore børn. Når det - som her - drejer sig om læsning, så kan vi lige fra starten lære børnene,

- at nogle børn er læseparate, når de er 6 år, andre først når de er 7 - 8 - 9 eller 10 år, og at det alt sammen er "normalt"
- at nogle børn har brug for lidt mere TID end andre til at få integreret deres sanseindtryk, dvs. samlet alle deres sanseindtryk fra øjne, øre og hånd til en helhed. Også det er "normalt". (Det kan skyldes mange forskellige ting, bl.a. dominansforholdene, som vi arbejder meget med, men som jeg ikke vil komme ind på i denne bog.)

Vi kan desuden vise dem, at vi accepterer dem, som de er, og vi kan give dem kærlighed, og lære dem hvorledes de på ansvarlig vis også fremover kan få dækket deres behov for kærlighed og accept.

Vi kan også give dem den tid, de har brug for

- Tid til at få samlet de mange sanseindtryk til en helhed.
- Tid til at få givet udtryk for de indtryk, de har fået.
- Vi kan give dem mere af vores tid!
- Vi kan give dem mulighed for at bevæge sig, for at handle, for at håndtere ting og sager.

Vi kan i videst muligt omfang fjerne smerte og frygt samt frygt for smerte fra deres tilværelse, dvs. fjerne de negative stressorer og derved undgå stressreaktionerne. De stressreaktioner, der "får klappen til at gå ned" mellem hjernens forskellige dele, så de ikke kan udnytte deres potentiale - stort eller mindre - fuldt ud. Hertil kan vi blandt andet bruge de øvelser, der er beskrevet i denne bog.

Gør vi alt dette, giver vi dem også mulighed for at kunne vælge, for at kunne træffe de VALG, der vil give dem det, de ønsker - også på læsningens område.

Indtil læseprocessen er kommet godt i gang, har dit barn, dine børn brug for, at du - eller andre - læser højt for dem, giver dem oplevelser også fra bøgernes verden. Gennem højt-læsning får børnene et større ordforråd, som senere vil gøre det lettere for dem at genkende et ord, når den "berømte" læsekode først er knækket.

Er du lærer, er det desuden yderst vigtigt, at du "lytter dig frem til", hvad der er lettest for din elev, og hvad der er sværest, rent indlæringsmæssigt.

Din undervisning af eleven må efter min mening altid tage udgangspunkt i, at du skal være med til at bevare (eller eventuelt genskabe) en vinder. Udgangspunktet må være, at børnene oplever at de kan (noget). Har de først den oplevelse kodet ind i deres bevidsthed, underbevidsthed og kropbevidsthed, så vil de også have mod til at gå i gang med de ting og områder, der er vanskelige.

Jeg tillader mig at skrive alle disse ting, fordi vi, når vi arbejder med Pædagogisk Kinesologi, hver eneste dag møder børn, ja, for den sags skyld også voksne, som har haft uendelige rækker af skoledage fyldt med oplevelser af "jeg kan ikke", og "alle de andre kan". Det er børn, der blot er kommet skævt i gang, og som gennem den pædagogisk kinesiologiske muskel)testning pludselig får forklaringen på deres vanskeligheder. Pludselig går der 'et lys op for dem': "Jeg er altså slet ikke dum. Det er bare min hjerne, der skal have lidt tid til at 'få det hele samlet sammen'. Det er altså bare energien, der er blevet stoppet af det der stress!"

Hvilken lettelse, hvilken dejlig oplevelse!

Når vi har testet det lille - eller det store! - menneske, når vi gennem øvelser m.m. har hjulpet det med at blive af med det årelange emotionelle stress, så er energierne igen frit flydende, og så er den pågældende undervisningsparat. Så drejer det sig udelukkende om at finde undervisningsmetoder og -midler, der svarer til elevens aktuelle niveau. Som Sø-

ren Kierkegaard sagde: "Hvis du i sandhed vil møde et andet menneske, må du først forstå det, han forstår...."

De kinesiologiske øvelser, hvoraf du allerede har lært nogle stykker, vil støtte processen.

Lad os gå videre og se på, hvad du mere kan gøre for dig selv - og for andre.

FJERDE KAPITEL

Handler om at forstå det, man læser

Denne situation er måske endnu mere kendt for dig end de øvrige, jeg har beskrevet: du læser, men har svært ved at forstå og ved at huske det, du læser. Du prøver ihærdigt, og derved bliver det måske bare endnu mere forkludret.

Du kan selv beskrive dine følelser i denne forbindelse.

Den følgende øvelse bringer ro i din krop, ro og balance. Den er god i forbindelse med forståelse af det læste, og den er desuden anvendelig i mange andre af de sammenhænge, hvor du ønsker mere rolig energi i din krop. Den hjælper dig til at give slip på dit stress, hjælper dig til at give slip på den overdrevne kontrol.

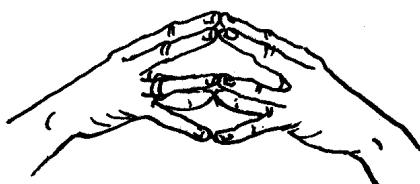
Forståelsesøvelse - solo

- Start med at tage dine sko eller støvler af
- Sæt dig på en stol eller på kanten af et lavt bord
- Sid som sædvanligt i god balance
- Er du højrehåndet, dvs. skriver du med din højre hånd, så tager du fat med denne højre hånd lige over ankelleddet på venstre ben, som du har anbragt således, at anklen hviler på højre lår lige over knæleddet
- Samtidig med at du holder således, tager du fat med venstre hånd om venstre forfod på en sådan måde, at du dækker så stor en del af forfodens over- og underside som muligt. Læg din håndflade mod fodsålen, så dækker du det største område.
Er du venstrehåndet, gør du det samme, blot spejlvendt.
- Sid i denne stilling i et minut, mens du ånder roligt ind og ud. På alle indåndinger støtter du tungespidsen mod ganen lige bag ved fortænderne, og på alle udåndinger lader du tungen "falde ned" i mundhulen igen, afspændt
- Mærk, hvorledes roen stiger i din krop



Når du har siddet således i et minut, kan du bytte benstilling, sidde lidt på den måde, for så igen at gå tilbage til den første kombination ELLER du kan fortsætte direkte således:

- Bliv siddende i god balance, men sæt nu begge fødder på gulvet. Før dine hænder ude fra siden ind mod midten, således at dine fingerspidser kommer til at støtte let mod hinanden. Anbring dine hænder i hjertehøjde. (Du har sikkert ofte set især ældre mennesker sidde således, når de skal "samle sig", så der er heller ikke noget nyt i dette, andet end at stillingen nu bliver sat ind i en anden sammenhæng!)



- Fortsæt vejtrækningen som før beskrevet i det næste minut og mærk yderligere ro i din krop og i dine tanker
- Flyt til slut hænderne fra hinanden, mens du tager en rolig, dyb indånding. Ånd godt ud bagefter.

Du vil - ved at bruge denne øvelse tit og ofte - hurtigt opleve en større ro og balance i både krop og sind. Jeg har selv haft gode erfaringer med at benytte den i starten af et møde, som jeg måske har haft lidt for travlt med at skulle nå til tiden. Jeg husker et møde, hvor vi var to, som kendte øvelsen og som brugte den til at falde til ro. Det var der ingen, som tog notits af! Bruger du den i tiden fremover, så vil du mærke, at det ikke bare er dig selv, der har glæde af den, men også mennesker omkring dig. Roen fra dig vil i de fleste tilfælde "smitte af på" resten af gruppen, så også den får mere ro.

Ændrer vi på en enkelt del af helheden, kommer selve helheden til at se så meget anderledes ud, og til at føles anderledes.

Måske er den forandring, der sker i dig, med til at ændre netop den helhed, du indgår i, i en positiv retning.

Forståelsesøvelse sammen med andre

Min erfaring er, at de fleste mennesker, voksne så vel som børn, mærker en umiddelbar ro i krop og tanker ved at lave denne øvelse. Du kan derfor roligt gå i gang med at vise den til andre, når du er fortrolig med selv at lave den.

I en skoleklasse kan du med fordel anvende den, når du skal give dine elever en besked eller fortælle dem en historie. Du vil opdage, at der hurtigt falder en velsignet ro over oprørte gemytter!!

Kommentar

Øvelsen, der i øvrigt hedder Wayne Cooks stilling, støtter den såkaldte meridianbalance. D.v.s. at du hjælper energierne til at strømme frit og roligt langs med meridianerne i den fart og i den retning, som de naturligt løber. Det kan selvfølgelig ikke bevises, men det kan vises ved hjælp af en muskeltestning før og efter øvelsen.

Muskeltestning er dog ikke nødvendig, for at man kan finde ud af, om et menneske har brug for øvelsen eller ej. Alle kan have glæde af den, og ingen kan tage skade af den. Langt de fleste brugere af øvelsen kan berette om, at de kan mærke, at de har lettere ved at huske det, de læser, når de har lavet øvelsen, end når de ikke får den gjort. Den kan i det hele taget udelukkende betyde et positivt indslag i et fortravlet liv, et positivt indslag, der måske i det lange løb kan medføre, at vi gør vore liv mindre fortravlede. Vi kan på den

måde komme til at leve mere og mere i nuet og måske efterhånden få mindre og mindre brug for øvelsen!

For ikke at tale om, at vi måske kan ende med at få mindre og mindre brug for andre midler til at dæmpe os ned med.

FEMTE KAPITEL

Flere øvelser for øjnene

Vi har i de tidligere kapitler været lidt inde på øjnenes arbejde, og du har allerede lavet et par øvelser for dine øjne, bl.a. "uendelighedstegnet" eller det "liggende ottetal". Du har også lært den øvelse at kende, hvor du kigger nedefter, samtidig med at du enten masserer dine øjenpunkter på baghovedet eller masserer K 27, samtidig med at du holder din hånd på navleområdet.

Den samme massage kan du lave med dine øjne i alle andre positioner. På den måde kan du hjælpe dig selv til at slippe for mange stress-reaktioner i forbindelse med de bestemte øjenpositioner.

Med lidt øvelse i at lytte til din egen krop, vil du snart selv kunne finde ud af, hvilken af de to øvelser, der giver dig det bedste resultat. I de fleste tilfælde får jeg selv mest ud af at massere øjenpunkterne på baghovedet, men af og til mærker jeg, at jeg også skal have fat på punkterne på forsiden.

Når du vil arbejde med dine øjne, er der følgende positioner at anbringe dem i:

- se lige ud
- se opefter
- se nedefter
- se til højre
- se til venstre
- se skråt opefter til højre
- se skråt nedefter til venstre
- se skråt opefter til venstre
- se skråt nedefter til højre.

Du kan vælge en hvilken som helst rækkefølge. Det vigtigste er, at du kommer "hele raden rundt", og at du, hvis du vælger at massere K 27, gør det med både højre og venstre

hånd. Hold dine øjne i hver position i et halvt minuts tid, eller så længe du selv synes, at det er behageligt. NB! Det er en god idé, at du laver øvelsen med først åbne og så med lukkede øjne. På den måde får du ikke bare selve synsfunktionen styrket, men også en hjælp til et øget indblik, en øget indsigt, samt til at få taget stresset af en masse af de følelser, som øjenpositionerne repræsenterer. Har du dine øjne lukket, er det bedst at sidde ned.

Bemærkning

Det kan eventuelt ske, at du, når du går i gang med disse øjenøvelser, kommer til at tage for kraftigt fat, således at du føler et vist ubehag opstå, en let svimmelhed, let kvalme eller lignende. Mærker du bare den mindste smule af den slags, så hold op med at lave øvelsen. Flyt dine hænder fra massagepunkterne, samtidig med at du tager en dyb indånding, og ånd derefter som sædvanligt ved en øvelses afslutning godt ud. Du kan derefter gøre det yderligere godt for dig selv ved at holde på dine pandepunkter og på baghovedet, samtidig med at du trækker vejret roligt. Så vil ubehaget forsvinde lidt efter lidt. Drik også et glas vand, det gør altid gavn.

Du kan roligt fortsætte med øvelsen de følgende dage, når du har lyst. Vær blot opmærksom på din egen "tærskel" og overskrid den ikke.

Øvelser sammen med andre

Det kan du gøre præcis på samme måde, som du arbejder med dig selv. Vi mennesker har allesammen brug for at arbejde med at styrke vore øjne, hvad enten vi ikke har briller, gerne vil kunne blive ved at se uden briller, eller vi er brille- eller kontaktlinsebærere. Hverdagen stiller store krav til dine øjne, og det kan betale sig at være god ved dem! Derved fungerer både de og du selv bedre.

Du kan fortælle din familie, dine venner, dine arbejdskammerater eller dine elever (hvis du har sådanne) om øjenøvelserne. Du kan også vise dem, hvor K 27 og hvor øjenpunkterne på baghovedet befinder sig osv.

Når I er færdige med at lave øvelserne, vil det være en god idé, at du afslutter således:

- Bliv siddende på jeres stole i god balance
- Gnid derefter jeres håndflader godt mod hinanden

- Læg de varme håndflader som et par "skåle" henover jeres åbne øjne, på sådan en måde at jeres øjne kun ser et fløjlsort, blødt mørke
- Lad øjnene "drikke" dette varme og bløde og finde hvile og god energi derved
- Gentag øvelsen til I mærker en større klarhed og friskhed i og omkring jeres øjne

Således kan du selvfølgelig også afslutte, når du er alene om at lave øvelsen. Du vil sikkert hurtigt finde ud af, at denne afslutning er et meget værdifuldt supplement til selve øjeblikke.

Kommentar

Øjenøvelser er blevet lavet, længe før man kendte kinesologien. Kineserne har lavet øjenøvelser i århundreder eller måske mere, og de laver deres helt specielle øvelser den dag i dag med det formål at forhindre øjenkatar, nærsynethed m.m. Deres øvelser er dog af en anden art end de øvelser, jeg har beskrevet her.

I den vestlige verden er der skrevet bøger om øjne, synsfunktion og øjenøvelser (se litteraturlisten). Disse øvelser ligner mere dem, jeg har omtalt her, dog med én stor forskel: i kinesologien medinddrager vi meridianenergien.

Det specielle ved de øvelser, du lærer at arbejde med i Pædagogisk Kinesiologi/One Brain er nemlig, at du aktiverer nogle meridianpunkter og/eller nogle reflekspunkter, samtidig med at du bevæger dine øjne. Derved opnår du to ting: dels forstærkes effekten af øvelsen, dels hjælper du dig selv af med en del af det emotionelle stress, som du slæber med dig fra fortiden. Altså en forøget effekt sammenlignet med effekten af de øjenøvelser, der er blevet skrevet om andetsteds.

Senere vil jeg sige noget mere om, hvad man skal gøre for at komme af med det emotionelle stress fra fortiden. Du får eksempler på, hvordan øvelser kan give dig en hjælp hertil.

Som tidligere vil jeg også her understrege, at det altid vil være ekstra godt at være to eller flere sammen, når I laver øvelserne.

Dels har du nogen at snakke med om dine oplevelser og om dine reaktioner, dels vil din partner kunne hjælpe dig til at få en mere dybtgående effekt af øvelserne ved at holde dig på panden og på baghovedet, mens du holder øjnene i de forskellige positioner og masserer på de dertil beregnede punkter. Skulle du mærke et ubehag ved en bestemt øjenposition, så kan det ske, at netop det, at der er en, der holder på dine pandepunkter og eventuelt også på dit baghoved, hjælper dig til at komme i kontakt med den oplevelse, der en

gang for måske meget lang tid siden var så ubehagelig, at den affødte en stress-reaktion i din krop. Skulle det ske, så fortsæt bare med dine rolige ind- og udåndinger.

Alle vore emotionelle stress-reaktioner er "kamp, flugt eller frys". De opstår - som før nævnt - som følge af, at en specifik stressor medfører en smerte eller en frygt eller en frygt for smerte. Hele kroppens alarmberedskab sættes i funktion, nervesystemet, de hormonproducerende kirtler og meget mere. Det var højst sandsynligt hensigtsmæssigt den første gang, det skete, men det bliver det sjældent ved med at være. Kroppen og hele dens immunforsvar svækkes ved ustandselig at blive belastet på en sådan måde. Mønstret må brydes, og det kan det først blive, når du erkender stressorens art og form samt dine egne reaktioner på den. Når det er sket, kan du bevidst vælge at uskadeliggøre stressoren, fjerne stress-reaktionen fra din "automatiske pilots register" og selv overtage styringen. Dette vil sige, at du lader den forreste del af din hjerne "få ordet", lukke op for forbindelsen til baghjernen for derefter at tillade den analoge (oftest højre) hjernehalvdeles ikke-kontrollerende, ikke-dømmende intuitive bevidsthed at komme til orde. Resultatet: den ønskede integration af de to hjernehalvdeles funktion.

Er stressoren først "uskadeliggjort", så ophører stress-reaktionen, og - hvis vi bliver ved eksemplet med øjenbevægelserne - så kan du frit se i alle retninger uden at 'blive træt', uden at 'få sommerfugle i maven', uden at skulle 'tage dig sammen', uden at 'få en klump i halsen', uden at 'føle det kvalmende', kort sagt uden alle de psykosomatiske reaktioner, som du og de fleste andre sikkert kender så godt fra jeres hverdag.

SJETTE KAPITEL

Utroligt nok - endnu mere om øjenøvelser

Du skal i dette kapitel lære mere om at arbejde med dine øjne, med dine synsfunktioner. Denne gang handler det ikke om øjenpositioner, men om øjenbevægelser, bl.a. om at kunne skifte mellem at se på ting tæt ved dig og langt væk fra dig. (Se desuden kapitlerne om højtlesning og om stillelesning)

Det kan være, at dine øjne fungerer perfekt, og at du føler, at du nemt og ubesværet skifter mellem at se på genstande tæt ved dig og langt væk fra dig. Det kan være, at du uden det fjerneste besvær kan skifte mellem at se ned i avisen og hen på TV-apparatet. Er det tilfældet, har du ikke noget akut behov for denne øvelse, men du vil alligevel have gavn af den rent forebyggende. Hvem vil ikke gerne hjælpe sig selv med at undgå briller længst muligt?

Det kan også være, at du hører til i den gruppe mennesker, som har nået den alder, hvor det er blevet vanskeliggjort at skulle flytte blikket fra bogen, du læser i, og ud i rummet og tilbage til bogen igen. Du begynder måske at spekulere på, om du trænger til briller, eller du begynder måske at ønske, at dine arme var noget længere!!! Eller måske er det lige modsat: du ville ønske, at det ikke var så nødvendigt for dig hele tiden at skulle tæt på de ting, du virkelig gerne vil se!!

Hvordan du end har det, så vil du, som jeg selv og mange med mig, have glæde af følgende øvelse, som du i øvrigt allerede til dels er fortrolig med.

Ja, du har gættet rigtigt! Du skal nu igen til at massere dine øjenpunkter på baghovedet eller til at massere på K 27, mens du holder den anden hånd på navleområdet. Dette skal du gøre, mens du skiftevis ser på noget, der er langt fra dig og tæt på dig, f.eks. i læseafstand.

Jeg bruger selv at massere mine øjenpunkter, samtidig med at jeg ser på en tekst i almindelig læseafstand, ser på den, indtil bogstaverne "står skarpt". Derefter ser jeg ud i rummet, f.eks. på teksten på en plakat eller lignende. Denne tekst skal nu også "stå skarpt", inden jeg igen flytter blikket tilbage til den tekst, der er i læseafstand.

Således kan du også gøre. Sørg blot for, at du hele tiden får din tekst til at "stå skarpt", så du er tilfreds med kvaliteten af den, inden du flytter dit blik. Måske skal du ændre lidt på afstanden, for at det kan lykkes for dig. Prøv dig frem!

Du kan lave denne øvelse sammen med de øvrige øjenøvelser, du lige har læst om, eller du kan lave den separat. Du afgør selv, hvad du har brug for. Lyt til din krop!

Min egen erfaring med øvelsen var tydelig: jeg havde fået et par nødvendige læsebriller, som jeg brugte flittigt Pludselig opdagede jeg, at jeg ikke længere havde brug for dem. Hvor dejligt! Nogle måneder gik uden behov for brillerne, men så, ligeså pludseligt, kom behovet igen. Hvorfor? Det varede nogen tid, før jeg fandt det sandsynlige svar. Jeg havde lavet så mange øjenøvelser samme med eleverne, at min akkommodationsevne var blevet forbedret. Men så blev det sommerferie, hvor jeg ikke underviste i klasserne, og hvor jeg derfor ikke lavede øvelser! Så for at bevare den positive effekt var det tydeligt, hvad jeg skulle vælge at gøre.

Selvfølgelig vil det på en måde være allermest interessant at få lavet en pædagogisk kinesnologisk muskeltestning for på den måde at få afdækket, OM du har brug for øjenøvelser overhovedet, eller om du klarer dig fint uden. Men på den anden side er det da også vigtigt at have fået et redskab til en bedre eller en fortsat god synsfunktion. Et redskab, som det er nemt at gå til og nemt at anvende, uden at du behøver at gøre andet end selv at mærke efter, om det er noget, du har glæde af. Så gå bare i gang og mærk, hvad der sker, hvis der da sker noget! For fuldstændighedens skyld vil jeg tilføje, at du også kan arbejde med øjenbevægelserne fra side til side på præcis samme måde, som du har gjort med øjenpositionerne og de øvrige øjenbevægelser. Begynd bare. Vi har alle brug for at kunne bevæge vore øjne fra side til side uden stress, både når vi læser, når vi er sammen med andre, når vi er ude i trafikken etc. etc.

Hvordan du kan arbejde med nærsyn/afstandssyn sammen med andre

Her vil jeg tage udgangspunkt i at du, min læser, er lærer, som skal til at starte en time med en klasse skoleelever. Jeg forudsætter også, at du nu skal have en time, som vil rumme gentagne situationer, hvor eleverne skiftevis skal se ned i deres bog og op på tavlen. Fra nær til fjern og tilbage igen.

Sig f. eks. til dine elever i begyndelsen af timen:

- I denne time skal jeg gennemgå noget for jer på tavlen, og I skal også følge med i jeres bog, som I har liggende på bordet foran jer. Jeg har lært en øvelse, som kan

gøre det nemmere for vores øjne at klare den opgave at skulle indstille blikket på "skarpt" på skiftende afstande. Den øvelse laver vi nu sammen, inden jeg går i gang (Det kunne måske også være en god idé, om du startede netop denne time med at lade eleverne holde på pandepunkterne og på baghovedet, mens du gav din besked.)

- Sid på jeres stole med en lang ryg og med hele kroppen i god balance
- Massér nu på jeres øjenpunkter på baghovedet, samtidig med at I skiftevis ser på teksten på en af siderne i jeres bog og op på tavlen på det, som jeg har skrevet dér. Hver gang I ser i jeres bog, skal I lade blikket blive dér, indtil I synes, at alle bogstaverne står skarpt, og hver gang I kigger op på tavlen, skal I også lade blikket blive dér, indtil de ord ses klart og tydeligt
(Det er i denne sammenhæng bedst, hvis du sørger for, at eleverne lægger deres bog skråt på bordpladen. Dette gøres ved f.eks. at lægge bogen opad en anden bog, et pennalhus eller lignende.)
- Bliv ved med at se fra det ene sted til det andet, indtil jeg siger, at I skal stoppe. Det vil tage cirka et minut
- Bagefter kan vi tale om, hvorvidt der er nogle af jer, der synes, at det er svært at se klart derfra, hvor I sidder nu. Måske har nogle af jer brug for at sidde tættere på tavlen.

Efter cirka et minut fortsætter du således:

- Tag nu hænderne væk fra øjenpunkterne, lige efter at I har taget en god dyb indånding. Ånd lige så godt ud bagefter. Gnid så jeres håndflader mod hinanden, så de bliver rigtig dejligt varme, og læg dem derefter hen over øjnene som to små "skåle". I skal holde øjnene åbne, så I kan mærke varmen fra jeres håndflader strømme ind i øjnene og give dem hvile efter øvelsen. Når I ikke har mere varme i hænderne, så gnid dem mod hinanden én gang til og læg dem igen over jeres øjne på samme måde som før

Når du ser, at dine elever er færdige, kan du sige:

- Slut nu af med en dyb ind- og udånding. Når I har flyttet jeres hænder, læg så mærke til, om jeres øjne føles anderledes, når I ser frem og tilbage mellem mig og jeres bog, end de plejer at gøre.

Når I er færdige med den øvelse, er dine elever klar til at gå i gang med at følge din gennemgang - i hvert tilfælde hvad øjnenes funktion angår. Har de brug for også at blive bedre til at koncentrere sig og til at lytte, så læs videre i de to næste kapitler, hvor vi vil se på disse funktioner.

Her dog først en supplerende kommentar:

At kunne se på tæt afstand og på længere afstand hænger ikke alene sammen med øjnenes evne til at kunne akkommodere. Det hænger også sammen med, hvad vi tidligere har oplevet i forbindelse med dette skift mellem nær og fjern, og desuden med den måde, hvorpå vi ser på vores tilværelse. Er vi fremsynede, eller ser vi kun de ting, der er tæt på os?

En dag for kortere eller længere tid siden sad du måske i en situation, hvor du i fred og ro sad og læste i en bog. Du er stress-fri, du har det godt, føler dig godt tilpas. Pludselig sker der noget, der får dig til at løfte blikket fra din bog. Et sted længere ude i dit synsfelt, d.v.s. på en større afstand, sker der noget, der skræmmer dig. Du bliver bange, og din krop gør sig som sædvanlig parat til "kamp eller flugt eller den "stivner".

Selv om det måske er hændt for mange år siden, så "gemmer" kroppen på dette minde, vi siger, at det sidder i din "cellulare hukommelse", og hver gang du i tiden derefter skal se fra nær til fjern, optræder den samme stress-reaktion ganske automatisk i din krop! Du får "klumpen i halsen", du får "hjerteranken", en "knude i maven", eller hvad det nu var, der skete den gang for så længe siden, samtidig med at din synsfunktion kompromitteres.

En øjenøvelse som den her beskrevne vil være medvirkende til at tage stresset af funktionen og dermed ændre cellernes tillærte "programmering". Ledsag den med en stille og rolig snak om, hvor fint det er at bevæge øjnene mellem de to stillinger. Sig også - hvis det ellers forekommer dig naturligt - at "I kan på denne måde hjælpe jeres krop og jeres hjerne med at give slip på ubehagelige ting, som I eventuelt har set, inden I blev så gamle, som I er i dag. For at det skal lykkes rigtig godt for jer, er det vigtigt at I trækker vejret stille og roligt, mens I masserer jeres øjenpunkter."

På denne måde kan du efter min mening være med til at uskadeliggøre gamle stressorer i et omfang, der er så godt, som det kan blive, når du ikke kan anvende den egentlige kinesiologicaliske muskeltestning og afbalancering.

Flot, ikke? Især fordi vi - som før nævnt - også berører "udsyn" og "fremsyn" samt evnen til at "se nære ting" eller at "hænge sig fast i" disse ting, der er tæt ved os. Det er vist ikke overdrevet at sige, at vi kan komme vidt omkring med en enkelt øvelse!

Netop af den grund ser jeg mig nødsaget til at skrive nogle linjer vedrørende effekten af disse øvelser, inden næste kapitel bliver påbegyndt.

Mirakler, (over)tro eller bare en ganske enkel metode?

Det kan næsten lyde, som om jeg mener, at man med Pædagogisk Kinesiologi kan få mirakler til at ske, og at jeg i øvrigt nu har fundet og beskrevet "de vises sten". Hertil vil jeg sige, at der sikkert finder mange ting sted, hvis effekt kan beskrives som værende mirakuløs, uden at jeg i øvrigt mener, at det udelukkende kan ske ved hjælp af denne metode. Hvad "de vises sten" angår, så mener jeg bestemt ikke, at Pædagogisk Kinesiologi er en sådan, men jeg mener på den anden side, at den er en meget værdifuld metode for os mennesker. Anvender vi den som her beskrevet, så vil vi få løst op for nogle "knuder", vi vil få fjernet et par "sten" på vores vej. Og endnu bedre: vi kan være med til at undgå, at disse knuder og sten nogensinde opstår!! Let, enkelt og meget blidt!

Efter at have arbejdet med metoden i Folkeskolen siden 1985, har jeg set, hvorledes elever, voksne såvel som børn, har gjort større fremskridt end sædvanligt, f.eks. inden for læsning og stavning. Jeg har også set og hørt lærere fortælle om, hvorledes de sammen med deres "ganske almindelige" elever i deres "ganske almindelige" klasser oplever, at løsningen af opgaver af forskellig art går lettere og hurtigere, efter at eleverne har lavet den slags små lette øvelser, end den gør uden øvelserne!

Jeg har arbejdet med krop og bevægelse i mange år, jeg har arbejdet med motorisk træning og motorisk perceptuel udvikling samt med motorisk udvikling og læseindlæring, og jeg har brugt flere forskellige metoder. Der er for mig ingen tvivl: i den pædagogiske kinesiologi har jeg fundet en metode, der på grund af sin opbygning og sit grundlag giver en større effekt på kortere tid end nogen anden metode, jeg kender. Det vil sige, at den på kortere tid kan fjerne blokeringer og frigøre energi, således at mennesker bliver parate til at lære, til at komme videre. Og her kommer så samarbejdet ind, samarbejdet med de øvrige personer, der er i "netværket" omkring den pågældende, voksen så vel som barn. Jeg

nævner her nødvendigheden af samarbejdet uden at gå i detaljer på dette sted. Et enkelt eksempel skal dog gives: et barn kan blive fri for stress-reaktioner og få selvtillid ved hjælp af pædagogisk kinesologisk testning og afbalancering, men der skal de(n) rette undervisningsmetode(r) til for at barnet derefter kan lære at læse og blive en god læser. Barnet, eleven skal "findes" dér, hvor det er.

Jeg ved med mig selv, at jeg vil fortsætte med at bruge og videreudvikle denne metode i mit arbejde, indtil jeg finder noget, der er endnu bedre (hvis det findes), og jeg vil også fortsat indgå i et samarbejde med de øvrige ressourcepersoner, der er omkring mine elever/klienter.

Jeg ser, at metoden virker, og derfor ved jeg, at den virker - også selv om jeg ikke altid kan forklare hvorfor!

Mirakler? Ja, som medmennesker må vi vel altid betragte det som lidt af et mirakel, hvis et forsagt menneske uden megen selvtillid ændrer sig til et menneske, der tror på sig selv, og til et menneske, der i højere og højere grad tager ansvar for sin egen situation. Den slags "mirakler" har jeg oplevet mange af, ser dem næsten daglig, også den slags, der handler om, at "specialundervisning ikke mere er nødvendig", eller at "det alligevel ikke blev nødvendigt at iværksætte specialundervisning". Der kan også ske det, at en elev, der karaktermæssigt plejer at ligge langt nede på skalaen, nu pludselig klarer sig langt over alles forventning.

Bedst er dog selvtilliden og evnen og modet til at tage ansvar for egen situation, til at bede om hjælp når det er nødvendigt og til at se vanskelighederne i øjnene i stedet for at fornægte dem. Det er især det, der gør metoden bære- og levedygtig.

Lad os sammen bruge den med omtanke og med nænsomhed, så den fortsat fører til frigørelse af ressourcer. Lad os bruge den sammen med både børn og voksne.

SYVENDE KAPITEL

Handler om nærvær, koncentration og parathed

Sagt på en anden måde, så handler det om det, vi også kalder: at være "switched on".

Det er nok lettest at forstå, hvad det handler om, hvis du ser tegneseriefiguren "Georg Gearløs" for dig. Når han nemlig får en "lys idé", så dukker der en lysende pære op over hans hoved. Der er "gået et lys op for ham". Det gør der hos alle mennesker af og til!! Det gør der, når vi er i balance, og når vore to hjernehalvdele arbejder godt sammen. Det er nødvendigt, at vi er "switched on", for at vi kan få gode idéer, for at vi kan tænke klart, for at vi kan være kreative, ja, også for "blot" at kunne være til stede, være nærværende, være "her-og-nu". Tænk på at du tænder for en kontakt, så den står på "on".

Er vi derimod "switched off", så "går lyset ud" - eller i hvert tilfælde en del af lyset. Dette sker, når vi bliver overbelastede, når det hele bare er "for meget". Der sker et "akut strømsvigt". Hos "Three in One Concepts", som er ophavsmænd til One Brain-systemet er "switching"-begrebet for nylig blevet omdøbt til "overload". Dette er nok mere præcist, idet det antyder, at det blot er en overbelastning af et system, men ikke en total svigten.

Hvordan undgår vi denne overbelastning, og hvad gør vi, hvis det alligevel sker?

Svaret på det første må være, at vi altid arbejder hen imod at være 100% nærværende i alle de situationer, vi er i. Jeg giver dig ret i, at det er et dagligt stykke arbejde, og at det af og til kan føles næsten uoverkommeligt med alle de gøremål, vi mennesker har. Men jeg kan også love dig, at det føles rart, når det lykkes mere og mere for hver dag, der går.

Svaret på det næste spørgsmål er: lav følgende øvelse, og brug den ikke bare hvis du mærker, at du er ukoncentreret, og at det allerede er for meget med alt det, der sker, men også for at hjælpe dig selv med at forblive nærværende og balanceret. Læg øvelsen ind i begyndelsen af så mange af dagens nye situationer som muligt. Du kan også, hvis du mærker, at den er god for dig, lægge den ind lige før eller lige efter den øvelse, som jeg lærte dig i det allerførste kapitel af denne bog: at holde på pandepunkterne og på baghovedet.

Koncentrationsøvelse – solo

- .
- Stå eller sid i god balance. Mærk din understøttelsesflade. Mærk dit fodfæste.
-
- Læg nu den ene hånds pege- og langfinger på et punkt lige over din overlæbe og den samme hånds tommelfinger på et punkt lige under din underlæbe. Massér fast på disse to punkter samtidig med, at din anden hånd ligger, så den dækker navleområdet



- Massér i ca. 30 sekunder og byt derefter om på dine hænder og fortsæt massagen i endnu 30 sekunder. (I kommentaren vil du kunne læse, hvilke punkter du på denne måde arbejder med.)
- Lad derefter din ene hånd ligge på navleområdet og massér med den anden på de to punkter, som vi kalder K 27: lige neden for kravebenene og samtidig lige til siden for brystbenet. Massér også dér i 30 sekunder med først den ene og så den anden hånd. Hånden på navleområdet ligger ganske stille imens.
- Når det er gjort, masserer du nederst på halebenet, først med den ene og så med den anden hånd, mens du stadig har den "ledige" hånd liggende på navleområdet. Også her er det 30 sekunder med hver hånd, og det vil i følge sagens natur være lettest, at du står op!

Med denne lille øvelse, som tager ca. tre minutter, hjælper du dig selv med at få hele det elektriske system 'køreklar' igen.

Det svarer til, at du får skruet en løs sikring ordentlig fast, så lyset igen virker, hvis vi da skal sammenligne øvelsen med noget, der er kendt fra vores hjemlige hverdag.

Hvor længe det holder? Ja, det afhænger både af dig og din personlige struktur samt af den hverdag, du lige nu lever i. Det bedste er, at du eksperimenterer lidt og selv finder ud af, hvornår du igen har brug for lidt hjælp til at (for)blive nærværende.

Koncentrationsøvelsen sammen med andre

Endnu en gang vil jeg gå direkte til at beskrive arbejdet i en skoleklasse, idet det vel nærmest er dér, det kan blive aktuelt.

Du begynder som sædvanligt med at sige til dine elever, at du nu vil lære dem en ny øvelse, og at det er en øvelse, der vil hjælpe dem til at blive mere koncentrerede, således at de vil få lettere ved at lave det, de skal i gang med bagefter. Du kan gøre dette i begyndelsen af en almindelig time, midt i en time, eller i en specialundervisningstime, og også denne øvelse kan selvfølgelig gøres uden forudgående muskeltestning.

- Sæt jer på jeres stole. Sid med lang ryg og med hele kroppen i så god en balance som muligt.
- Læg nu jeres ene hånds pege- og langfinger på et punkt lige over overlæben og tommelfingeren på samme hånd på et punkt lige under underlæben. Massér fast på disse to punkter, samtidig med at jeres anden hånd ligger stille og roligt på maven, sådan at den dækker hele navleområdet.
- Massér på disse punkter til jeg siger til. Det tager 1/2 minut.
- Byt så om på hænderne og fortsæt med at massere, indtil jeg igen siger stop.
- Fint. Nu flytter I jeres ene hånd hen på de to punkter, der ligger lige neden for kravebenene og lige til siden for brystbenet. Tommelfingeren skal massere på det ene punkt, mens pege- og langfinger masserer på det andet. Byt først hænder, når jeg siger til. Også her masseres ca. et halvt minut med hver hånd.
- Og så skal vi til de sidste punkter. Rejs jer op, og massér så med jeres ene hånd nede på halebenet. I ved, at det er den allernederste del af rygsøjlen. Samtidig bliver den anden hånd stadig liggende roligt på navleområdet. Massér godt og fast og byt først om på hænderne, når jeg siger til. Igen ca. et halvt minut med hver hånd

- Tag så en god, rolig indånding, flyt jeres hænder og pust godt ud bagefter.
- Vi er færdige nu, og I skal sætte jer ned og gå i gang med jeres arbejde. Bagefter vil jeg gerne høre, om I synes, at I har koncentreret jer bedre i dag, end I plejer at gøre.

Kommentar

Først og fremmest vil jeg sige, at jeg har lært denne øvelse videre til et meget stort antal mennesker, både til hele skoleklasser, til kursusedtagere og til privatelever /-klienter.

Dernæst vil du få et par eksempler på, hvorledes den er blevet brugt af andre.

Christian (det er ikke drengens rigtige navn) var specialundervisningselev, og en af de øvelser, vi igennem den pædagogisk kinesologiske testning fandt frem til, at han skulle lave derhjemme hver dag, var denne koncentrationsgivende øvelse. Christian arbejdede ihærdigt med sine øvelser, gjorde meget store fremskridt og blev efter nogle måneder "udskrevet" fra specialundervisningen. Jeg mødte ham igen lidt mere end et år senere, og da jeg spurgte ham, om han stadig lavede sine øvelser, svarede han: "Ikke for at blive bedre til dansk, for det er i orden, men når jeg skal spille en vigtig bordtennisturnering, så bruger jeg dem. De hjælper mig nemlig så godt med koncentrationen!"

Christian gik på det tidspunkt i femte klasse.

Et andet eksempel handler om en lærer, der skulle lave læseprøver i en lille specialundervisningsgruppe.

Læreren gav alle elever et glas vand at drikke og lod dem derefter lave den ovenfor beskrevne "switching"-øvelse, lige inden de skulle have læseprøven.

Næste dag gav læreren sine elever præcis den samme læseprøve én gang til(!), men nu gik de igang uden at få et glas vand og uden at lave den lille øvelse.

Da læreren gjorde resultaterne op, viste det sig, at eleverne havde klaret prøven - den samme prøve - bedre den første dag end den anden!

Da den pågældende lærer fortalte den lille historie, tilføjede hun: "Dette var for mig bevis nok på, at det virker, så jeg vil fortsat lade mine elever bruge lidt tid på øvelserne fra pædagogisk kinesologi."

En klasselærer for 4. klasse havde læsekursus i sin klasse. En af opgaverne bestod i at eleverne skulle prikke vokaler under og derefter stavelsesdele ordene på et A4-ark - så mange ord som de kunne nå indenfor 5 minutter.

Ved opgørelsen af det antal ord eleverne havde nået, anførte klasselæreren også, hvorvidt eleverne var gået direkte i gang med opgaven, eller om de først havde masseret hinandens skuldre, eller om de havde lavet "switching"-øvelsen umiddelbart inden den lille 5 minutters opgave.

Opgaven blev givet ved begyndelsen af 1. lektion den 20., 23., 24., 25. og 27. i en måned. Første gang gik eleverne i gang med det samme, anden og tredje gang gav de hinanden en 5 minutters skuldermassage, fjerde gang var som 1. gang. Femte gang indledte de med "switching"-øvelsen, som jo tager 3 minutter.



Resultatopgørelsen viste, at af de 16 elever (ud af 20), som var til stede den dag, hvor den kinesologiske øvelse blev lavet, var der 13 der nåede højere i antal af stavelsesdelte ord end nogen anden dag.

Klasselæreren lavede derefter endnu en stavelsesdelingstest, denne gang over 4 dage. Opgaven blev igen givet ved starten af 1. lektion den 3., 4., 9. og 11. i den følgende måned. Første gang ingen massage, ingen øvelser. Anden gang de tre minutters "Switching"-øvelse, tredje gang ingenting og fjerde gang fem minutters skuldermassage.

Resultatet viste, at af de 15 elever, der var til stede den dag, hvor der blev startet med den kinesologiske øvelse, nåede 14 deres maximale antal ord. Dette var, skal bemærkes, anden dag i forløbet. Kun én elev nåede et højere antal ord en anden dag, nemlig på den sidste dag, hvor der blev givet tid til 5 minutters skuldermassage.

Et lille eksempel, der viser, at effekten kan opnås i en "ganske almindelig" klasse med en "ganske almindelig" lærer, hvis kendskab til øvelserne stammede fra min præsentation af dem i klassen samt fra et kort kursus et års tid tidligere.

Det viser også, at de tre minutters koncentrationsgivende øvelse, hentet fra Pædagogisk Kinesiologi, virker bedre end 10 minutter anvendt på skuldermassage to og to!!

Nogle uger senere kom klasselæreren fra 3. klasse på den samme skole og sagde til mig: "Dine øvelser virkede også i min klasse. Resultatet var lige så tydeligt som K's klasse."

Følgende eksempel er hentet fra en "ganske almindelig" skolepsykologs hverdag.

En skolepsykolog skulle lave læseprøver i nogle 4. klasser, tre i alt.

Den første klasse fik en læseprøve, og fik efter prøvens afslutning straks at vide, at "det gjorde I så godt, at I får lov til at få en til med det samme". Skolepsykologen gik derefter ud af klassen med to hold læseprøver under armen.

Den anden 4. klasse fik også to læseprøver, men inden de skulle i gang med den anden, fik de besked om, at de skulle massere alle de før nævnte "switching"punkter. Efter øvelsen fik eleverne læseprøve nr. 2, og skolepsykologen kunne også gå ud af denne klasse med to hold læseprøver under armen.

Den tredje klasse fik efter den første læseprøve samme besked som de to første: "Det har I gjort mægtig flot", men i denne klasse fortsatte skolepsykologen: "Jeg kommer igen i morgen, og så skal I få lov til at få en læseprøve til".

Som sagt, så gjort. Da den sidste læseprøve var taget, havde skolepsykologen tre gange to sæt læseprøver under armen. Da den omtalte skolepsykolog havde fortalt mig denne del af historien, så hun på mig og sagde: "Hvad tror du, jeg opdagede, da jeg rettede læseprøverne?" Jeg mente at kunne se af hendes ansigtsudtryk, at der var kommet et positivt resultat ud af hendes lille forsøg, og det var ganske rigtigt også tilfældet. "Der var for mig ingen tvivl", sagde hun. "Klasse nummer to lå klart bedre end de to andre klasser i deres test nr. to."

Jeg har flere gange fortalt denne historie på kurser og ved foredrag, og da jeg berettede dette for den pågældende skolepsykolog, sagde hun: "At det hjælper, er jeg fuldkommen sikker på, og selv om jeg ikke kan forstå, hvorfor det hjælper, bliver jeg ved med at lære eleverne den lille enkle øvelse."

Sidste del af denne kommentar skal være følgende: når jeg står med en elev, og når muskeltesten viser, at hun eller han er "switched off" (eller offer for "overload"), så har jeg vænnet mig til at sige til vedkommende. "Lige nu har du dine tanker et andet sted. Kom tilbage igen og vær her sammen med mig. Du har hele min opmærksomhed, mens vi arbejder sammen, og jeg lover dig, at jeg nok skal se og forstå alt det, du ønsker, at jeg skal se og forstå. For at det skal ske, er det imidlertid vigtigt, at også du har hele din opmærksomhed her."

Det lykkes faktisk altid for eleven at ophæve sin lille ubalance på den måde, og jeg fortæller hende/ham, at det er noget, der er forholdsvis let at gøre også til hverdag: at træffe et bevidst valg om at være til stede med hele sin opmærksomhed. Når vi er det, vil vi være i stand til at opfatte hele situationen, vurdere den og derefter finde ud af, hvorledes vi videre fremover skal forholde os til den. Eventuelt ved at bede vores makker/partner om hans eller hendes fulde opmærksomhed!

Selve "switching"-øvelsen bliver derved blot til et supplement!

Bemærk

De punkter, som du i denne øvelse masserer, er allesammen akupunkturpunkter. Du husker sikkert, at jeg tidligere har skrevet, at i følge den gamle kinesiske filosofi strømmer energierne i kroppen langs med de såkaldte meridianbaner fra det ene akupunkturpunkt til det næste. De forskellige meridianer har forskelligt antal akupunkturpunkter.

- Punktet over overlæben sidder på GUVERNØRMERIDIANEN, som begynder i det område, som kaldes "mellemkødet" og strækker sig langs med rygsøjlen op over hovedet og ned til overlæben.
- Punktet under underlæben sidder på CENTRAL- / KONCEPTIONSMERIDIANEN. Denne begynder også i "mellemkødet", går herfra op langs kroppens forside og ender under underlæben.
- De to punkter ved siden af brystbenet er - som du ved - punkt nr. 27 på NYREMERIDIANEN, som begynder under fodsålen og ender oppe under dine kraveben.

- Punktet på halebenet sidder på GUVERNØRMERIDIANEN
- Den hånd, der dækker navleområdet, dækker også et punkt på CENTRALMERIDIANEN, foruden at den har kontakt med alle meridianerne.

OTTENDE KAPITEL

Handler om at blive bedre til at opfatte det, du hører

Nu bliver det ørernes tur!

Der er vist ingen tvivl om, at det vil være til glæde for os alle, om vores evne til at opfatte det, vi hører, er så god som mulig. Det vil også være til glæde for os alle, om vi blev bedre og bedre til at opfatte alle de mange positive ting, der sker rundt omkring os. Af og til, især når vi er stressede, vælger vi på det underbevidste eller det kropbevidste plan udelukkende at høre, hvad der er negativt, fordi vi på den måde får bekræftet vort negative selvbillede!

Jeg ved ikke, om du kan nikke genkendende til ovenstående, men jeg ved, at den onde cirkel kan brydes, og at det er os selv, der skal gøre hovedparten af arbejdet.

Følgende øvelse kan være en hjælp dertil.

Lytteøvelse - solo

Øvelsen er enkel og let: du skal nemlig blot massere dine ører!

- Begynd ved øreflippen. Læg dine tommelfingre på forsiden af øreflippen og de andre fingre på bagsiden eller omvendt, hvis det er lettere. Massér eller gnid nu fast og godt fra øreflippen og opefter langs hele ørets ydre rand. Fold ørerne ud, spids ører, slå antennerne ud.

Gentag massagen fire, fem gange, således at du mærker, at dine ører får liv, bliver varme, måske næsten "glødende"! Du hører måske til dem, der får en fornemmelse af, at dine ører "når længere ud", som en kursUSDeltager sagde en gang!

Lytteøvelsen sammen med andre

Jeg vil i denne omgang igen holde mig til skolebørnene, men dog også supplere med et par tildragelser fra voksenverdenen.

Du sidder som lærer eller som pædagog med en gruppe børn. Sig til dem:

- I dag skal jeg lære jer, hvordan I kan massere jeres ører, sådan at det vil hjælpe jer til at blive bedre til at opfatte de lyde, I hører, også stavelseslyde og bogstavlyde.

Det vil igen kunne hjælpe jer til at blive bedre til at stave og læse og i det hele taget til at forstå, hvad der sker omkring jer

- Sid som sædvanligt, når vi begynder, i god balance med en lang ryg. Dette er altid vigtigt, for at energien kan strømme frit igennem hele kroppen uden at skulle igennem en hel masse forhindringer
- Tag nu fat om jeres øreflipper på en sådan måde, at I har tommelfingrene foran øreflippen, og de andre fingre på bagsiden af øret. Eller omvendt.
- Massér eller gnid hele øret nedefra og opefter, fast og godt, sådan at I mærker, at jeres ører bliver gode og varme. Vi kan sige, at I "spidser ører", "folder ørerne ud" eller "slår antennerne ud", og I ved allesammen, at disse udtryk betyder at høre efter og at opfatte det, der bliver sagt.
- Bliv ved med at massere, til I har været ørerne igennem fire, fem gange. Tag bare godt fat. Det må gerne kunne mærkes, men skal selvfølgelig ikke gøre ondt
- Når I er færdige, tager I en god dyb indånding, flytter derefter jeres hænder væk fra ørerne, og så ånder I godt ud. Nu er I så helt klar til at høre det, som jeg skal til at fortælle jer. Men sig mig først, hvordan jeres ører føles, så skal jeg fortælle jer noget om, hvad det er, der sker, når vi masserer vores ører.



Kommentar

Når dine elever har fortalt dig, hvordan det føles i ørerne, så kan du fortælle dem, at vores ører er helt fyldte med akupunkturpunkter, og at alle disse mange punkter har forbindelse med de forskellige dele af kroppen. Med øjnene, med ørerne, med ryggen, med vores indre organer etc. etc. Når I masserer ørerne, påvirker I også disse akupunkturpunkter på en

sådan måde, at I er med til at få energien til at strømme friere og bedre igennem hele kroppen og op til hjernen.

Når det højre øre bliver stimuleret, så vil energiblokeringer til venstre hjernehalvdel blive ophævet (det er venstre hjernehalvdel, der oftest har ansvaret for delprocesser, derfor også for stavning). Når det venstre øre bliver stimuleret, så vil energien have lettere ved at strømme op til højre hjernehalvdel (den I oftest bruger til opfattelse af "rytme" og "sprogmelodi"). Alt dette har betydning for jeres mulighed for at læse og stave og forstå og for at opfatte og senere gengive det, I hører. Gennem øremassagen kan I også hjælpe jer selv af med de på et tidligere tidspunkt "valgte", og i dag ubevidst "genvalgte" blokeringer af lydindtrykkenes vej til de centre i hjernen, der er beregnet på at opfatte dem. På den måde bliver I bedre og bedre til at høre alt det, der er godt for jer, alt det, der får jer til at udvikle jer til mennesker, der er positive og venlige mod hinanden.

Nogle eksempler

Dette afsnit skal lige som nogle af de øvrige afrundes med et par historier fra min hverdag.

Den første er fra min undervisning på Hovedstadens Ordblindeskole. En af mine elever derinde var en voksen mand, 62 år gammel. Han fortalte mig ved vort første møde, som var en pædagogisk kinesologisk testning og afbalancering, at han havde haft høreapparater i mange år, og "at han skulle have dem resten af sit liv". Dette vort første møde var i øvrigt ret besværligt, fordi disse formastelige høreapparater "hylede", så deres ejermand måtte tage dem af, hvilket besværliggjorde vores kommunikation en del! Men det gik da.

Jeg arbejdede sammen med ham tre gange i en 3-4 måneders periode, og i den tid samt i tiden derefter arbejdede han meget flittigt med et par enkle øvelser, hvoraf den ene gik ud på at massere ørerne, således som du lige har fået beskrevet. Han lavede både øvelserne derhjemme og i forbindelse med sine timer på skolen.

I en rapport ved skoleårets afslutning skrev hans lærer om, hvad hun mente, at hendes elev havde fået ud af årets undervisning, herunder den kinesologiske afbalancering. Hendes slutbemærkning var: "Det fantastiske skete: X lagde sine høreapparater!!"

Den næste beretning er om en lærer, der deltog i et introduktionskursus, der fandt sted over to eftermiddage med en uges mellemrum. Hun meldte sig til at være en af mine testpersoner og hjalp på den måde med til at vise, hvorledes en muskeltestning forløber. Mu-

skeltestningen viste, at hun dels havde brug for at få afbalanceret noget med sine øjne, og at hun derefter også havde brug for at massere sine ører for at få fjernet en blokering af den auditive perception (opfattelsen af lyd).

Hun masserede ørerne, og vi konstaterede, at korrektionen havde den ønskede effekt, inden hun igen satte sig på sin plads.

Efter kursusdagen kom hun hen til mig og sagde: "Jeg har lige været ude på dametoiletet for at lave øvelsen en gang til. Den hjalp mig nemlig så godt, at jeg kunne høre resten af dit foredrag uden høreapparat - og det plejer jeg ikke at kunne."

Næste kursusdag fortalte hun, at hun i ugens løb havde masseret sine ører hver dag (hun havde oven i købet gjort det så kraftigt, at hun næsten sled hul på ørets tynde hud!!). Hun vidste, at det var en øvelse, hun ville blive ved med at gøre, fordi hun havde klaret en teaterforestilling uden alt det sædvanlige besvær med at høre, hvad der blev sagt. Der var kun et at gøre, nemlig at ønske hende til lykke med det fine resultat!

Beklageligvis kan jeg ikke sige noget om, hvilke former for hørehandicap de to mennesker havde. Jeg kan kun videregive deres egne og deres lærers bemærkninger, og jeg ved, at de begge vil lære den øvelse videre, hvilket de også roligt kan gøre. Alle vil have gavn af den, og ingen vil tage skade af den - hvis de da sparer så meget på kræfterne, at ørets hud holder til massagen!!!!

Den tredje lille beretning skal fortælle om tale- og hørepædagogen, som lavede høreprøver på nogle skoleelever. Han noterede sig, at de havde vanskeligheder på nogle frekvensområder og lod dem derfor massere ørerne i et minuts tid. Ved den umiddelbart efterfølgende testning vistest en så tydelig bedring af høreevnen, at den pågældende tale- og hørepædagog var overbevist om øvelsens effektivitet. Også han har lært den lille øvelse videre til mange andre mennesker.

Til slut kan du selv tænke på, hvor rart det vil være, hvis alle de lydmæssige signaler, der når dine ører, let og ubesværet, dvs. uden stress-reaktioner, kan blive opfattet i deres respektive hjernehalvdele. Så er en del af grundlaget for en integration med de øvrige sanseindtryk allerede lagt.

Af og til er der mennesker, der spørger, om det har nogen betydning, om man masserer nedefra og opefter eller oppefra og nedefter. Jeg ved det ikke, men jeg vælger selv at starte massagen nedefra, fordi øret i sin form minder mig om et foster, der ligger med hovedet

nedefter i mors mave. Da al barnets udvikling starter fra hovedet, har jeg valgt at lade min massage starte fra øreflippen, som jo svarer til hovedet, og hvor akupunkturpunkterne for øre, øjne, næse, svælg etc. i øvrigt er beliggende.

Bemærkning til denne reviderede udgave: inden I masserer ørerne, er det en god idé at I drejer hovedet til den ene side, den anden side, bøjer hovedet til den ene side og den anden side. Mærk hvordan det føles, og hvor stort bevægelsesudslaget er. Gentag denne lille test af bevægelsesudslaget efter øremassagen. I næsten alle tilfælde vil I kunne mærke en tydelig forskel.

NIENDE KAPITEL

Om bogstaver og tal

De situationer, jeg vil beskrive for dig i dette kapitel, er mest egnede til brug i undervisningen af mindre elever. I kommentaren vil du dog kunne læse lidt om, hvilken betydning, de kan have for også voksne mennesker.

Hvordan du kan arbejde med andre, her skolebørn

Det drejer sig som sagt om bogstaver, tal og symboler, altså flere aspekter i ét.

Hvis du er lærer, så er du gennem tiderne blevet præsenteret for mange forskellige former for indlæring af bogstaver, tal og/eller symboler (trekant, firkant, cirkel etc.). Du har sikkert ladet dine elever tegne dem i luften, skrive dem i stor størrelse, i mindre størrelse, også på tavlen, på papiret og på forskellige andre måder.

Jeg har også selv i min undervisning, der i begyndelsen handlede om "Krop og bevægelse i klasseværelset"(1976), ladet eleverne skrive bogstaver og tal i luften, gå dem på gulvet, forme dem med kroppen, alene, to og to eller flere sammen. Vi har skrevet store og små bogstaver, vi har "tegnet" dem med næsen, med enden, og vi har ladet andre gætte, HVAD det var, vi skrev. Alt sammen med godt udbytte, både fordi det var morsomt, og fordi det var rart at bevæge kroppen på forskellige måder, OG fordi man samtidig lærte noget. I nogle klasser har jeg ladet elever, som havde større eller mindre motoriske vanskeligheder slutte af med at skrive bogstaverne på tavlen, både med åbne og med lukkede øjne, og jeg har lært dem at skrive bogstaver på ryggen af hinanden. Ved at gøre alt dette har jeg stimuleret børnenes kinestetiske sans, og i dag ved jeg endnu mere end før, om hvor vigtigt det har været og fortsat er.

Alt det, som vi lærer gennem vores krop ved at bruge den, husker vi på en helt anden måde, end det vi blot får ind gennem vores øjne og vores ører.

Som det gamle kinesiske ordsprog siger:

Hvad jeg hører, det glemmer jeg.

Hvad jeg ser, det husker jeg.

Hvad jeg gør, det forstår jeg.

Pædagogisk Kinesiologi tilføjer imidlertid til alle de ovenstående endnu en metode, som jeg vil beskrive her, og som også handler om "at gøre" og derfor om at forstå.

Dine elever skal i gang med at lære et nyt bogstav eller et nyt tal, og du vil gerne sikre dig, at du har alle med, og at alle får en god oplevelse i forbindelse med indlæringen, og at de virkelig får det lært. Du beder derfor alle om at rejse sig op og først tegne det "nye" bogstav i luften med skrivehånden og derefter med den anden hånd. Lad dem skrive det 8-10 gange eller til du ser, at det går fint, og til eleverne selv mærker, at det går fint. Sørg for, at de ser på den hånd, der tegner bogstavet, og at de holder deres hoved så stille som muligt.

Fortsæt således:

- Sæt nu den ene fod godt ud til siden og stå derefter med lige megen vægt på begge fødder. Stræk armene frem foran jer, bøj op i håndleddene og læg den ene hånd henover den anden på sådan en måde, at der dannes et "kikkerthul" mellem tommel- og pegefingrene på samme måde, som da I skulle lave øvelsen med "det liggende ottetal".
- Se igennem dette hul, mens I fortsætter med at tegne bogstavet i luften (lad os sige, at det er et "S"). Tegn bogstavet i så stor en størrelse i luften som muligt. Brug hele kroppen, kom også godt ned i knæ og sørg for hele tiden at se igennem kikkerthullet
- Tegn jeres "S" i den store størrelse, indtil jeg giver jer en ny besked. Mærk hvordan det bliver lettere og lettere at lave det (otte til ti gange vil almindeligvis være nok.)
- Gør nu langsomt bogstavet mindre og mindre, samtidig med at kroppens bevægelser bliver mindre og mindre, indtil I til sidst står helt stille med kroppen og kun bevæger hænder, arme og øjne. Lav bogstavet 5-10 gange i den lille størrelse.
- Sæt jer så ned på jeres pladser og skriv en hel række S'er på et ark papir. Begynd med at skrive et stort "S" helt ude til venstre på papiret, og gør så det næste "S" halvt så stort, og fortsæt hele tiden med at gøre dem halvt så store for hver gang, indtil I ikke kan få dem mindre, og der heller ikke er plads til flere.
- Fint. Nu skal I igen skrive et stort "S" ude til venstre på jeres papir, men denne gang skal det være med lukkede øjne. Også denne gang fortsætter I med at lave det næ-

ste bogstav halvt så stort, halvt så stort igen og så videre, indtil der ikke er plads til flere på papiret.

- Luk nu øjnene op og se på jeres flotte bogstaver.

Lad eleverne slutte med at snakke om deres bogstaver og om det fantastiske i, at det næsten altid lykkes for dem at skrive bogstaver med lukkede øjne lige så flot, som de skriver de bogstaver, de kan se, ja, sommetider endda endnu flottere. Forklaringen er, at de, når de skriver bogstaver med lukkede øjne, støtter sig helt og aldeles til deres kinestetiske sans, til den kinestetiske funktion. Da "kroppen kan huske", så kan hånden også huske, hvordan bogstavet skal skrives. Den behøver slet ingen hjælp af øjnene. Det, som du her ved har fat på, er den såkaldt "kinestetiske hukommelse", og når den del af hjernen først er aktiveret, så "står bogstavet på lystavlen", vel at mærke: uden stress.

Endnu et værdifuldt supplement er følgende: lad eleverne sige bogstavets lyd og også sige bogstavets navn, samtidig med at de skriver det i luften og senere på papiret. Derved får de brugt alle sanser på een gang: synssansen, høresansen og den kinestetiske sans i forbindelse med udførelsen af den motoriske funktion.

Det er det, man kalder multisensorisk indlæring, hvilket du sikkert kender til i forvejen og nu bare ser anvendt i en lidt anden sammenhæng.

Du kan derefter gå videre til at indlære det næste bogstav på samme måde og således supplere din bogstavindlæring med noget meget værdifuldt nyt. Eleverne kan lide det, og de vil altid på både det kropbevidste og det underbevidste plan huske bogstaverne som noget rart og uproblematisk. (Der er jo ingen, der ser på bogstavet, ingen der vurderer, om det nu er lige så pænt som sidemandens!! Altså: alt er lige godt, bare hver enkelt elev gør, hvad hun eller han kan).

Nøjagtigt det samme kan gøres med hele stavelser og hele ord. Der er ingen grund til at begrænse metoden til enkelte bogstaver!

Kommentar

Når jeg arbejder med voksne elever, så viser det sig ofte til deres store undren, at muskeltesten afslører, at der er stress forbundet med et eller flere bogstaver og/eller tal. Det behøver slet ikke at have noget at gøre med, at den voksne har eller som barn havde læse- og staveproblemer eller matematikvanskeligheder. Årsagen kan ligge et helt andet sted.

Dette var tilfældet hos kursUSDeltageren, som ved muskeltesten viste sig at have problemer med tallene 2 og 3. Hun undrede sig, havde aldrig haft nogen former for talproblemer i skolen.

Mens hun lavede korrektionen, som selvfølgelig bestod i at skrive først det ene og så det andet tal i luften, præcis som ovenfor beskrevet, holdt hendes tester hende på panden og på baghovedet. Dette resulterede i, at hun pludselig stoppede op og udbrød: "NU ved jeg det! Jeg stod jo i banken og skulle låne 2000 eller helst 3000 kr. Det var så utroligt ubehageligt, og jeg havde det så dårligt, fordi jeg blev behandlet sådan ovenfra og nedefter. Jeg ønskede mig langt væk!"

Ved at lave øvelsen og ved at erkende sammenhængen, uskadeliggjorde hun den gamle stressor (situationen i banken), og fremover vil hun kunne klare at blive konfronteret med tallene 2 og 3 i en hvilken som helst forbindelse uden nogen form for stressreaktion. Skulle en anelse af det alligevel vise sig i "horisonten", vil hun være i stand til bevidst at vælge sin fremgangsmåde, som f.eks. kunne være at sige: "O.K., nu er der noget, der begynder at genere mig, men jeg vil ikke lade mig genere". Derved vil hun fremover kunne slippe for stressreaktioner i kroppen i forbindelse med de pågældende tal.

En anden voksen kursist undrede sig over, at muskeltesten viste, at bogstaverne H og K frembragte stress-reaktioner. Hun forstod det ikke, før en anden kursist bad hende sige sit navn. Så "faldt 10øren", som man siger! Hendes fornavn begyndte med H og efternavnet med K. Til overflod arbejdede hun i HK!!

Der er også historien om den voksne mand, som kom til mig med udtalte problemer i store dele af kroppen, og som - ligeledes uden tidligere eller nuværende vanskeligheder med matematik - viste sig at have problemer med tallet 4. Mens han lavede den foreskrevne korrektion, sagde han: "Nu er det pludselig klart for mig, hvad det handler om." Jeg holdt ham på panden og baghovedet, samtidig med at han fortalte mig om dét, som han nu "så så klart for sig" (det var et kommunikationsproblem fra hans ungdom!!). Da han havde "lukket op for" denne gamle erindring, set den i relation til sin aktuelle hverdag, kunne han "give slip på" en masse spændinger (= stress). Efter at have "tegnet" og skrevet tallet fire, lavede han en påkrævet øvelse, der havde med hans øjne (og ikke med 4-tallet) at gøre. Desuden lærte han at massere sine ører, som beskrevet i kapitel 8). Disse meget enkle ting samt en anelse hjælp til at få en enkelt skuldermuskel til at "give slip" var nok til at få samtlige smerter i ryg, knæ- og hofteled til at forsvinde "som ved et trylleslag". (I parentes

skal bemærkes, at disse smerter havde eksisteret i mere end et år og havde været utilgængelige for enhver anden form for behandling!)

Den pågældende og jeg var lige overraskede over, at så få og simple øvelser kunne have en så eklatant effekt. Effekten var for ham så overbevisende, at han aflyste sin næste "time" hos mig. Smerterne var væk og kom ikke igen!

Hvad du selv kan gøre

Skulle du have en fornemmelse af, at der er et eller flere tal eller bogstaver, der "driller" dig, f.eks. forbogstavet på en person, som du har en besværlig og stressfyldt relation til, så kan du roligt gå i gang med at uskadeliggøre disse stressorer på nøjagtig samme måde, hvorpå du lærte dine elever at forebygge opståen af stress. Det hjælper med garanti, og hjælpen sætter også ind på det underbevidste og kropbevidste niveau, så disse fremover ikke længere snyder dig.

Kan du få en eller anden til at holde dig på panden og på baghovedet, mens du tegner bogstavet eller tallet i luften (eller umiddelbart bagefter), så vil du få et endnu større udbytte af øvelsen.

Skulle du ikke have en hjælper ved hånden, kan du komme langt på følgende måde: inden du går i gang med at lave øvelsen, holder du dig selv på panden og på baghovedet, tænker på det aktuelle tal eller bogstav og sætter samtidig dit ene ben ud til siden i et skridt, således at du nu står i bredstående stilling. Flyt derefter hænderne, hold den bredstående stilling og tegn/skriv dit "symbol" i luften på samme måde som før beskrevet. På den måde vil du kunne hjælpe dig selv af med langt størsteparten af det emotionelle stress, der var forbundet med det pågældende bogstav eller tal. Ja, måske med det hele!

Det med at sætte det ene ben ud til siden kan nok forekomme dig lidt mærkeligt. Forklaringen på, at man på den måde kan "fastholde" eller "låse" en situation (her: at holde på pande og baghoved) ligger i, at en mængde små receptorer (modtageceller) i hofteledene bliver aktiveret ved bevægelsen med at sætte foden ud til siden. De "husker", hvad der sker samtidig alle andre steder i kroppen, og de nerveceller, der blev aktiveret ved berøringen, er derved stadig aktiverede. Sanseapparatet er aktiveret, "mange små lamper lyser på én gang"!

I et senere afsnit kan du læse mere om uskadeliggørelse af emotionelt stress.

TIENDE KAPITEL

Handler om at slippe spændinger på kroppens bagside

Mange mennesker (du er måske en af dem) bruger sig selv og deres krop på sådan en måde, at de er smidige og bevægelige. De har en god balance, en god vægtfordeling både i stående og siddende stilling, virker som om de hele tiden er i ligevægt, både når de er i ro og i bevægelse.

Andre mennesker har det modsat. Blandt disse er der mange, der er meget stramme på kroppens bagside, ikke alene i musklerne på læggens og lårets bagside, men hele vejen op langs med rygsøjlen, hele vejen op igennem nakken.

Den øvelse, som jeg vil fortælle om i dette kapitel, kan hjælpe dem, der hører til den sidste kategori, med at give slip på spændinger på hele kroppens bagside. Skulle du høre til i den første kategori, kan jeg trøste dig med, at kapitlet alligevel ikke vil være spildt læsning for dig. Dels har alle mennesker gavn af øvelsen, dels rummer teksten en del information, som jeg tror, du vil finde interessant, dels vil du måske en dag have lyst til at lære øvelsen videre til andre, der har brug for den.

De fleste af os kender til dette med at stå med overstrakte knæ ("sabelben"), at være "stive i nakken" eller "stivnakkede", at "gå i baglås" i stressede situationer og lignende.

Nedenfor vil jeg beskrive en øvelse, der kan afhjælpe noget af det stress, der resulterer i den slags kropslige reaktioner, og som desuden kan hjælpe dig af med en hel del af den fysiske dysfunktion.

Afspændingsøvelse - solo

Forøvelse, som kan give dig en idé om, hvordan det "står til" med musklerne på bagsiden af din krop.

NB. Læs øvelsen igennem, inden du gør den, og lav ikke forøvelsen, hvis du har problemer med din ryg!

- Stå i et let bredstående stilling, helst uden sko på. Læg dine hænder under dine balder og løft godt op i dem!!!! (Derved påbegynder du en let udspænding af dine hasemusklér, og du får lettere ved at bevæge dig i hofteleddene.) Begynd nu at læne dig langsomt frem fra hofteleddene, så langt du kan uden at bøje i ryggen

- Når du ikke kan komme længere, så kan du begynde at bøje din ryg fremover og nedefter. Slip med hænderne og lad armene hænge nedefter mod gulvet. Slip også i nakken og lad dit hoved hænge nedefter. Se hvor langt du når ned. (I parentes skal bemærkes, at det ikke betyder så meget, om du mangler meget eller lidt i at nå gulvet, eller om du sagtens kan nå. Det drejer sig bare om, at du får et mål for, hvor langt du kan komme.)
- Når du har registreret, hvor langt ned, du kan nå, og når du har mærket, hvordan det føles på bagsiden af benene, overkroppen og i nakken, så bøjer du godt ned i knæene og ruller derefter din krop langsomt op efter igen, til du ender i opretstående stilling

Derefter kommer du til selve øvelsen:

Sæt dig på gulvet eller på en stol. Sidder du på gulvet, så sidder du som på illustrationen. Sidder du på en stol, anbringer du dit ene bøjede ben, så anklen støtter på modsat bens lår. I begge tilfælde skal du nu i gang med at "nappe" dig selv på bagsiden af benene.



- Begynd med det ene ben, og begynd med achillessenen, lige nede over hælbenet. Tag fat med tommelen på den ene side og de fire andre fingre på den anden side af selve achillessenen og "nap" i den, fast og bestemt, ti til femten gange
- Fortsæt derefter med at "nappe" dig selv op langs lægmusklen, grundigt og godt, indtil du når knæhasen. Her tager du fat med begge hænder, en på hver side af knæet. Træk i senerne på bagsiden af knæleddet i kraftige ryk, ligesom en kontrabassist vil trække i strengene på sin bas. Gør også dette ca. 10 gange, og fortsæt

på samme måde med begge hænder op langs med bagsiden af låret, helt op til hofteleddet.

- Gentag hele øvelsen tre til fire gange (eller mere, hvis du føler, at du har behov for mere).
- Når du er færdig med det ene ben, lav så præcis den samme øvelse med det modsatte ben, grundigt og godt, og rejs dig derefter op.
- Nu skal du i gang med dine skuldre og med nakken, dog først når du har givet dig lidt tid til at mærke varmen og afspændtheden på bagsiden af benene. Måske kan du også mærke, at dine knæ nu befinder sig i en langt behageligere stilling, end de plejer at være.
- Læg så din ene hånd over på den modsatte skulder og lav de mindste skuldercirkler, du på nogen måde kan. Formålet er udelukkende at få nakken til at give slip. Lav ca. 20 cirkler med den ene skulder og derefter med den anden. Stå som vist på illustrationen, og husk at du skal lade den "ledige" arm hænge frit og afspændt ned fra skulderleddet.



Når du er færdig med hele øvelsen, så skal du lave "forøvelsen" én gang til, således at du kan finde ud af, om du nu kan nå længere ned til gulvet end før, og om det føles anderledes på benenes og resten af kroppens bagside, end det gjorde, da du begyndte.

Det er min erfaring, at langt de fleste mennesker nu kan nå længere ned (med mindre bukserne er så stramme, at de hæmmer bevægelsen!), og at alle kan mærke en forskel.

Ved gentagen og bevidst brug af øvelsen vil du få hjælp til at blive mere smidig og fleksibel, hvilket sikkert kan mærkes i både hasemusklerne og i lænden. Du vil samtidig opnå en mere og mere helhjernet funktion, og din eventuelle "stivnakkethed" vil tage af, både i bogstaveligste forstand og i overført betydning.

Afspændingsøvelsen sammen med andre

Du kan lave øvelsen sammen med blot en enkelt anden person, og da kan det være en stor fordel, at du først laver øvelsen på vedkommende. Når hun/han derved har lært øvelsen at kende, så har du bagefter "fordelen" ved, at der nu er en, der kan lave den på dig! Det er ofte behageligt at kunne ligge ned og slappe helt af i sin krop, mens en anden person "masserer" ens ben. Når du har prøvet dette, så kan du senere hen vælge, hvilken af de to muligheder, du foretrækker.

Vær dog klar over, at det er vigtigt for os mennesker, at vi også selv kan lave øvelsen, ellers er det for nemt senere at bruge "verdens bedste undskyldning" til ikke at få gjort noget: "Jeg kunne ikke, for der var ingen, der kunne gøre det på mig eller for mig!!!"

Du kan også - som med alle de andre øvelser - lave den med en hel klasse eller med en større gruppe voksne eller børn.

Er du i en klasse eller i en gymnastiksal, kan det være en god idé at starte således:

- Vi skal nu arbejde lidt med musklerne på bagsiden af kroppen. Disse muskler er hos langt de fleste mennesker meget stramme, og de har svært ved at give ordentligt efter. Når vi har fået dem udspændt lidt, gjort dem lidt mere "elastiske", så vil vi have lettere ved at bevæge os frit
- Stil jer med fødderne i bredstående stilling og hør godt efter, hvad jeg siger, og se godt efter, hvad jeg gør." (Du demonstrerer derefter den "forøvelse", du selv har lært, således at du er sikker på, at dine elever bagefter kan gøre det samme og på samme måde. Det er meget vigtigt, at du viser den først, for at de kan tage hensyn til deres rygge. Også her gælder det nemlig, at skulle der være en eller anden, der har problemer med ryggen, så skal vedkommende ikke lave denne lille indledende "test". Den kan være for belastende.)

Når du selv har vist hvordan, siger du:

- Nu er det jeres tur. Bliv stående med fødderne i bredstående stilling og tag med hænderne fat nedenunder jeres balder! Løft lidt op i dem (!), således at I får udspændt hasemusklerne på bagsiden af lårene en smule. På den måde bliver det lettere for jer at skulle bøje frem fra hofteleddene i stedet for udelukkende at komme til at lave bevægelsen i lænden. Skulle der være nogen af jer, der har "vrøvl" med ryggen, så pas ekstra på at få bøjet godt i hofteleddene og lad eventuelt helt være med at lave denne del af øvelsen.
- Når I har fået løftet så godt op i jeres bagdel som muligt, begynder I roligt at låne kroppen frem fra hofteleddene, så langt I kan. Når I ikke kan komme længere, slipper I med jeres hænder og fortsætter fremover, som om I skulle lægge maven ned mod lårene. Lad armene hænge afspændte nedefter og se, hvor stor afstanden er til gulvet, når I er kommet til det punkt, hvor I ikke kan komme længere.
- Det er ligegyldigt, om I når langt eller mindre langt ned, om afstanden til gulvet er stor eller lille, om I kan lægge håndfladerne i gulvet, eller om I slet ikke kan nå. Det eneste, der betyder noget, er, at I lægger mærke til, hvor langt I når, og hvordan det føles i kroppen, især på bagsiden af benene.
- Når I har mærket det, skal I bøje godt ned i en knæbøjning og derefter rulle ryggen og hele kroppen langsomt op igen, til I når oprejst stilling. Alt dette har I kun gjort for at få en idé om, hvor smidige eller hvor stramme, I er på benenes bagside.
- Sæt jer derefter på gulvet og bøj det ene knæ på en sådan måde, at bagsiden af læggen er afspændt, og hælen hviler let mod gulvet. Det andet ben kan I blot anbringe i en stilling, der føles behagelig.
- Gå så i gang med at nappe jer selv i achillessenen lige over hælbenet. Gør det grundigt og godt. Brug tommelfingeren på den ene side og alle de andre fingre på den anden side af achillessenen.
- Når I har gjort dette cirka 10 gange, fortsætter I "napningen" op langs med lægmusklen. Sørg for at underbenet stadig er afspændt og nap godt til. Når I kommer til knæhaserne, skal I tage fat med to hænder. I skal nemlig lægge tommelfingrene oven på knæet og de fire andre fingre således, at de møder hinanden nedenunder knæleddet. Træk nu hurtigt og bestemt udefter i de sener, der ligger på bagsiden af knæet. Gør det på samme måde, som når en kontrabassist trækker i strengene på sin kontrabas for at få lyd fra den.

- Når I igen har gjort dette cirka 10 gange, fortsæt så med at lave de samme bevægelser hele vejen op langs med bagsiden af låret, stadigvæk grundigt og godt. Det skal være sådan, at I mærker, at benet begynder at blive varmere.
- Lav øvelsen tre til fire gange, og gå derefter over til det andet ben, hvor I skal gøre præcis det samme

Når alle er færdige, fortsætter du således:

- Godt. Nu skal vi allesammen op at stå
- Læg jeres ene hånd på den modsatte skulder og lad den ligge dér med hele sin vægt, således at skulderen bliver nede på plads, mens I laver næste del af øvelsen.
- Lav så de allermindste cirkelbevægelser med jeres skulder, som I på nogen måde kan. De skal være rolige og langsomme, samtidig med at de er bitte små, fordi det er tanken, at det også skal være nakken, der skal løsnes. Lad den frie arm hænge tungt og afspændt nedefter og træk vejret roligt, mens I laver cirka 20 af disse skuldercirkler. Når I er færdige, så fortsæt på samme måde med den anden skulder.

Som afslutning skal du så bede eleverne om at gøre præcis det samme, som I begyndte med:

- Stil jer igen med en lille afstand mellem fødderne, den samme som ved starten. Læg lige som før jeres hænder ind under balderne, løft godt op i dem, således at hasemusklerne igen bliver så udspændte som muligt. Læn nu kroppen godt frem fra hoftelæddene, så langt I kan komme og slip derefter med hænderne, mens I fortsætter med at bøje fremover, som om I skulle lægge maven ned mod lårene. Armene hænger hele tiden afspændte nedefter mod gulvet, hovedet ligeledes. Når I mærker, at I ikke kan komme længere, så lægger I mærke til, om I denne gang er kommet længere ned mod gulvet, end I gjorde, da vi begyndte, og I skal også lægge mærke til, hvor meget længere I er kommet, og hvor meget anderledes, det føles.
- Når I har givet jer tid til at registrere dette, så bøjer I igen ned i en god, dyb knæbøjning, og derefter ruller I langsomt kroppen op efter, til I atter står oprejst.

Nu er det vigtigt, at du lader dine elever fortælle om den forskel, de mærkede, og den forskel, de så. Du vil efter alt at dømme erfare, at langt over halvdelen af eleverne nåede længere ned mod gulvet i anden omgang end i første, og du vil sikkert høre alle fortælle om, at det i hvert tilfælde føltes både lettere og behageligere at nå dertil, hvor de nu kom.

I kan i øvrigt med stor fordel lave øvelsen en gang til, således at alle får endnu en chance for at se og mærke forskel.

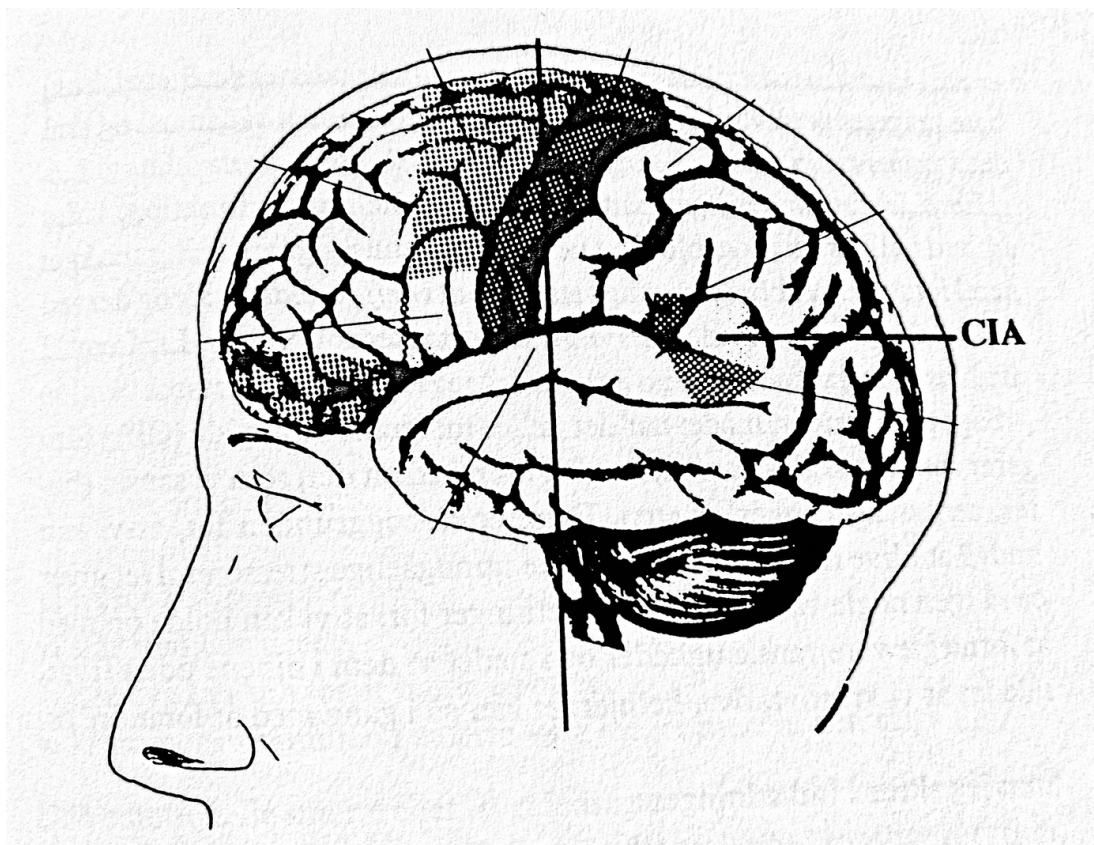
Bemærkning

Der findes også nogle andre øvelser, der kan hjælpe dig med at give slip på bagsidens muskler. Du vil kunne læse om dem i kapitel 13.

Kommentar

For at forstå hele baggrunden for denne øvelse kan det efter min mening være nødvendigt at se på hjernens funktion og se på den ud fra en af de teorier, der danner en del af ONE BRAIN-systemets fundament: den teori, der handler om funktionen af et hjerneområde, der benævnes CIA, Common Integrative Area / det Fælles Integrationsområde. Dette område ligger mellem de sensoriske, visuelle og auditive associationsområder. Det modtager nerveimpulser fra disse områder, således at vores almindelige tankeprocesser kan tage form på baggrund af disse sansemæssige input og på denne basis sætte motorisk handling i gang.

Med forfatternes (Gordon Stokes' og Daniel Whiteside's) tilladelse bruger jeg på dette sted en af illustrationerne fra bogen ONE BRAIN (1985).



På denne tegning ses bl.a. tydeligt CIA, Common Integrative Area, som er beliggende lige bag ved den øverste halvdel af øret på (oftest) venstre side af kraniet. Stokes og Whiteside gør i deres bøger (litteraturlisten nr.1 og 2) nøje rede for dette områdes funktion, så her vil jeg blot sige følgende: fungerer dette område, som det skal, så de forskellige sanseindtryk bliver velintegrerede, så er vi i stand til ikke alene at få forhjerne og baghjerne til at samarbejde, men også de to hjernehalvdele (hemisfærer), for derved at kunne bruge HELE vores hjerne som EEN hjerne/ONE BRAIN. Vi bliver nemlig i stand til at opfatte de input, der kommer til vores pandelap, hvor vi "ser" ting klart, hvor vi tænker og opfatter bevidst og associerende, og til at samordne alle disse indtryk uden at lade dem undertrykke af automatiske reaktioner opstået i forbindelse med tidligere tiders negative erfaringer. Fungerer CIA, som det skal, så er samarbejdet mellem for- og baghjerne i orden. Er samarbejdet i orden mellem for- og baghjerne, så får vi også en større mulighed for at få øget gang i integrationen af højre og venstre hjernehalvdeles funktioner, allermest muligheden for at få tilgang til den analoge (oftest højre) hjernehalvdels ikke-dømmende, kreative funktioner.

Fungerer CIA, det fælles integrationsområde, derimod ikke som det skal, så vil der være tale om en blokering af integrationen af de mange sanseindtryk, der strømmer os i møde. Vi får en adfærd, der er behersket af stress-reaktionerne kamp, flugt, "frys", en adfærd, der er præget af, at det er den "automatiske pilot", der styrer. En adfærd, der er styret af, at vi bare "reagerer som vi plejer", og af at vi bilder os ind, at sådan må og skal det være!

Er vi fri for blokeringer på CIA, så bliver hele vores funktion, vores adfærd helhjernet, ikke blot i en læse- og stavemæssig forstand. men i generel forstand. Vi bliver nemlig i stand til at træffe bevidste valg og derved til at forme den fremtid, som vi virkelig ønsker for os selv. En fremtid med vækst og udvikling.

Sagt på en anden måde: når Det Fælles Integrationsområde (CIA) fungerer som det skal, så VED vi, hvad vi FØLER, ved alt det, som vi SANSER (hører, ser, smager, mærker etc.). Dette er så baggrunden for, at vi kan undgå at blive "løbet over ende" af vore uundgåelige stressorer. Det giver os så igen nogle væsentlige forudsætninger for, at vi kan holde op med at fornægte vore vanskeligheder og i stedet "se dem i øjnene" uden frygt, således at vi kreativt, d.v.s. helhjernet kan gå i gang med at forandre os.

Som jeg skrev i indledningen:

Vi kan

vi vil

vi tør

– og vi glæder os!

Sammenhængen

Hvordan er nu sammenhængen mellem den øvelse, som du lige har lært og også lavet, og CIA?

Jeg er ikke sikker på, at jeg kan give dig hele forklaringen, men du får i hvert tilfælde en, der - tror jeg - kan bringe dig et langt stykke ad forståelsens vej.

Du har læst om, hvad der sker, når CIA fungerer, som det skal, og du husker, at hvis området ikke fungerer, som det skal, så reagerer vi, som vi altid gør, når vi er under stress: vi kører på vores "automatiske pilot", den der hjælper os til at "overleve for enhver pris". Dette vil sige, at vi, hver gang vi møder en stressor, som en gang tidligere har forårsaget en stress-reaktion i vores krop, så husker vore celler den specifikke reaktion, der var forbundet med den specifikke stressor, som vi mødte på netop det tidspunkt, og de husker også, at netop denne reaktion var grundlaget for overlevelse. Derfor sætter den automatisk ind igen, hver gang vi møder den omtalte stressor, og det sker uden nogen form for overvejelse.

se, dvs. uden at pandelappen "kommer til orde" med sin bevidste, associerende tænkningfunktion.

Det vi taler om her, er de emotionelle stressreaktioner, der opstår, når vi oplever smerte, frygt eller frygt for (mere) smerte, og denne smerte kan være såvel fysisk som psykisk.

Vi bliver stive af skræk,
vi stiver os af,
vi fryser fast,
vi står som lamslåede,
vi gør, hvad vi kan, for at holde os oppe,
– og meget mere af den slags.

Den emotionelle smerte eller frygt ledsages, som udtrykkene angiver, af en fysisk, dvs. rent kropslig, reaktion, og det er denne kropslige reaktion, denne fastlåsning, vi ophæver, når vi laver øvelsen, der får os til at give slip på spændingerne på kroppens bagside. Når vi slipper disse spændinger, så er vores bevægelsesmulighed større, vi kan "se os omkring" og få øje på nye muligheder. På samme måde som psyke og emotioner påvirker vores krop, så påvirker vores krops tilstand, vores kropsholdning og vores rent fysiske udfoldelse også vores psyke og vores emotioner. Årsag og virkning kommer hinanden i møde!

Vi anvender derfor den øvelse, som du har lært ved læsningen af dette kapitel, som en korrektion, når vi ved vores pædagogisk kinesnologiske testning finder, at der er tale om en blokering af energi på CIA. Min erfaringer er, at øvelsen virker efter hensigten, dvs. virker godt, og da jeg samtidig ved, at alle kan have glæde af den, giver jeg den gerne videre i kursus- og foredragssammenhænge, og derfor også til dig, der læser denne bog.

Spørger du om, hvorfra jeg har denne viden om, at alle kan have glæde af øvelsen? Jo, det skal jeg sige dig: dels har jeg selv mange erfaringer med at lære kursusedtagere øvelsen, dels får jeg mange tilbagemeldinger fra kursusedtagere om, at også de med godt resultat har givet øvelsen videre. Tilbagemeldingerne handler om oplevelse af større smidighed, ophør af benstillingen "overstrakte knæ", bedre cirkulation osv.

Jeg vil derfor slutte dette kapitel med at sige: vi har vel alle brug for at være mere fleksible i stramme led og muskler og for at bevare en allerede erhvervet fleksibilitet. Vi har vel alle brug for at kunne bevæge os frit og at vedblive med at kunne det, og vi vil vel alle gerne kunne opnå en større bevægelighed og fleksibilitet i vort sind.

Da jeg mener at vide, at alle har det sådan, så gentager jeg: lav blot øvelsen og læg selv mærke til den forandring, der efter alt at dømme gradvist vil indtræffe ved jævnlig og gentagen brug af "napningen" og skuldercirklerne. Husk at starte og slutte med at checke bevægelsesudslaget!

Øvelsen er i øvrigt uovertruffen som indledning til andre udspændingsøvelser for halsmusklerne. Hvis mennesker derimod ved med sig selv, at de er hypermobile, så vil de måske automatisk fravælge øvelsen. Lyt til kroppen. Den har svaret!

ELVTE KAPITEL

Handler om kroppens elektromagnetiske felt

Den næste øvelse kan hjælpe dig til bedre at kunne klare at holde det elektromagnetiske felt, der notorisk findes uden om din krop, intakt, selv når du er mellem mange mennesker, der hele tiden er i bevægelse omkring dig. Det er en situation, som langt de fleste mennesker kender fra deres hverdag: på arbejdspladsen, i trafikken, på indkøb og lignende steder. Det generer os ikke, hvis vi er i balance, men af og til er vi ikke helt så afbalancerede, som vi kunne ønske os, og i sådanne situationer kan vi have brug for at tilvejebringe denne balance og fjerne stressreaktionerne fra vores krop.

Afspændingsøvelse – solo

- Sæt dig på en stol i god balance, således som du plejer at gøre ved starten af en øvelse
- Læg din ene hånd, således at den dækker navleområdet. Læg samtidig din anden hånd på pandepunkterne: tommelfingeren på det ene og pege- og langfinger på det andet (eller hele håndfladen på panden). Husk at det som sædvanlig skal være en meget blid berøring.
- Sid stille og roligt på denne måde i et minut eller mere og sørg for samtidige rolige ind- og udåndinger.

Har du et akut brug for øvelsen, vil du sikkert kunne mærke, hvordan du langsomt kommer til at føle dig "bedre tilpas", mere "hel". Skulle du ikke have et akut brug for øvelsen, men bare have lyst til at lave den for "at prøve den af", så er du nok ikke i stand til at mærke, at der sker nogen forandring overhovedet.

Har du haft brug for øvelsen, og mærker du, at du gradvist føler dig bedre tilpas, vil du måske også kunne mærke, at der sker noget under dine fingerspidser på panden. Du har jo efterhånden fået flere erfaringer med at holde på pandepunkterne, og måske er du nu i stand til at mærke pulsationen under dine fingerspidser.

Den føles som en slags stille vibration, en let sitren, en svag pulserende rytme. Mærker du den, og mærker du, at den er synkron, dvs. at den er ens på begge sider af panden, så ved du, at energien igen strømmer frit til din hjerne. Blokeringen er ophævet.

Skulle du endnu ikke have den slags fornemmelse i dine fingerspidser, så fortsæt blot med at mærke efter, hver gang du holder ganske let på dine egne eller på en andens pandepunkter. Pludselig en dag vil du mærke det, og derefter vil du kunne blive ved med at gøre det. Lad være med at anstrenge dig for at mærke det. Vær blot åben for muligheden for, at det sker en dag, før eller senere.

- Under alle omstændigheder: hold fingrene på pandepunkterne i mindst et minut, eller til du næsten automatisk tager et dybt åndedræt, nærmest et suk.



Afspændingsøvelsen sammen med andre

Du kan, som jeg før har nævnt, delagtiggøre andre i de erfaringer, du selv har gjort, når du har lavet øvelsen. Fortæl om, hvordan du har gjort, i hvilke situationer, og hvordan øvelsen har virket for dig.

Er du lærer, eller har du på anden måde forbindelse med grupper af børn eller voksne, så kan du gøre således:

- Inden vi nu skal videre med vores arbejde, vil det være en fordel for os allesammen, at det energifelt, der ligger uden om vores krop, er så "helt", at det, dvs. at vi, kan klare, at der i denne time vil være meget bevægelse i rummet. Er nogle af jer allerede stressede, fordi energifeltet allerede er blevet forstyrret i en ret høj grad, enten i trafikken på vej herhen, i frikvarteret (hvis gruppen har haft et sådant) eller i kantine (hvis det er der, gruppen kommer fra), så vil øvelsen blot være endnu mere nødvendig. Den vil hjælpe os alle til at få energien til atter at strømme frit igennem kroppen og herigennem op til hjernen, så den igen kan tænke klart og handle derefter.
- Gå denne gang sammen to og to. Den ene af jer bliver siddende på sin stol i god balance, mens den anden rejser sig op og stiller sig ved siden af sin makker eller trækker sin stol hen ved siden af makkerens.
- Hvis det er i orden for jeres makker, dvs. hvis I får tilladelse dertil, kan I, der er "hjælpere", nu lægge jeres ene håndflade på jeres makkers navleområde og den anden hånds tommel- samt pege- og langfinger på hans/hendes pandepunkter. Husk at I skal holde ganske blidt, som om I holdt på en sommerfuglevinge eller noget andet meget fint og skrøbeligt.
- Lad jeres hænder ligge dér i ro, indtil jeg siger, at I skal flytte dem. Det vil være et sted mellem et og to minutter.
- Mens I står eller sidder således, skal I koncentrere jer om, hvad I føler under jeres fingerspidser. Måske vil I kunne føle en ganske svag pulserende rytme. Hvis I kan, vil I sikkert synes, at det er morsomt at mærke denne svage pulsation, ligesom om der er noget, der "snurrer" under jeres fingre. Hvis I ikke kan mærke noget, så skal I vide, at det alligevel virker godt for jeres makker. I hjælper hende/ham med at bevare energifeltet rundt om kroppen i fin balance, eller måske gør I mere end det. Måske hjælper I oven i købet med til at få dette energifelt til at blive "helt" og til atter at være som et beskyttende lag rundt om kroppen, således at jeres makker igen

kommer til at føle sig godt tilpas og til at kunne fungere godt i det samarbejde, vi skal i gang med.

Når der er gået et sted mellem et og to minutter, hvor alle har været helt koncentrerede om at holde på deres makkers pandepunkter og navleområde, siger du:

- Alle, der sidder ned, tager nu en god dyb indånding, og samtidig med, at I ånder dybt ind, fjerner jeres makker sine hænder fra jeres pande og mave. Ånd godt ud bagefter. Sid et øjeblik og nyd den ro, der kom i hele jeres krop.
- Byt derefter om, sådan at de, der før sad ned, nu står op (eller eventuelt også sidder), og de, der før stod op, nu sidder i god balance med ryggen lang.

Du fortæller nu igen, hvad der skal gøres, og leder dine elever igennem øvelsen på samme måde som før.

Når I er helt færdige, er det vigtigt, at I snakker om, hvad eleverne følte i deres krop, og om hvordan de oplevede forandringen, roen. Fortæl dem, at denne øvelse er praktisk at kende og at anvende, når de af og til synes, at der er alt for meget uro rundt omkring dem, og når de gerne vil gøre noget for at føle sig bedre tilpas. Fortæl dem også, at de sagtens kan gøre øvelsen selv, at det ikke er nødvendigt med en makker - men oftest rart!

Kommentar

Hvad er nu al den tale om et energifelt rundt om kroppen? Jo, energierne, som strømmer igennem vores krop langs med meridianerne, fra akupunkturpunkt til akupunkturpunkt, strømmer også uden om vores krop. Denne energi kan rent faktisk måles, mærkes, ja, endog fotograferes. Den er hele tiden i bevægelse, præcis på samme måde som blodet, lymfen, åndedrættet, nerveimpulserne hele tiden er i bevægelse inden i vores krop. Det er et dynamisk, ikke et statisk felt.

I følge den gamle orientalske filosofi tager energistrømmenes samlede bevægelse form af et 8-tal, et 8-tals formet mønster, der hele tiden krydser hen over vores midtlinje: fra skulder til hofte, fra hofte til fod, fra top til tå. Den strømmer også på siden af kroppen, over hovedet, under fodsålerne, ud for hvert eneste led. Kort sagt: over alt!

Denne energi strømmer så vel uden for kroppen som inden i kroppen, og den omgiver kroppen med et beskyttende felt. Er dette felt intakt, og det er det, når vi føler os godt til-

pas og i god balance, så bliver vi ikke stressede, selv om feltet skulle blive forstyrret. Er feltet derimod "hullet", fordi energistrømmen er blokeret et eller flere steder, så er der dele af vores overflade, der mangler sin beskyttelse, og så er det, at kroppens alarmberedskab sættes ind, sådan at vi reagerer med den før omtalte "kamp, flugt eller frys" som svar på vores frygt.

Øvelsen har vist sig at have en god effekt, således at forstå, at den hjælper os til at få ophævet de energiblokeringer, der har med feltet at gøre, og den får os derved til at føle os veltilpasse igen, således at vi er klar til at gå i gang med næste opgave uden risiko for at opleve negativt emotionelt stress.

Hele filosofien om energiernes strøm igennem vores krop og i de beskrevne 8-tals formede forløb, stammer som før nævnt fra den orientalske verden, nærmere bestemt fra Kina. Nogle henregner dog tanken om 8-tals energien til den tibetanske filosofi.

Hvis du er bekendt med tanken om vores Chackrer, der har bestemte farver, og som kan fotograferes med bestemte kameraer, så kan du sikkert se en sammenhæng mellem energistrømmene inde i og udenfor kroppen og Chakrerne, som ses som kroppens forbindelse til den ydre verdens energi. Hvis du også ved noget om de forskellige meridianers tilhørsforhold til kroppens og hele universets *elementer*, så kan du også relatere denne og andre øvelser til læren om *De fem Elementer: Ild, Jord, Metal, Vand og Træ*.

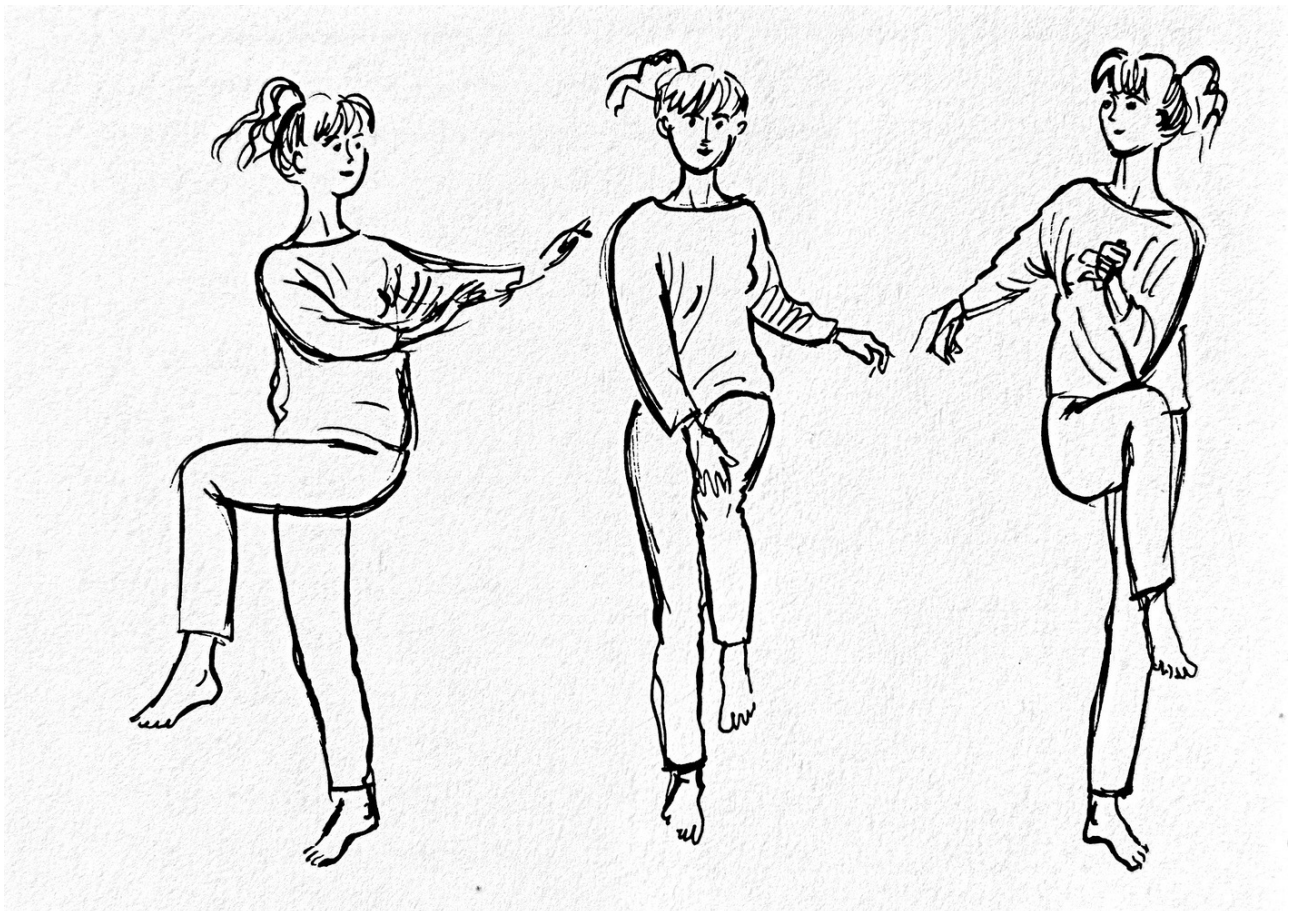
TOLVTE KAPITEL

Handler om "cross crawl" (krydset bevægelsesmønster)

Nu skal vi videre til det, som mange mennesker især forbinder med kinesiologi, nemlig den øvelse, der hedder "cross crawl". Direkte oversat betyder det "krydskravl", dvs. det at "kravle i et krydset bevægelsesmønster". Det skal dog allerede her understreges, at udtrykket ikke alene bruges om deciderede kravlebevægelser, men også om "krydsede bevægelsesmønstre" i stående og siddende, såvel som i liggende stilling.

Rent neurologisk set er disse bevægelsesmønstre nemlig de samme: en krydsning af midterlinjen, en involvering af begge kropshalvdele på samme tid i diagonale bevægelser, hvilket også vil sige, en involvering af begge hjernehalvdele i et samarbejde.

Eksempler på krydsede bevægelsesmønstre kan ses på tegningerne nedenfor.



Når jeg vil tale om denne øvelse og vil sætte dig igang med at lave den, så støder jeg for første gang under skrivningen af denne bog på et mindre problem. Dette består i, at det IKKE er ALLE mennesker, der vil have et virkeligt godt udbytte af at lave cross crawl!! Der er oven i købet nogle mennesker, børn såvel som voksne, som vil blive trætte og "forvirrede" af at lave den i længere tid. Det vil jeg komme nærmere ind på senere i dette kapitel, men først vil vi sammen se på hvem, der vil have glæde af den og hvem, der virkelig vil profitere af den. Svaret er klart: det vil de mennesker, som igennem deres udvikling er nået til det motoriske udviklingstrin, der hedder "automatisk selvfølgelighed", også karakteriseret ved et "asymmetrisk bevægelsesmønster uden medbevægelser". Er et menneske nået til dette udviklingstrin, og er det fri for stress, så vil det i langt de fleste tilfælde kunne klare at lave cross crawl øvelser uden at opleve disse som andet end en rar udfordring. En udfordring, som man (yderligere) vil kunne profitere af. Er man imidlertid af den ene eller den anden grund ikke nået til det "asymmetriske bevægelsesmønster uden medbevægelser", (hvilket selvfølgelig også kan ses hos små børn, som endnu ikke har nået kravlestadiet!) eller er man blevet mødt af en stressor på et tidspunkt, hvor gangbevægelser eller andre krydsede bevægelsesmønstre var involveret i situationen, så er man efter alt at dømme en såkaldt "pasgænger". Dette vil sige, at den pædagogisk kinesnologiske muskeltestning vil vise, at det ikke vil medføre nogen form for stress-reaktion at udføre "pasgangsbevægelser"/"homolateralt" eller "ipsilateralt crawl": testmuskulens "evne til at "holde" vil være bibeholdt. Det vil derimod give en stress-reaktion, der manifesterer sig i kroppen, at skulle udføre cross-crawl-øvelsen: musklen reagerer ved at "slippe"..

Alt dette er tegn på, at det rent neurologisk betingede krydsede "flow" mellem de to hjernehalvdele er blokeret, at samarbejdet er blokeret. Hvor det under normale omstændigheder er således, at hver hjernehalvdel kender sin funktion i et samarbejde, så sker der nu det, at den ene i stedet for begynder at "blande sig i" og "kontrollere" den andens funktion. Det vil i følge hjernens natur næsten altid være den digitale, kontrollerende hjernehalvdel (det er oftest den venstre), der i sådanne situationer får overtaget, og derfor går det ud over det naturlige rytmiske bevægelsesmønster. Dette har for størstedelen til huse i den ikke-dømmende analoge hjernehalvdel (oftest den højre), som jo også rummer oplevelsen af vores krop i tid og rum.

Det er kun de mennesker, der i bevægelsesmæssig forstand har et frit og ublokeret neurologisk flow mellem de to hjernehalvdele, som vil have hel og fuld glæde af at udføre cross-crawlbevægelser som en øvelse!

Hvad så med de andre? Dem, der er pasgængere? Kan man i øvrigt se, om de er pas- eller krydsgængere?

Jeg vil besvare det sidste spørgsmål først: "Af og til, men langt fra altid, med mindre man kender til den kinesnologiske muskeltestningsprocedure."

Ganske få går sådan, at de fører samme sides ben og arm frem samtidig. Her kan man se, at de er pasgængere.

Andre mennesker går sådan, at man kan have en formodning om, at der er stress forbundet med gangfunktionen. Af disse går nogle med hænderne i bukselommerne, andre går med armene tæt ind til kroppen uden frit medsving. Nogle går med hænderne på ryggen, andre altid med armene over kors på brystet, og andre svinger kun med den ene arm, når de går.

Disse og lignende gangmønstre vil kunne give dig en mistanke om, at du har at gøre med et menneske, der vil kunne have glæde af en mere omfattende kinesnologisk testning og eventuel afbalancering. Afhold dig fra at gøre det selv, med mindre du har været på kurser, hvor du har lært denne testning og afbalancering til bunds.

Det er her som alle andre steder nødvendigt at være sikker i sin muskeltestning, og det kan ikke nytte noget at gå i gang med en testning, blot fordi man har set en anden demonstrere, hvordan det gøres!

Det var svaret på det andet spørgsmål, og nu kommer vi så til svaret på det første spørgsmål, der lød: "Hvad så med de andre?"

De andre, dvs. pasgængerne skal efter min mening helst testes og afbalanceres med pædagogisk kinesnologi eller en anden kinesnologiform (modalitet). Når en sådan afbalancering, den såkaldte re-patterning nemlig har fundet sted, så kan de tidligere pasgængere fremover være med til alle cross-crawl øvelser og have et virkelig godt udbytte ud af dem. Ja, efter en afbalancering skal øvelserne faktisk helst gøres hver dag for derved at underbygge effekten af selve afbalanceringen. (Denne afbalancering består en nøje sammensat kombination af kropsbevægelser og øjenbevægelser på ofte flere forskellige alderstrin samt en øvelse, der "forankrer" den erhvervede integration af de to hjernehalvdeles funktioner. Da du, som før nævnt, skal have lært og trænet muskeltestning for at kunne afgøre

om en sådan afbalancering skal finde sted, vælger jeg at udelade en nærmere beskrivelse af afbalanceringen. Den må læres på kurser!)

Skulle du imidlertid have lyst til at lave cross-crawl øvelser med en gruppe mennesker, evt. med en hel klasse, så skal du vide, at du roligt kan lade alle være med til at lave øvelsen i et minuts tid – eller der omkring. Selv ikke den mest "inkarnerede" pasgænger vil kunne tage skade af et minuts cross crawl øvelser! De vil på den anden side bestemt heller ikke have nogen glæde af at gøre mere, så du skal kun sætte ind med øvelser og træning i et større omfang, hvis du er sikker på, at alle deltagerne er parat til det.

I klassen kan du derfor roligt lave cross crawl øvelser med alle elever i ca. et minut. Skulle der være nogle, der har ekstremt svært ved denne koordination, så kan det være en idé at lade dem sætte sig ned og se på eller at give dem en hjælpende hånd.

Konklusion på cross crawl-øvelser

Når du arbejder sammen med andre

Arbejder du med øvelsen som en del af et øvelsesprogram i en klasse eller med en gruppe voksne i anden sammenhæng, så undgå at forcere noget. Sæt noget god rytmisk musik på, syng en sang eller nyn en melodi, mens I laver gangbevægelser på stedet eller en af de andre variationer, som I kan se på tegningerne.

Hvis alle synes, at det er dejlige øvelser at lave, så fortsæt bare. Skulle der imidlertid være mennesker, der dels har svært ved at lave cross crawl øvelsen, dels synes, at de bliver forvirrede af den, så kan du lade dem stoppe og nøjes med at se på, indtil du går over til andre og lettere øvelser.

Er du i en situation, hvor du har mulighed for at arbejde mere grundigt med et sådant motorisk problem, men ikke selv kan anvende kinesiologisk testning, så har jeg et andet forslag: tænk på rækkefølgen i et barns motoriske udvikling og lav så et øvelsesprogram, der lader barnet gennemarbejde alle disse udviklingstrin igennem dit øvelsesvalg!

Efter min mening vil andre motoriske træningsprogrammer, som f.eks. "Trille - krybe - kravle" programmer vinde meget ved at få en tilføjelse. Jeg siger det, fordi jeg i forbindelse med mit kinesiologiske arbejde har haft med mange elever at gøre, som var "pasgængere" til trods for mange timers forudgående motorisk træning efter de allerbedste hensigter og metoder.

Den for mig at se nødvendige tilføjelse består af to ting:

- En masse arbejde med videreudvikling og fortsat træning af den kinestetiske sans eller funktion. Når den er på plads, så vil motorisk træning få en langt større effekt på langt kortere tid

I det hele taget skal barnets motorisk-perceptuelle udviklingsprofil være i balance, dvs. at barnet skal være kommet lige langt på alle områder, førend man kan sætte ind med en træning af det grovmotoriske aspekt.

- Når du træner grovmotorikken, så begynd i bunden, nemlig med massebevægelsesmønstrene. Det er ikke spor svært! En plade eller et bånd med rar, blid musik sættes på, og du giver dine elever besked om at ligge på ryggen (eller måske på maven) og lave bevægelser med arme og ben. Det er nok allerbedst, hvis de begynder med at bevæge én arm eller ét ben af gangen. Lær dine elever at mærke, at resten af kroppen godt kan være med i bevægelserne, selv om det hovedsageligt er arme og ben, der arbejder! Tænk på det spæde barn, der ligger i sin seng eller på et puslebord! Det er den slags bevægelser, jeg mener. Vi ved jo, at disse bevægelser er nøjagtigt koordinerede med lyden af stemmer - eller af musik - omkring barnet.

Når dine elever kan lave disse bevægelser og fortsætte med at lave dem, selv om du stiller dem spørgsmål, og selv om de skal svare, så mener jeg, at de er nået igennem massebevægelsesfasen. Det kan tage kortere eller længere tid. Når de kan ovennævnte ting, så kan du fortsætte med at lade dem lave symmetriske bevægelser på samme måde. Det vil sige på ryggen eller på maven, til musik og til de når en så høj grad af automatik på dette bevægelsestrin, at de også her kan besvare spørgsmål, uden at det går ud over "rytmen" i bevægelserne. Det kan være at løfte begge arme eller begge ben samtidig. Også hoppe- og gyngbebevægelser hører med her på et eller andet tidspunkt.

Når du ser, mærker og føler, at også den symmetriske fase er gennemarbejdet, Så kan du gå over til trille- krybe- og kravleøvelser, og efter alt at dømme få et virkeligt fint resultat ud af disse.

Jeg ved, at det kan synes for omstændeligt, og jeg må indrømme, at jeg ikke selv har været i en situation, hvor jeg har prøvet lige præcis denne fremgangsmåde af. Den er mere et

produkt af viden og erfaringer, kombineret med fantasi og lyst til at udnytte muligheder - og til at sætte en proces i gang, der kan give det for eleverne bedst mulige resultat.

Det er imidlertid langt enklere og hurtigere at nå til at velkoordineret cross crawl bevægelsesmønster ved hjælp af kinesiologien! På mellem 5 og 20 minutter ændrer vi et symmetrisk bevægelsesmønster til et neurologisk velkoordineret krydset bevægelsesmønster!!!

Og det holder - ikke bare i dag, men også i tiden fremover, og det vil få en daglig stimulation gennem alle elevens bevægelser, som nu svarer til forudsætningerne. Vi kan også sige det omvendt: forudsætningerne er i orden, for at de grovmotoriske bevægelsesfunktioner kan blive en fortsat positiv stimulation, fordi eleven er blevet stress-fri, og fordi energiblokeringerne er ophævede.

Med den viden, som du har nu, kan det være, at du synes, at det kan være en god idé at foreslå, at de elever, der har vanskeligheder med koordinationen, får mulighed for at blive kinesiologisk testet og (om nødvendigt) afbalanceret). Eller du kan måske få fat på en konsulent, der kan teste hele din gruppe eller din klasse for dig. Når alle er blevet testet, og afbalanceringen, 'repattring', har fundet sted hos de få, hvor det viser sig at være nødvendigt, så kan du være sikker på, at det neurologiske og energimæssige "flow" mellem de to hjernehalvdele foregår frit og ublokeret hos alle. Dette vil være dejligt for dine elever, og det vil medføre, at du så selv står langt friere i dit øvelsesvalg.

For eleverne vil det ikke bare sige, at de nu får lettere ved at koordinere deres bevægelser. Det vil også sige, at samarbejdsprocessen mellem hemisfærerne foregår således, at den danner baggrund for den bedst mulige indlæring af forskellige færdigheder, herunder også læsning. Så længe der eksisterer neurologiske og energimæssige blokeringer, vil der højst sandsynligt også være emotionelle blokeringer, og disse vil - hver for sig eller/og sammen - være en fremtrædende årsag til såvel læsevanskeligheder som til mere generelle vanskeligheder.

Når du arbejder med dig selv

Her gælder præcis det samme. Lyt til din krop og læg mærke til, hvad den har brug for, og hvad den har glæde af og afpas så øvelsernes mængde og art samt øvelsetidens varighed efter dette.

Bliver du selv forvirret af at lave øvelsen, og bliver du i øvrigt træt af at gå eller løbe eller efter gymnastiktimer, så find en, der kan teste og - om nødvendigt - afbalancere dig. Den-

ne afbalancering skal være grundig, og du skal sikre dig, at den har første prioritet, dvs. at det netop er det, der skal gøres først. Det kan ske, at der skal afbalanceres på andre områder, førend der tages fat på bevægelsesmønstrer. Muskeltesten vil afgøre det.

Sørg også for, at afbalanceringen er målrettet, og at den er så grundig, at du også bliver testet for blokeringer, der ligger gemt i cellernes hukommelse. Det er nemlig først, når der er "gjort helt rent bord", dvs. først når muskeltestningen fortæller, at du nu også er fri for blokeringer og ubalancer fra dine yngre alderstrin, at du kan være sikker på, at dit neurologiske krydsede bevægelsesmønster vil fortsætte med at foregå med automatisk selvfølgelighed, upåvirkeligt af alle dine tidligere og nuværende stressorer.

Det var korrektioner af pasgængere, som jeg oplevede på mit første kinesiologikursus helt tilbage i 1980, der fik mig til at udbryde: "Dette system vil "mine" motorisk usikre og læsesvage elever have mere glæde og større udbytte af end af almindelig motorisk træning." Det har vist sig at holde stik, og derfor bliver jeg/vi ved med at arbejde med den pædagogiske kinesiologi og dens mange forskellige afbalanceringsteknikker og med at videreudvikle dem.

Bemærkninger

På en kursusdag for en kommunes lærere var jeg inviteret til at fortælle om Pædagogisk Kinesiologi. I den forbindelse bad jeg alle deltagerne om at lave cross crawl i et minuts tid. Derefter spurgte jeg, om der var nogle, som syntes, at det var svært. En 4-5 stykker rakte hånden op, og jeg bad dem komme op på "scenen". Min kinesiologiske test viste, at der var en af disse, som var "pasgænger". Jeg lod ham lave den kombination af gangøvelser, som var nødvendig. Med godt resultat. Jeg fulgtes med ham på vej til frokosten, og da fortalte han mig, at det var ham, som havde startet et "trille-, krybe- kravleprogram" i kommunen. Han tilføjede: "Og ved du hvad? Jeg skal altid tænke mig virkelig godt om, når jeg skal vise kravlebevægelser, for at undgå at sætte samme sides arm og ben frem samtidig". Morsomt, ikke?

En dreng i 4. klasse med store læse- og stavevanskeligheder viste sig ved testningen at være "pasgænger". Dette bevægelsesmønster blev ved den første testning rettet, således at den pågældende dreng nu blev neurologisk velkoordineret, hvad gangbevægelser angik: stresset blev taget af funktionen.

Drengen lavede derefter cross crawl øvelser hjemme, og da han mødte op til sin næste testning to, tre uger senere, sagde han spontant: "Ved du hvad. Det vi gjorde, har hjulpet mig meget. Nu er jeg slet ikke træt efter gymnastiktimerne og frikvartererne mere. Det er blevet meget lettere at være med, og jeg er også friskere i de andre timer og bedre til at læse." Dette sidste var i øvrigt også hans læreres vurdering, og drengen gjorde i øvrigt så gode fremskridt, hvad læsning og stavning angik, at han et par måneder senere blev erklæret for egnet til at deltage i almindelig klasseundervisning i stedet for at skulle fortsætte med at have alle sine dansktimer i specialundervisningsregi udenfor klassen.

Han er langt fra et særtilfælde. En rapport om "Pædagogisk Kinesiologi og overvindelse af (læse)vanskeligheder" blev udgivet i slutningen af 1989. I den kan interesserede læse mere om, hvad der sker, når Pædagogisk Kinesiologi indgår som en metode i specialundervisningen, samt få et bud på, hvorfor det sker.

TRETTENDE KAPITEL

Flere øvelser til brug for samarbejdet mellem musklerne på kroppens for- og bagside

Lidt tidligere i denne bog lovede jeg dig, at jeg ville give dig endnu et par øvelser, der kunne hjælpe dig til at få en bedre cirkulation i de muskler, der har betydning for hoftedenes bevægelser og derfor også for samarbejdet mellem musklerne på kroppens for- og bagside, ja, for hele kropsholdningen. Du får dem her, og det gælder for dem begge, at du roligt kan lave dem uden forudgående muskeltestning, nøjagtigt som det er tilfældet med alle de andre øvelser, der er beskrevet på de foregående sider. (Husk dog det lille notabene ved cross crawl-øvelsen.)

Cirkulationsøvelse nr. 1

- Rejs dig op og stil dig i en let bredstående stilling.
- Start med at lave forøvelsen, som er beskrevet i kapitel 10.
- Bøj let forover i kroppen og bøj ganske let i knæ- og hofted. 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 imellem et halvt og et helt minut for de fleste.
- Fortsæt derefter med at gnide langs med ydersiden af lårene. Begynd "nord for" dine hofted og gnid med lange tag mellem dette punkt og knæleddene - eller bedre endnu; til et sted "syd for" knæleddene! Også her skal du gnide kraftigt til og blive ved i et halvt til et minut, så du også mærker varme på dette område
- Nu kan du rette dig op, for denne gang skal du gnide dig på lændepartiet. Gnid kraftigt på begge sider af rygsøjlen, både på langs og på tværs. Mærk den dejlige varme du også får her, og brug igen et halvt til et helt minut.
- Til sidst gnider du med dine knyttede hænder hen over den nederste del af din brystkasses forside - på nederste del af ribbenene. Varmen vil snart begynde at strømme også igennem dette område. Brug omkring samme tid som for de andre steder.
- Slut af med at checke hvor meget kortere afstand til gulvet, du nu har. (Som i kapitel 10.)



Bemærkning

Som skrevet ovenfor kan du med godt udbytte starte og slutte denne øvelse på samme måde, som beskrevet i tiende kapitel. Det er altid godt at få en kropslig oplevelse af effekten af en handling. Det giver motivation til at fortsætte og til at "forfølge succes'en". Du vil få en kropslig oplevelse af at checke bevægelsesudslaget (på engelsk: "range of motion") og måske også en emotionel og mental.

Kommentar til cirkulationsøvelse nr. 1

De områder, du i denne øvelse masserer på eller gnider på er de såkaldte neurolymfatiske områder (de er for store til at blive kaldt punkter!) for de muskler, der har betydning for hoftelæddets og rygsøjle's nederste dels bevægelighed, Sagt med andre ord, energiblokeringer af muskulær og ledmæssig art ophæves for en stor del på denne måde. Massagen kan ligeledes have betydning for funktionen af vores tyndtarms- og tyktarmsmeridian og vores kredsløbsmeridian - (du husker, at alle energibanerne, meridianerne, har navn efter

vores organer). Øvelsen er nemlig medvirkende til at normalisere energistrømmen til disse organer, hvilket man roligt kan sige har stor betydning for os alle. Allermest hvis vi har stillesiddende arbejde, som f.eks. kontorarbejde, meget fabriksarbejde, megen bilkørsel, er på kursus, sidder på skolebænken eller måske sidder og skriver en bog!

Hele lymfesystemet har godt af denne kraftige massage, og da lymfen hjælper os af med en masse affaldsstoffer, siger det sig selv, at den - øvelsen altså - er gavnlig og nødvendig for de fleste af os. Lyt til din krop og find selv ud af på hvilken måde øvelsen har betydning for dig. Udspændingen / forlængelsen af hasemusklerne og tilstødende muskelgrupper er i hvert tilfælde udelukkende rar for de fleste af os, måske for alle.

Cirkulationsøvelse nr. 2

Denne øvelse vil - på samme måde som den foregående - hjælpe dig til lettere at kunne give slip på bagsidens muskler og derfor også med at blive mere bevægelig.

Er du allerede godt bevægelig, vil du nyde at mærke det, og alligevel vil du opleve, at din bevægelighed føles lettere, mindre anstrengt efter øvelsen end før. Hvor den foregående øvelse hovedsageligt stimulerede energien til de muskler, der er relateret til tynd- og tyktarmsmeridianerne og kredsløbsmeridianen, så tager den næste sigte på at støtte binyremeridianens energi på sådan en måde, at du, hvis du synes, at du er anspændt og stresset, vil kunne få en mere afbalanceret energi i din krop ved at lave øvelsen.

Hvorledes du selv kan arbejde med øvelsen

Til en begyndelse laver du den samme lille bevægelighedstest, som jeg beskrev i kapitel 10, dvs. at du finder ud af, hvor langt du kan nå ned, når du læner dig frem fra hoftedene og derefter bøjer ryggen. Når dine fingerspidser til knæene? Eller når de længere? eller kortere? Denne indledende øvelsesdel er blot ment som en registrering, ikke som et konkurrencemoment i dit forhold til andre. Det er stadigvæk blot et spørgsmål om, at du finder ud af, hvor langt du kan nå ned inden øvelsen, og hvor langt du kan nå efter øvelsen.

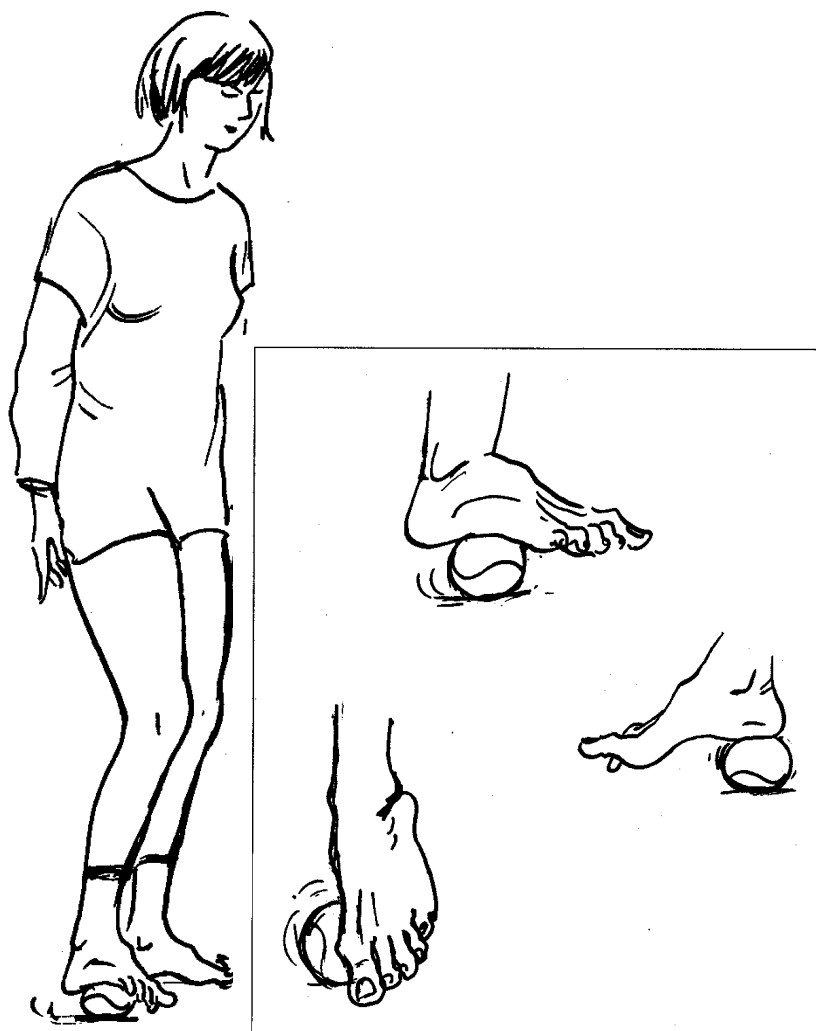
Husk at du skal bøje godt ned i dine knæ, inden du igen ruller op til stående stilling.

Når denne indledende del er afsluttet, tager du en tennisbold eller en anden hård bold og ruller den under din ene bare fod. Du skal stadig stå op, mens du gør det, således at du får et godt tryk mod tennisbolden. Lad din fod bevæge bolden under sig, således at hele fodsålen bliver rigtig godt gennemarbejdet. Både forfod, mellemfod og hæl, såvel indre

som ydre fodrand og tæerne. Bliv ved i nogle minutter, indtil din fodsål føles varm og levende, og indtil du virkelig har arbejdet den hele godt igennem.

Når dette er gjort flytter du bolden, og derefter læner du kroppen fremover for at se, hvor langt du nu kan komme. Du vil efter alt at dømme opdage, at du kan nå længere - og meget lettere - ned mod gulvet i den side, hvis fodsål du har masseret med bolden. Fortsæt så med den anden fod, og afslut også på denne side med at se, hvor langt du kan nå med dine fingerspidser - eller er det hænder? - efter at du har masseret også denne fodsål godt og grundigt igennem.

Ikke sandt? Det hjalp!



Hvorledes du kan arbejde med denne øvelse sammen med andre

Det er ganske enkelt at gøre, forudsat at du er i besiddelse af ligeså mange tennisbolde, som I er mennesker. Er det børn, du har med at gøre, er det selvfølgelig af stor betydning,

at de får en tilstrækkelig grundig forklaring på, hvad øvelsen går ud på, inden I går i gang. Dette er efter mine erfaringer vigtigt for at forhindre, at boldene blot ruller af sted hen over gulvet hele tiden. Der skal jo lidt kontrol til, for at man kan få bolden til at blive under foden - ja, og så et fast tryk af fodsålen mod den runde bold.

Sig således:

- Start igen med den beskrevne forøvelse.
- Stå derefter med hovedparten af jeres vægt på det ene ben og læg jeres tennisbold under det andet bens bare fod. Begynd nu at massere hele denne fod med bolden.
- Hvil jeres fod på bolden med et godt fast tryk, og rul så bolden med jeres fod. Rul den langs med den indvendige fodrand, hen under forfod og tæer og tilbage igen. Tryk godt til, så I virkelig mærker trykket af foden mod bolden, og så I får bolden til at blive, hvor den er!.
- Rul også bolden langs med den ydre fodrand, ind under fodsålels midterste del og godt rundt under hælen. Bliv ved med at massere jeres fodsål på denne måde, indtil den føles varm og mere smidig og bevægelig. I skal først stoppe, når I mærker, at I har været hele vejen rundt.
- Skulle der være et sted, hvor I mærker en ømhed, så bliv lidt længere på det sted, indtil I rigtigt mærker, at fodens muskulatur giver slip.

Lad derefter bolden ligge et øjeblik, mens I endnu en gang læner jer fremefter og ned mod gulvet. Ræk især nedefter med armen på den masserede fods side og se, hvor langt I kan nå nu. Læg mærke til om der er en forskel at føle på bagsiden af jeres to ben, og om I kan nå længere ned med den ene arm/hånd end med den anden.

Du vil sikkert erfare det samme, som jeg har gjort, når jeg har ladet en gruppe mennesker arbejde med denne øvelse: langt de fleste oplever, at det nu dels føles lettere at nå ned mod gulvet på den side, hvor fodsålen har fået den gode massage, dels at det også er muligt at nå længere ned mod gulvet på den side.

Når din gruppe mennesker, voksne eller børn, har fået denne dejlige fornemmelse, så fortsætter I med at gennemarbejde den anden fod. Slut også her med at læne kroppen fremover og ned. I skal gerne nå en oplevelse af, at begge sider er blevet dejligt eftergivelige/udspændte. Husk desuden, at kroppen altid skal rulles langsomt op efter, når I har stået i den fremadfældede og foroverbøjede stilling. Dvs. først en

knæbøjning og derfra en rolig rulning op efter, til I når opretstående stilling. Denne bløde rullen op efter er mest skånsom for jeres rygge.

Kommentar til cirkulationsøvelse nr. 2

Som før nævnt støtter denne øvelse dig i at være/blive afspændt og afstresset. Du skal dog vide, at det ikke er nødvendigt at vente, til du bliver stresset med at lave den!! Det bedste for os alle er at vedligeholde og eventuelt forbedre en i forvejen god balance ved dagligt at lave øvelser, der er gode for os. Øvelser, der får os til at føle velvære og god energi. En øvelse, som den lige nævnte, vil foruden alt andet godt også give dig en god massage af alle reflekszonerne under foden, hvilket er med til at give den gode effekt.

FJORTENDE KAPITEL

Fortæller mere om, hvordan du kan fjerne emotionelt stress

Da du læste om, og forhåbentlig også arbejdede med øvelsen, som er beskrevet i kapitel 2, så skrev jeg, at du på et senere tidspunkt ville få at vide, hvorledes du kan bruge teknikken med at holde på pandepunkterne og på baghovedet til virkelig at uskadeliggøre gamle stressorer og fjerne stress-reaktioner, som har været indkodet i dine cellers hukommelse siden den første dag, disse stressorer dukkede op.

Tidspunktet er kommet nu, hvor du efter min mening efterhånden skulle være blevet fortrolig med at lave de forskellige øvelser, også med at bruge den lette berøring af pandepunkterne og baghovedet. Som før nævnt aktiverer du den del af hjernen, hvormed du tænker bevidst og associerende, hver gang du holder på de omtalte pandepunkter. Dette er af stor betydning, også i den følgende øvelse.

Lad os sige, at du står i den situation, at du om kort tid skal hen og tale med et menneske, som du skal til at arbejde sammen med. Du gruer en del for den samtale, fordi du kan huske, at jeres indbyrdes kommunikation var meget dårlig, sidste gang I talte sammen. Ja, du har det faktisk således, at du, hver gang du tænker på den samtale, mærker et sug i maven og en spænding omme i nakken. Nøjagtig det samme føler du måske, når du tænker på, at du nu skal til at tale med vedkommende igen.

Vi kan vist nemt blive enige om, at det er et rigtig dårligt grundlag at møde et andet menneske på. Kroppen reagerer ved den blotte tanke om samtalen med det, vi kan kalde psykosomatiske reaktioner. (Psyke betyder sind og soma betyder krop/legeme) Det er det emotionelle, følelsesmæssige stress, der fremkalder disse reaktioner, og både du og jeg ved i dag, at vi, når vi er stressede, reagerer med kamp, flugt eller frys. Vores evne til at tænke klart, ophører med at fungere, og vi handler i stedet reflektorisk og automatisk, det vil sige styret af den automatiske pilot, der sikrer os overlevelse for enhver pris.

Følgende øvelse vil kunne hjælpe dig til at kunne tænke klart og til at træffe bevidste valg, der sikrer dig, at du kan være deltager i den forestående samtale uden at være stresset.

Du kan lave øvelsen alene, eller du kan bede en anden om at hjælpe dig. Er du alene, holder du dig selv på panden og baghovedet, er du sammen med en anden, kan du bede ham eller hende om "at give dig en hånd" - eller rettere to: en på panden og en på baghovedet!

Afstressningsøvelse

- Sæt dig i en stilling, hvor du mærker en god balance: fødsålerne hviler på gulvet, og du mærker, hvorledes stolen støtter dig under ende og lår samt i ryggen. Din ryg er lang, og du trækker vejret roligt og afspændt.
- Læg nu dine hænder (eller bed en anden om at lægge sine hænder) på din pande og på dit baghoved.
- Bliv siddende således, mens du tænker på den situation fra fortiden, som i dag giver dig stress-reaktioner. Hold dine øjne lukkede eller åbne, som du selv synes er bedst for dig.

Skulle du undervejs blive meget træt i dine arme, så kan du flytte dem. Samtidig med at du flytter dem, skal du så blot flytte dine fødder ud til hver sin side, begge to på én gang. Den bevægelse vil fastholde den energetiske kontakt med pande og baghoved, dvs., at kontakten med disse to fortsat er indprogrammeret, hvilket er af stor betydning for din evne til fortsat at tænke bevidst og associerende. Forklaringen har du fået en gang tidligere

- Tænk på situationen. Hvem var til stede? Hvor var I? Hvad tid på dagen var det? - og meget mere endnu. Det er vigtigt, at du får så mange detaljer som muligt med fra situationen. SE alt, hvad der er at se, HØR alt, hvad der er at høre, både de ord, der bliver sagt og også andre lyde i rummet. Er der *lugteindtryk*, så find ud af hvilke. Er der *smagsindtryk*, så få også dem med. Føl og mærk også, hvad der er at føle og mærke: tøjet du har på, stolen du sidder på, kort sagt alt, hvad der er at mærke og føle.
- Når du har sanset alt, hvad der er at sanse, tager du en god, dyb indånding og ånder lige så godt ud igen.
- Tænk nu situationen igennem én gang til. Se mere, hør mere, lugt og smag mere, føl og mærk mere, kort sagt: få endnu flere sanseindtryk med denne gang, end du fik første gang. Når du har gjort det, så tag endnu en god dyb ind- og udånding.

Du skal ikke snakke om, hvad du oplever, og hvordan du oplever situationen. Bare tænk den igennem på baggrund af dine sanseindtryk. Begynder du at sætte ord på, så er det din digitale hjernehalvdelen (oftest den venstre), som tager over med sin kontrolfunktion for at få den gensete situation til at være "rigtig" og "pæn"! Skulle du synes, at sanseindtrykkene bliver for overvældende, så er det en god idé, at du holder dine øjne åbne, så du hele tiden er klar over, hvor du er, og hvem du er sammen med lige nu, mens du sidder på

din stol og genkalder dig et gammelt minde. Husk at det er et genSYN, ikke en genoplevelse!

- Tænk nu den stressfremkaldende situation igennem en tredje gang. Sørg også denne gang for at få endnu flere detaljer med. *Se, hør, lugt, smag, føl og mærk* alt, hvad det overhovedet er muligt at opfatte med sanserne. Få endnu mere med end de to foregående gange. Sørg for, at intet "går dine sanser forbi".
- Når du er helt sikker på, at du har fået alt med, afrunder du igen med et godt, dybt åndedræt. Måske kommer det helt af sig selv, nærmest som et dybt suk.
- Derefter skal du igen gå ind i situationen. Find ud af, hvilke *følelser* du har, og hvor i din krop de sidder.

(Det kan være, at du mærker dem præcis de steder, jeg nævnede i begyndelsen af denne beskrivelse af din situation, men de kan også sidde helt andre steder. Det betyder mindre, hvor de manifesterer sig, end det gør, at du finder ud af, at de sidder et eller flere steder i din krop.) Erkend dem, bliv kendt med dem. De er dine fysiske reaktioner på det emotionelle stress, du føler.

Nu kommer næste del af opgaven!

- Du ser stadig dig selv i din situation fra fortiden, men nu skal du bevidst vælge at gøre et eller andet, der ændrer den. Et eller andet, der ændrer den på en sådan måde, at den bliver til en positiv situation. Det kan være, at du vælger at sige noget på en anden måde, at udtrykke dig med andre ord, at handle anderledes, at bede om noget, du gerne vil have eller noget helt andet. Det betyder ikke så meget, om det er en stor eller lille detalje, du vælger at ændre, men det betyder meget, at du ændrer netop den detalje, der får hele billedet til at ændre sig, og får situationen til at blive til en situation, du har det godt med og i.
- Når du har ændret situationen, så sig til din hjælper, hvad det var, du gjorde. Er du alene, så sig højt til dig selv, hvad du valgte, og sig også hvad du derefter mærker i din krop. Efter alt at dømme vil du mærke, at den følelse af ubehag, af smerte eller af spænding, som du havde, da du genså den gamle situation, nu er forsvundet. I stedet vil du højst sandsynligt opleve en følelse af lettelse, af befrielse, af god cirkulation i din krop. Er det tilfældet, så er det tegn på, at det valg, du traf i din fantasi, var et godt valg for dig: dine stress-reaktioner forsvandt.
- Slut "øvelsen" af med at finde præcis hvor i din krop den følelse af lettelse, af velvære, af god cirkulation befinder sig. Måske vælger du, at den følelse skal blive på

netop det sted som en slags reservoir, du kan øse af, når du har brug for det. Måske vælger du at lade lettelsen, velværet, varmen strømme rundt i hele din krop. Glem ikke alle hjernevindingerne! Uanset hvad du vælger, vil du opnå at mærke roen på en sådan måde, at din krop og dermed også din hjerne bliver virkelig kendt med den.

- Og som det allersidste i denne omgang: et godt dybt åndedræt.

(I parentes skal følgende bemærkes: skulle der mod forventning stadig være noget tilbage af det tidligere ubehag, efter at du har "truffet dit valg og dermed ændret situationen", så bliv i situationen lidt endnu og bestem dig til, hvad du mere vil gøre, for at udfaldet virkelig kan blive og føles positivt for dig. Det er vigtigt, at du går ud af situationen som vinder, helst også med alle de andre implicerede som vindere. Husk at sige højt, hvad det var du gjorde. Det er vigtigt at få sat ord på, således at dit valg når at fæstne sig i din bevidsthed.

Når dette er sket, vil jeg tro, at du er helt fri for ubehag i din krop, og jeg vil også tro, at du - som ovenfor beskrevet - kan mærke dit "reservoir", som du kan øse af, eller energien der strømmer frit igennem din krop. Det ene eller det andet som et resultat af det konstruktive valg, du har truffet. Hvis jeg tager fejl, så kan du fjerne den allersidste rest af din stress-reaktion, som jo er en form for overenergi, respektiv energiophobning, ved ganske simpelt hen at lade den strømme ud af kroppen i en god, varm strøm ned langs med rygsøjlen, helt ned til halebenet og derfra videre ned i jorden. Når alt ubehag, al anspændthed er væk, så afslut endnu en gang med et godt dybt åndedræt, inden du går over til at lade din nye, gode følelse af energi strømme rundt i din krop og fylde den helt.)

Til allersidst er der en lille vigtig detalje at huske på: tag et stykke papir og skriv ned, hvad det var du gjorde, som fik situationen til at ændre sig fra at være negativ til at være positiv for dig. Skriv, hvilket valg du traf. Det er en vigtig faktor, for det er nemlig præcis den ting, du skal gøre, når du om lidt skal møde det menneske, respektivt føre den samtale, som du før frygtede, og som du nu har fod på!

Skriv det, så du kan huske det, og gå så fortrøstningsfuldt til dit møde. En tankemæssig koncentration om pandepunkterne, dvs. en energimæssig koncentration i præcis det område af hjernen, der tænker bevidst, konstruktivt og associerende, vil give dig endnu mere hjælp til at holde fast ved dit gode valg og til senere at foretage endnu flere bevidste valg, der er til det bedste for dig og derved som oftest også for alle implicerede parter.

Kommentar

Forklaringen på, at det kan lykkes at uskadeliggøre gamle stressorer på denne måde, ligger i, at vores hjerne er således indrettet, at den også opfatter det, der foregår i vores fantasi, som virkelighed! Det vil sige, at en sådan ændring af en situation, som du foretager i din fantasi, som du ser for dig, sætter sig spor i dit sind OG i dine cellers hukommelse. Dette vil give til resultat, at du, når det, der lige før var fremtid, nu snart bliver til nutid, vil reagere på baggrund af de "nye veje", der er blevet banet. Gamle reaktionsmønstre, som i dag er uhensigtsmæssige, er blevet erstattet med nye og hensigtsmæssige.

Jeg husker en kursist, som gennemgik denne proces på et kursus. Hun fik samlet alle sine sanseindtryk sammen, som ovenfor beskrevet, og hun fik på den måde genSET den gamle situation. Det gjorde tilsyneladende et stort indtryk på hende, og da hun satte ord på det nye valg, hun brugte til at ændre situationen til noget positivt, sagde hun bare: "Jeg nåede flyveren"! Mere var ikke nødvendigt for hende at sige, og mere var ikke nødvendigt for hendes makker at vide.

Ja, din krop er i sandhed fantastisk, og den kropsdel, vi kalder for hjernen, er ikke mindre fantastisk. Jeg vil ønske for dig, at du kan nyde HELE din krop og tage godt vare på den. Jeg vil også ønske for dig, at du fremover vil kunne bruge denne bogs øvelser og tanker til hjælp til at sørge for, at din krop er

ÉN HEL KROP,

og at din hjerne fungerer som

ÉN HEL HJERNE,

og at du vil fortsætte med at gøre alt, hvad du kan, for at undgå at skabe energiblokeringer i din krop, dit sind og din sjæl, og i stedet sørge for at bevare den frit og uhindret strømmende energi, de livgivende energier.

Da jeg i 1986 spurgte Gordon Stokes, om jeg kunne få tilladelse til at oversætte ONE BRAIN bogen til dansk, var hans svar JA med den tilføjelse, at jeg kunne gøre det på sådan en måde, at det kunne passe til det danske skolesystem, hvor jeg i 1986 havde mit daglige arbejde som ansat ved Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Gentofte kommune. Jeg arrangerede den amerikanske bog på en mere overskuelig måde og gav oversættelsen titlen "Pædagogisk Kinesiologi – en metode". Et udtryk for respekt for at der findes andre metoder, som kan hjælpe mennesker under stress. Senere viste det sig at netop

valget af ordet ”metode” gav lærere mulighed for at anvende Pædagogisk Kinesiologi som arbejdsmetode som hjælp til elever med indlæringsvanskeligheder!

Da livet imidlertid er andet end kinesiologi, så vil jeg i det næste kapitel skrive om nogle ganske almindelige ting, som du hver eneste dag kan tage hånd om og få til at gå hånd i hånd med alle disse øvelser, som du nu har prøvet af. Enkle ting, men uhyre vigtige!

FEMTENDE KAPITEL

Rumme nogle gængse betragtninger

om betydningen af

- kropsholdningen
- åndedrættet
- bevægelse i almindelighed (motion)
- kosten, ernæringen, og det at drikke vand
- tankerne

Kropsholdningen

I hvert eneste kapitel har jeg indledt beskrivelsen af de forskellige øvelser med at anmode dig om at sætte dig på en stol med kroppen i god balance, med fodsålerne mod gulvet og ryggen lang.

Det er af stor betydning for hele din cirkulation af blod, lymfe og energi samt for åndedrættet, at du altid sørger for at have din krop i god balance i siddende såvel som i stående stilling og under bevægelse.

Stil dig foran et spejl og kast et blik på din kropsholdning.

Du skal have

- cirka en fods bredde mellem dine fødder
- lige megen vægt på begge fødder
- tæerne pegende lige fremefter, hælene på samme vandrette linje
- knæskallerne på samme vandrette linje
- hoftekamme og skuldre ligeledes

- hovedet løftet og ørerne på samme vandrette linje

Har du også et spejl, så du kan se dig selv fra siden, så skal du stå således, at en lodlinje fra din isses højeste punkt går ned igennem

- øreåbningen
- skulderleddet
- albueleddet
- hofteleddet
- knæleddet

og lige foran

- den udvendige ankelknode

Samtidig skal dit brystben være løftet fremad og opefter, således at der er plads til, at du kan trække vejret frit, og du skal mærke, at du har vægten ligeligt fordelt mellem forfod og hæl.

Når du har fundet denne stilling og har tænkt på samtidig at stå afspændt, så kan det være en god ide, at du stille og roligt begynder at bevæge dig frem og tilbage i ankelledene. Det er vigtigt, at det sker helt nede i ankelledene, og at du blot lader resten af kroppen følge med i disse ganske små bevægelser. Slut med igen at have vægten ligeligt fordelt mellem forfod og hæl.

Når du har mærket denne lille bevægelse, så kan du gå over til at flytte vægten forsigtigt fra side til side. Også her skal bevægelsen finde sted helt nede i ankelledene, og også her skal resten af din krop blot følge med. Det vil næsten føles, som om du svajer ganske let. Denne fornemmelse vil du få understreget, når du derefter går over til at bevæge dig i små bitte cirkler: ud på ydersiden af den ene fod, lidt frem over fodballerne, over til den anden fods yderside, bagud mod hælene og så videre. Husk at lade bevægelserne være ganske små hele tiden. Kør også den modsatte vej rundt, for til allersidst at ende med en præcis vægtfordeling mellem højre og venstre fod samt mellem fodballer og hæle.

Når du har fundet den stilling, hvor du i spejlet kan se, at du har din krop i god balance, så skal du lukke øjnene et øjeblik og fornemme balancen. Det er vigtigt, at du når så langt, at du med lukkede øjne kan finde din optimale balance i stående stilling.

Kan du det, kan du nemlig klare det over alt, også de steder hvor der ikke er et spejl at se i.

En kropsholdning i balance giver mindst muligt slid på led, ledbånd og muskler, og som før nævnt skaber den samtidig den bedste basis for et godt åndedræt, en god cirkulation og gode bevægelser.

Den siddende stilling

Nøjagtig de samme grundregler gælder for den siddende som for den stående stilling: sørg for at have en god understøttelsesflade.

I denne sammenhæng vil det sige, at du skal

- have begge fodsåler hvilende på gulvet
- gerne det ene ben lidt foran det andet
- din ende tilpas langt tilbage på stolesædet til at du får en god støtte under sædekuderne samt under 2/3 af dine lår
- vægten ligeligt fordelt på sædekuderne
- vægten på toppen af sædekuderne
- ryggen lang
- skuldrene sænkede
- hovedet løftet
- armene hvilende enten på en bordplade eller
- afspændte med hænderne hvilende på lårene

Det kan også være en god idé, at du her sidder og leger lidt med balancen. Denne gang er det bækkenet, du skal vippe. Først over på den ene sædekude, så over på den anden. Når du har gjort dette nogle gange, skal du slutte med din vægt ligelig fordelt på de to sædekuder.

Vip derefter bækkenet fremefter og bagud, mens du holder din overkrop i ro. Først et lille svaj i lænden, så du ruller fremefter på sædekuderne, derefter en bagudrulning, således at du nu sidder med en rundet lænd. Fortsæt med at vippe bækkenet således, indtil du får den præcise fornemmelse af bækkenets balance. Slut med at mærke, at du sidder på toppen af sædekuderne, og at du derfor har en lang ryg.

Med dette som udgangspunkt kan du så enten finde støtte af dit eventuelle ryglæn, eller du kan læne dig lidt frem fra hofteleddet, hvis du skal skrive. I den forbindelse vil jeg sige, at et let fremadskrånende stolesæde samt en skrå bordplade gør underværker ved skrive-

og læsearbejde for langt de fleste mennesker. På den måde aflastes lændehvirvelsøjlen, hvilket er af allerstørste betydning for den siddende rygsundhed.

NB! Den siddende stilling er - selv med det allerbedste møblement - generelt mere belastende for især lændehvirvelsøjlen end den stående. Af den grund er det af stor betydning, at du ofte rejser dig og bevæger dig lidt rundt, hvis du overhovedet har mulighed derfor på din arbejdsplads. Og at du lader dine eventuelle elever gøre det samme.

Dette sidste betyder især meget, hvis du selv eller dine elever har en sådan kropsbygning, at jeres overkrop er forholdsvis lang i forhold til benlængden. En sådan mennesketype har det bedst i stående stilling eller endnu bedre: i bevægelse.

NB! Hyperaktive børn, børn, der ikke kan sidde stille i timerne, men vrider og vender sig på stolen eller hele tiden kommer "op" til dig!!! Se på deres kropsproportioner. Måske kan de fortælle dig noget om årsagerne.

Er det modsatte tilfældet: kort overkrop i forhold til benlængden, så ligger tyngdepunktet højt, og så vil den pågældende have det meget bedre i siddende stilling end i stående. Skulle det ske, at et sådant menneske har stående arbejde, så vil der hurtigt opstå træthed og mangel på koncentration. Opdager du dette, så kan du få et glad smil, hvis du skaffer vedkommende en stol at sidde på!!

Åndedrættet

Når kropsholdningen er i orden, så kommer åndedrættet næsten af sig selv til at ligge der, hvor det skal. Det gælder i såvel stående som siddende stilling.

Det hører med til et godt åndedræt, at du bruger din mellemgulvsmuskel, når du trækker vejret. Har du din understøttelsesflade i orden, og holder du din krop i en afspændt balance, så vil der være god mulighed for, at mellemgulvsmusklen kan arbejde frit og uhindret. Denne muskel ligger således, at den danner "bund" i brysthulen/brystkassen, samtidig med at den danner "loft" i bughulen. Hver gang musklen trækker sig sammen, vil brystkassen blive større, og luften vil af sig selv blive suget ind i lungerne. Læg en hånd på din mave lige omkring navlen og mærk, hvorledes maven hæver sig og sænker sig under indåndinger, resp. under udåndinger. Du kan mærke det, både når du står, og når du sidder, men hvis det er første gang, du skal til at finde ud af, HVOR i din krop dit åndedræt egentlig er placeret, så vil det nok være lettest for dig at gøre det, mens du ligger ned. I liggende stilling har du nemlig allerstørst chance for, at du har afspændte mavemuskler,

hvilket er nødvendig for at du virkelig kan mærke, at åndedrættet ligger så langt nede, at din mave kan hæve og sænke sig under åndedrættet.

Det kan være en god idé, at du bruger et par minutter hver aften, når du er kommet i seng, på at registrere, hvordan du trækker vejret. Læg dine hænder på dit mellemgulv og på selve maven og træk vejret stille og roligt. Du skal kunne mærke, hvorledes maveregionen løfter og sænker sig for hvert åndedræt.

Da åndedrættet betyder ilt og dermed liv, er det utroligt vigtigt, at det fungerer godt. Du kan øve dig hver eneste aften (husk: uden at anstrenge dig!), og du kan spille lidt sagte, blid musik til. Alt i din krop fungerer bedre, når dit åndedræt foregår ved hjælp af mellemgulvsmusklen. Alle dine indre organer bliver "masseret", og der kommer frisk forsyning af ilt til hele kroppen, også til hjernen. Desuden fjernes kultveiltten på udånderne.

Motion / bevægelse i almindelighed

I det foregående afsnit har jeg talt om en af de bevægelser, der altid er til stede, nemlig åndedrættet, og om den "massage" et godt åndedræt giver til alle vore organer. Du har også læst mange sider om øvelser, der kan stimulere energistrømmen igennem kroppen, og du har ved at anvende disse øvelser sikkert mærket, hvordan varmen er strømmet igennem din krop. Dit blodkredsløb er samtidig blevet stimuleret, men dog langt fra nok. Der skal mere til.

Der har i efteråret 1989 været afholdt en konsensus-konference om sundhed og motion, og i den blev mottoet "Fire timers motion om ugen" lanceret. Mere vil selvfølgelig være godt, men fire timer kan altså klare det for os. At gå en rask tur, at cykle en ditto, at løbe en tur, at tage langrendsskiene på (hvis man har et sådant par, og der ellers er sne!!) og at svømme er eksempler på motion, bevægelse der stimulerer alle kroppens muskler. Et vel-fungerende kredsløb er en af betingelserne for en god sundhedstilstand, og så er det i øvrigt kun, når vi bevæger os, at vi forbrænder det fedt, som vi måske har for meget af!

Bevægelse, motion skal være fornøjeligt, ikke en tvang. Det er derfor en god idé, at du finder ud af hvilke muligheder, du har, og her kan du godt være lidt kreativ! Vælg derefter blandt disse muligheder, vælg det, der tiltaler dig allermest, og gå så i gang - hvis du da ikke allerede er i fuldt sving.

Mærk blodet rulle igennem din krop, mærk velværet, mærk energien, mærk hvorledes også dit humør bliver bedre.

NB. Ved revisionen af denne bog (2025) skal bemærkes, at der siden 1989 har været fortsatte diskussioner om timetal, antal skridt hver dag, antal minutter i løbet af en skoledag, som skal afsættes til bevægelse etc. Debatten er fortsat gennem årene, og du har som læser sikkert fulgt med i de forskellige typer af motionsråd. Jeg vælger derfor at undlade at komme med flere kommentarer her, blot sige, at ikke bare vores krop men også vores hjerne profiterer af motion.

Kosten/ernæringen

Energi er det vigtigste grundlag for liv. Uden energi intet liv.

Dernæst kommer ilt. Vi har brug for ilt til vores livsprocesser.

Vand er det tredjevigtigste.

Derefter kommer maden, ernæringen.

Her vil jeg først tage fat på vigtigheden af, at du sørger for at drikke et eller flere glas vand flere gange om dagen. Drik vand hver gang du har vasket dine hænder, hver gang, du har været i bad eller brusebad, ja, kort sagt hver eneste gang, du har været i berøring med vand udenpå din krop. Drik vand som hjælp til din fordøjelse!

Vores erfaringer fra utallige testsituationer viser, at der er uendelig mange mennesker, der mangler den mængde vand, der er nødvendig, for at transmissionen af signaler til cellerne og igennem cellerne kan foregå hurtigt og ubesværet.

Der er lavet flere forsøg med at give ældre mennesker godt med vand at drikke i løbet af dagen. Efter nogen tid fremviste de en større mental klarhed og kunne gøre flere ting, end de kunne gøre på tidspunkter, hvor de ikke drak vand eller drak uendeligt lidt. Og vand er vand!

Sørg derfor for selv at drikke godt med vand i løbet af dagen. Uanset din alder.

. En masse af den saft og de sodavander, som børn drikker, kunne med stor fordel erstattes med vand. I mange tilfælde ville det hjælpe på koncentrationen. Ikke blot fordi alle kroppens celler har brug for vand, men også fordi børnene derved ville få mindre sukker.

For at kunne fungere godt, skal vi nemlig have vores blodsukkerbalance i orden, og det bliver den kun ved, at vi får en varieret kost. Utroligt mange skolebørn - og lærere! - kommer i skole hver dag med et blodsukker, der svinger voldsomt på grund af et for sukkerholdigt morgenmåltid - eller på grund af at de slet ikke spiser morgenmad eller får for lidt at

spise i forhold til deres energibehov. Eller fordi de får noget at spise, som de af den ene eller anden grund ikke kan tåle. Jeg tænker her på intolerance- og allergiproblemer, og jeg vil tilføje, at ovenstående om kosten selvfølgelig kan vedrøre alle mennesker.

Børn - og voksne! - kan være hyperaktive og urolige på grund af, at de er pasgængere, og de kan sandelig også være hyperaktive og urolige og ofte aggressive på grund af en forkert kost. Kort sagt vil mange årsager til motorisk uro, hyperaktivitet og aggressivitet, lav frustrationstærskel osv. kunne findes i kosten. Derfor vil kostændringer ofte også medføre et totalt ændret adfærdsmønster.

Jeg vil på dette sted afholde mig fra at gå dybere ind i emnet, og i stedet henvise til al den meget litteratur, der er skrevet og stadig skrives om emnet.

Det er for mig dog af betydning at få understreget, at vi ser mange skolebørn, som har allergi og fødemiddelintolerancer som medvirkende årsager til læsevanskeligheder og sociale problemer, og derfor opfordrer jeg dig som læser af denne bog til at have øjnene åbne for disse forhold.

En lille beretning om Lars, som er 11 år og elev i en 5. klasse, kan illustrere, hvad jeg mener. (I parentes skal bemærkes, at "Lars" selvfølgelig ikke hedder Lars, så enhver lighed med en Lars, du kender, er ganske tilfældig!)

Lars' mor ringede en dag i efteråret for at høre, om jeg kunne hjælpe hendes søn, som havde store koncentrationsvanskeligheder samt en masse adfærdsmæssige problemer i skolen. Dertil kom, at der også var en del indlæringsvanskeligheder. Vi fandt en tid til Lars, og et par dage inden han skulle komme, ringede også hans skoleinspektør for at sige, at det var en hastesag, da problemerne havde spidset til.

Lars og hans mor kom til den aftalte tid, og jeg møder en venlig dreng, der også virker fornuftig. Han udtrykker sig udmærket rent sprogligt, og han ved godt, at grunden til at han kommer hos mig er "at jeg bliver så hidsig" og "jeg har svært ved at koncentrere mig" og "det går heller ikke så godt med at læse og stave, men det er nu ikke det værste". Lars mor supplerer med, at "lærerne og "skolen" er ved at få nok af "problemet Lars", og at "der er nogle venner, der har fortalt mig, at der er en chance for at pædagogisk kinesologi kan hjælpe min dreng". Hun siger også, at den Lars, hun kender derhjemme, er anderledes end den Lars, som skolen fortæller om. Urolig og med svingende humør, men ikke aggressiv.

Ved testningen finder jeg en dreng, som har mange vanskeligheder med at krydse kroppens midtlinje. Han er blandt andet "pasgænger". Der vil føre alt for vidt at komme ind på

Lars' mange ubalancer her, så jeg vil blot nævne, at min test også viste, at han havde et meget stort stress, og at der var ubalancer på det ernæringsmæssige område. Det viser sig også, at Lars er præget af, at to af hans bedsteforældre er døde med kort tids mellemrum, begivenheder, der har gjort et meget dybt indtryk på ham.

Jeg tester Lars og foretager den afbalancering, der er nødvendig. Stress-reaktionerne forsvinder, energien stiger, og vi aftaler de øvelser, som Lars skal lave derhjemme i den tid, der går, indtil vi skal ses igen. Lars er fint koncentreret i de to timer, vi arbejder sammen, og virker interesseret, og alt går fint. Da Lars' adfærd i skolen leder tanken hen på, at der også kan være tale om allergiske reaktioner, aftaler vi, at han skal komme igen den følgende uge, så vi kan teste os frem til, hvilke fødemidler, han ikke kan tåle, resp. er overfølsom overfor.

Tre dage senere ringer Lars' mor grædende til mig. "Nu er det helt galt. Jeg har lige været til et møde med skoleinspektøren og skolepsykologen, og de siger, at de ikke vil have ham derovre mere. Han skal sendes på en observationsskole."

Det viser sig, at Lars dagen før han var hos mig, havde haft et sammenstød med en anden elev, som hånede ham på grund af hans overvægt. Lars blev rasende, men kontrollerede sit raseri, vidste at han ikke måtte komme op at slås, og udlovede derfor en tier til den, der ville give den anden elev en "blodtud". (Det var der nu vist ingen der gjorde!) Den anden drengs far mødte derefter op på skolen og ville "tale med" Lars. Lars havde ikke lyst til at tale med drengens far, som derefter greb fat i Lars for at forhindre ham i at vende ryggen til og gå. Lars blev rasende, spyttede og slog fra sig, og måtte til sidst bæres ind på skolen af to lærere. Der faldt han efterhånden til ro - men det optrin blev for meget for skolen: Lars måtte væk!

Jeg lyttede til Lars' fortvivlede mor, og mente at jeg kunne hjælpe hende, fordi jeg lige præcis den dag havde en meget dygtig biopat hos mig i min klinik. Hun havde hjulpet mig før ved at gå ind i et samarbejde med mig, og hun lovede at hun ville teste Lars samme eftermiddag.

Resultatet af den biopatiske test var klart: Lars havde en voldsom overfølsomhed overfor alle mælkeprodukter samt overfor nogle farvestoffer og desuden en tydelig blodsukkerubalance. Disse tre ting samt de ubalancer, jeg havde fundet et par dage før, var efter vores mening mere end en rigelig årsag til alle Lars' skoleproblemer.

En telefonsnak mellem mig og skolepsykologen på Lars' skole blev resultatet af denne eftermiddags fund. Heldigvis talte jeg med en lyttende og forstående skolepsykolog, som

selv kendte til allergi i sin familie, og som sagde, at "en beslutning jo altid kunne ændres, når der kom nye oplysninger i en sag". Han havde selv ikke tænkt på allergi i forbindelse med Lars' adfærdsmæssige problemer, men indså at det ville være lettest for Lars at komme over sin overfølsomhed/allergi, hvis han var hjemme i vante omgivelser i stedet for på en observationsskole. Han lovede derfor at kontakte skolens inspektør næste skoledag for at videregive mine informationer. Det skal bemærkes, at Lars meget gerne ville blive på sin skole, selv om han ofte blev drillet på grund af sin overvægt. Hans mor havde tænkt på et skoleskift, men den skole, hun gerne ville have drengen i, havde ingen 5. klasse på nuværende tidspunkt.

For at gøre en lang historie lidt kortere kan jeg sige, at den foreløbige udgang på "sagen" blev, at også skoleinspektøren endte med at indse, at Lars måtte have lov til at være i sit hjem i den tid, hvor han skulle udelukke alle mælkeprodukter, alt sukker, slik, søde drikke, farvestoffer etc. fra sin daglige kost. Han ville have brug for sin mors støtte i forbindelse med kostændringen, og det stress, han ville opleve ved at skulle "sendes væk", ville efter alt at dømme blot blive årsag til endnu større problemer. Lars fik derfor et undervisningstilbud udenfor skolen i de 6 uger, der ville gå frem til den kommende juleferie, og både biopaten og jeg lovede, at vi ville være i kontakt med Lars og hans mor i den tid og fortsætte vores testning og afbalancering af ham.

I den kommende tid oplevede vi alle en dreng, der tog 100 procent ansvar for sin kost! Han så på varedeklARATIONER for at se, at der ikke var "skjult" mælk eller sukker i de forskellige produkter, og han tog sine kosttilskud og lavede sine øvelser hver dag. Han passede sin undervisning, havde ingen sammenstød med andre elever, blev roligere, gladere, læste adskillige bøger og tabte i løbet af seks uger 7 kilo! De fortsatte testninger i tiden indtil jul viste, at Lars gik fremad med syvmileskridt. Overfølsomhedsreaktionerne forsvandt, blodsukkeret kom næsten i balance, stress-reaktionerne forsvandt, hans bevægelsesmønstre forblev i orden og hans evne til "dirigere" sin daglige tilværelse blev stadigt stigende.

Fortsættelsen blev, at skolen lige før jul indvilgede i, at Lars kom tilbage - efter sin egen idé "på prøve" i en måned. Den måned er nu gået, Lars trives på skolen og i sin klasse, og ved skole-hjem samtalen i midten af januar var der kun rosende ord til ham: "Lars gør gode fremskridt", "Det er rart at mærke, at Lars er faldet til ro" og lignende. Fremgangen er fortsat, de positive udtalelser ligeledes, og prøvemånedens er gået.

En "taber" blev forvandlet til en "vinder" eller rettere den "vinder", der var engang, er dukket op igen!

Jeg skriver denne historie om Lars på dette sted, for at du og andre, som interesserer jer for menneskers velbefindende og for børns udvikling og vækst, kan få en impuls til at være opmærksomme på også kostfaktoren i denne sammenhæng.

Lars er jo bare én af hundreder!!

Tanker

Nøjagtig som med kropsholdning, åndedræt, motion og bevægelse samt ernæring (kost) er det med tanker: det er noget som indefra gør noget for hele dig. Det er noget, som kun du kan gøre for dig selv. Andre kan støtte dig, men de kan ikke gøre det for dig.

Tænk du positive tanker om dig selv, om den du er, det du føler og det du gør, og bidrager du til at holde din egen energi frit flydende, så bidrager du til at vedligeholde og fremme din egen sundhed. Dette medfører igen, at du bliver bedre til at indgå i ligeværdige forhold til andre mennesker.

Oplever du krop, sind og ånd som en enhed og en helhed, lever du dig ind i dine egne behov, tænker du på dig selv som ligeværdig, udviser du selvtillid, giver du udtryk for begejstring og glæde og interesse, viser du dig villig til at gøre noget, der er godt for dig selv (og derved også for andre), tænker du tanker, der er anerkendende og accepterende om dig selv, så har du den bedste baggrund for ansvarligt og etisk forsvarligt at kunne træffe de bedste valg for dig selv. Valg som hjælper dig til at nå de mål, du sætter dig.

De fleste af os kender Aksel Sandemoses "Jantelov", og vi kender vel også forskellige omformuleringer af denne "lov". Omformuleringer, der giver den en positiv drejning. Jeg vil citere en af disse her. Tænk du sådan om dig selv fremover, så er det et udtryk for en positiv tænkning, en tænkning, der giver mulighed for at vedligeholde og/eller fremme både psykisk og fysisk sundhed.

- Du skal tro, du er noget.
- Du skal tro, du er lige så god som alle andre, og at alle andre er lige så gode, som du er.
- Du skal tro, at du er lige så klog som andre, undertiden klogere.
- Du skal vide, at du er lige så dygtig som andre. Hvis du ved, at du gør dit bedste, kan du værdsætte dem, der er bedre.

- Du er ikke bedre end andre, men du er enestående som alle andre.
- Du duer til meget.
- Le ad dig selv og til dig selv og din verden, det gør dig fri.
- Du skal tro, at mange holder af dig.
- Du skal tro, at du kan lære andre en hel del, og at du kan lære af dem.
- Hvorfor? Fordi du er nogen, en der behøves.

(Forfatteren til denne omvendte Jantelov er svensk og hedder Gudrun Hjelte.)

Positive tanker giver god energi, gør dig sundere, smukkere og giver dig en bedre balance og styrke. De breder sig desuden som ringe i vandet og gør derved også andre mennesker godt.

Se, det var egentlig min tanke, at dette kapitel skulle være afrundingen på min bog. Sådan bliver det dog ikke, for der er mere, der skal med. Noget mere, der har en stor betydning ikke blot for mig i mit arbejde og i mit øvrige liv, men for mange andre. Dette mere er *Adfærdsbarometeret*, som er enestående i sin opbygning og i sin hensigt.

Det er med tilladelse fra Adfærdsbarometerets forfattere. Gordon Stokes, Daniel Whiteside og Candace Callaway, at dette bringes her i sin helhed, og det sker på opfordring af en god veninde til mig. I hendes have blev de første sider af denne bog skrevet i sommeren 1989, og hun har oplevet, at hendes dengang 8-årige søn havde stor glæde af, at jeg har anvendt Barometeret i forbindelse med mine testninger og afbalanceringer af ham. Hun fik samtidig et indblik og en indsigt i sin lille søns væsen og væren, som har givet hende en hjælp til at være mere opmærksom på ham og hans behov.

Det var den egentlige grund til, at hun sagde til mig: "Du skriver vel også noget om Adfærdsbarometeret!"

Så det gør jeg!!

SEKSTENDE KAPITEL

Handler om Adfærdsbarometeret

Gordon Stokes, som sammen med Daniel Whiteside og Candace Callaway, alle fra Three in One Concepts, USA, er "forældre" til Behavioral Barometer / "Adfærdsbarometeret", siger: "Der findes mange Barometre i verden. Vort Barometer er udformet af os, og det giver udtryk for det, der er vores sandhed. Dette er ikke ensbetydende med, at det er hele sandheden."

For mig, og for mange med mig, er Adfærdsbarometeret en kostelig gave, en af de kosteligste og dyrebareste. Der er derfor intet, jeg hellere vil, end at dele den med dig, som læser disse kapitler.

Jeg vil først give dig lidt af Barometerets historie, fortælle dig lidt om dets tilblivelse. Derefter vil jeg fortælle dig, hvorledes du kan anvende det på dig selv for til sidst at give dig nogle stikord til, hvorledes du kan bruge det sammen med et andet menneske, resp. andre mennesker.

På omstående side ser du det danske Adfærdsbarometer afbildet. Du ser, at der står en mængde ord på det. Alle disse ord kendetegner dels vore følelser, dels vore ønskede sindstilstande.

Det er det danske Adfærdsbarometer, du ser. Dette er en oversættelse af det amerikanske Behavioral Barometer, og det er samtidig mere end det. Jeg har nemlig sammen med en god kollega fundet lige præcis de ord, der står dér, som værende dækkende for de amerikanske ord. Hvordan gjorde vi det? Det gjorde vi ved at anvende den samme metode, som de anvendte i USA, da de skulle udforme deres Barometer: muskeltestningen!!! Jeg har haft en meget stor hjælp af Lise Lotte Dullum i dette arbejde, en hjælp vi alle kan være hende taknemlige for, at hun har givet.

Alle de mange ord, der står på den amerikanske udgave er en del af en meget større mængde, som i midten af 1980'erne blev skrevet ned af Gordon, Daniel og Candace. Det gjorde de på baggrund af deres indsigt i og forståelse for, at der altid er en følelsesmæssig komponent forbundet med vores fysiske problemer. De så på begrebet "dysleksi" som ikke alene "ordblindhed", men som en vanskelighed ved at "læse livet", en "livsblindhed". Ud af den store mængde ord, som dækkede følelser og sindstilstande, fandt de ved hjælp af

"værktøjet" muskeltestning lige præcis de ord, som er dækkende for det amerikanske Behavioral Barometer: 2 gange 8 gange 8.

Ligeledes ved hjælp af muskeltestningen er ordene blevet placeret i den rækkefølge, hvori de fremtræder. Et meget stort arbejde ligger bag ved udformningen af såvel den oprindelige amerikanske udgave, som også bag ved den danske "oversættelse".

Vi fandt ved hjælp af ordbøger de danske oversættelser af de amerikanske ord. Skrev dem alle ned og fulgte så den samme fremgangsmåde, som havde skabt den engelske udgave: vi brugte muskeltestningen til at finde det højst prioriterede ord, hvis der var tale om mere end et.

Vi blev påskønnet for vort arbejde. Et dejligt skulderklap.

En bemærkning: hvis du er i besiddelse af en engelsksproget udgave af Behavioral Barometer og sammenligner den med den danske udformning, vil du se et par forskelle. Disse blev selvfølgelig godkendt i Amerika, og vort danske Adfærdsbarometer kom op på væggen i Gondon og Daniels kursuslokale i Burbank, Californien 1987!

ADFÆRDSBAROMETER VALG

BEVIDSTHED

ANERKENDELSE/ACCEPT

- Træffe valg • Tilnærmelig
- Optimistisk • Værdsat
- Fleksibel • Føle sig værdifuld
- Gøre sig fortjent • Åben

ANTAGONISME

- Angrebet • Generet
- Forhørt • Bebyrdet
- Irriteret • Harmfuld
- I opposition til • Ikke leve op til

WISE VILJE

- Modtagelig • Tilstrækkelig
- Forberedt • Ansvarlig
- Opmuntrende • Forfrisket
- Styrket • Bevidst

VREDE

- Opbragt • Gal
- Udmarvet • Rygende
- Sydende • Brændende
- Krigerisk • Hysterisk

INTERESSE

- Fascineret • Levende sig ind i
- At være nødvendig • At være velkommen
- Forstående • Påskønnet
- Væsentlig • Omsorgsfuld

FORURETTETHED

- Ramt • Pinligt berørt
- Krænket • Brugt/Misbrugt
- Ikke påskønnet • Afvist
- Dum/Stum • Fornærmet

UNDERBEVIDSTHED

BEGEJSTRING

- Morende sig • Jublende glad
- Beundringsværdig • Tiltrækkende
- Glædesfuld • Forventningsfuld
- Levende • Kunne stole på

FJENDTLIGHED

- Fanget i en fælde • Stødt
- Påduftet • Frustreret
- Frarøvet • Sarkastisk
- Hævngherrig • Lægge bånd på sig

SELVTILLID

- Motiveret • Dristig
- Beskyttet • Kæk
- Tapper • Anset
- Hengiven • Stolt

FRYGTE FOR AT MISTE

- Ladt i stikken • Ikke hørt
- Bitter • Skuffet
- Truet • Overset
- Skræmt • Ikke Ønsket

LIGHED

- Heldig • Samarbejdende
- Involveret • Meningsfuld
- Pålidelig • Interesseret
- Oprigtig • Produktiv

SORG OG SKYLD

- Svigtet • Overvundet
- Modløs • Ikke accepteret
- Selvstraffende • Fortvivlet
- Forkastet • Ødelagt

KROPBEVIDSTHED

INDLEVELSE

- På bølgelængde • I overensstemmelse
- I balance • Skabende
- Modtagelig • Påskønnende
- Blid • Nænsom

LIGEGYLDIGHED

- Pessimistisk • Stivnet
- Stejl • Følelsesløs
- Stillestående • Ufølsom
- Ødelæggende • Uden forbindelse med

ENHED/HELHED

- Stille • Tryk
- Rolig • Fredfyldt
- Forenet • Fuldkommen
- Opfyldt af • I eet med

ADSKILLELSE

- Ikke holdt af • Uelsket
- Uacceptabel • Kærlighedsløs
- Betydningsløs • Melankolsk
- Sygelig/Morbid • Forladt

VALG

INTET VALG

ADFÆRDSBAROMETERET

Opbygning af Adfærdsbarometeret

Inden du går videre, så gør dig klart, at du ser på et ADFÆRDSbarometer! Det fortæller om vores ADFÆRD, som vi har, og som andre ser hos os (overskrifterne). De "små ord" derunder fortæller om de følelser og ønsker, som ligger til grund for denne adfærd!

Højre og venstre side

Som du ser, så er Barometeret opdelt i en højre og en venstre side. Alle de små ord, der står på den højre side, handler om vore følelser, og alle de ord, der står på venstre side handler om, beskriver, ønskede sindstilstande, noget vi ønsker at have mere af, at være mere, end vi på nuværende tidspunkt har og er.

Ethvert ord på højre side har en partner på venstre side, og de to hører sammen, præcis som dag hører sammen med nat, og som de to sider af en mønt tilsammen danner mønten. Mønten ville ikke være en mønt uden begge disse sider. Præcis som et pendul svinger lige langt til begge sider, så svinger vi mennesker også mellem disse to grupper af ord. Nøjagtig som det gælder for pendulet, at det, når det er allerlængst ude i sin højre position, kun har én vej at gå, nemlig mod venstre, nøjagtig sådan gælder det også for os mennesker: når vi oplever, at vi er allermest i vores 'negative følelse', så er der kun én vej at gå: imod vores ønskede sindstilstand. Det omvendte gælder selvfølgelig også!

Der er blot den meget store forskel mellem os og pendulet, at vi mennesker har en fri vilje, der gør, at vi selv kan vælge, hvor længe vi vil være besjælet af disse såkaldt "negative" følelser. Vi kan, når vi IKKE er stressede, når som helst vi erkender følelsen, vælge at bevæge os mod den ønskede sindstilstand. Fantastisk, ikke?

Lad os tage et enkelt eksempel: Under overskriften Forurettethed står ordet *afvist*. På den tilsvarende plads på Barometerets venstre side finder du ordet *påskønnet*. Bringer du det omtalte grundlæggende princip i anvendelse, så vil det sige, at vi, når vi føler os allermest *afvist*, samtidig sidder og nærer det allerstørste ønske om at være *påskønnet*. At være påskønnet er vores ønskede sindstilstand, og det er den eneste vej, "pendulet" kan svinge, med mindre det "hænger fast", eller du hænger fast i denne følelse af afvisning.

Jeg vil vende tilbage til dette senere i kapitlet, og her blot sige, at præcis det samme gør sig gældende for alle ordpar på Barometeret, og at "skiftet" kan gå både fra højre mod venstre og fra venstre mod højre.

De tre niveauer.

Lad os igen se på Barometeret som en helhed. Du ser, at der lige i midterlinjen står tre ord: BEVIDSTHED - UNDERBEVIDSTHED - KROPBEVIDSTHED. Du ser ligeledes, at disse tre ord står over hver sin tredjedel af Barometerets ordpar.

Over overskrifterne

ANERKENDELSE/ACCEPT og ANTAGONISME

WISE VILJE og VREDE

INTERESSE og FORURETTETHED

står der BEVIDSTHED, hvilket betyder, at disse ordpar af ("NEGATIVE") FØLELSER og ØNSKEDE SINDSTILSTANDE opfattes af vores (vågne) *Bevidsthed*, opleves på det Bevidste plan. Mere præcist kan man sige, at vi er bevidst opmærksomme på, hvad der sker, i en noget begrænset form, i NUTID, her-og-nu. (I parentes skal selvfølgelig bemærkes, at alle ord hører til i vores digitale hjerne, som det de er: ord. Ved at bruge også den analoge hjernehalvdel, ser vi Barometeret som en helhed, som et billede.)

Oven over de næste tre overskrifter

BEGEJSTRING og FJENDTLIGHED

SELVTILLID og FRYGT FOR AT MISTE

LIGHED og SORG OG SKYLD

står ordet UNDERBEVIDSTHED, hvilket betyder, at disse tre sæt ("negative") følelser og ønskede sindstilstande opleves på det Underbevidste plan, af vores *Underbevidsthed*. Denne Underbevidsthed har at gøre med, hvorledes *fortidens* erfaringer påvirker *nutidens* reaktioner og adfærd. Gennem Underbevidstheden har vi adgang til alle de erfaringer, vi har gjort i vort liv, og det er i meget høj grad vores Underbevidsthed, der er drivkraften bag vores handlinger, vores adfærd.

Går vi videre nedover herfra, har vi igen tre overskrifter, hvoraf den sidste afviger fra de andre ved at stå alene.

INDLEVELSE og LIGEGYLDIGHED

ENHED-HELHED og ADSKILLELSE VALG og INTET VALG

Udfor disse tre ordpar står ordet KROPBEVIDSTHED for at vise os, at der her er tale om ("negative") følelser og ønskede sindstilstande, som har tilknytning til den bevidsthed, der bor i vores krop, dybest inde, på celleplan (i den cellulære hukommelse). Ordet *Kropbevidsthed* (engelsk: *Bodymind*) udtrykker så nøjagtigt, som vi kan, vores allerinderste væren og væsen. Den repræsenterer vores cellulære hukommelse og intelligens og er derved det mest ægte udtryk for alt, hvad vi har oplevet i hele vores fortid. Det er den bevidsthed, som kroppen HAR, ikke en bevidsthed OM kroppen. Det sidste ville hedde KropSbevidsthed. En grundlæggende forskel.

Gordon og Daniels forklaring på, at ordparret VALG - INTET VALG står alene, er den ganske enkle, at der her ikke findes nuancer. Enten oplever vi, at vi har et *valg* og blot gerne ville have mere, eller også sidder vi med følelsen af *intet valg* at have.

NB. Ser du på den amerikanske udgave af "Behavioral Barometer", vil du se, at ordet CHOICE står i samme rubrik som Acceptance og Antagonisme. Vi valgte at skrive ordet VALG oven over afsnittet Bevidsthed for at tydeliggøre, at VALG er det overordnede princip. I realiteten kunne der stå ordet Valg hele vejen ned igennem Adfærdsbarometerets to sider. Når vi holder op med at undgå at acceptere vores følelser, og holder op med at fornægte, at vi kan få mere af det, vi ønsker os, så har vi en større mulighed for at "vælge side".

Nederst på den amerikanske udgave står CHOICE/NO CHOICE. Vi valgte at skrive VALG på venstre side af afsnittet Kropbevidsthed og INTET VALG på højre side. Disse to ændringer blev helt og fuldt accepteret af Gordon og Daniel.

Bevægelse mellem de tre niveauer

Ligesom jeg før beskrev, hvorledes hvert eneste ord på venstre side har sin "partner" på højre side, således vil jeg nu forklare, hvorledes et ordpar på det ene bevidsthedsniveau har sine "pendanter" på de to andre.

Lad os igen se på det ordpar, vi før havde fremme: *afvist* overfor *påskønnet*. Disse ordpar kan nummereres, og det sker således, at du, præcis som når du læser, går fra venstre mod højre, linje for linje.

Du kan se, at jeg har skrevet tallene fra 1-8 ud for de "små ord" under overskriften INTERESSE, og at der står 6 ud for *påskønnet*. Du kan samtidig se, at ordet *påskønnet* danne par med ordet *afvist*, som er nr. 6 under FORURETTETHED. Derudover er netop dette overskriftspar INTERESSE / FORURETTETHED nummer tre af de tre, der hører til på vort *bevidste niveau*.

Her er altså tale om ordpar nr. seks under overskrift nr. tre på vort bevidste niveau. Kig på det igen, så du bliver helt klar over "systemet".

Nu skal vi vandre en tur nedover igennem Barometeret for at finde "pendanterne" til dette ordpar. Dvs. at du også finder ordpar nr. 6 under overskrift nr. 3 på det UNDERBEVIDSTE niveau. Ganske rigtigt: der står *interesseret* overfor *fortvivlet*, og disse to ord står under overskrifterne LIGHED og SORG OG SKYLD.

Fortsætter vi videre nedefter, så ender vi på det KROPBEVIDSTE niveau, og dér finder du kun en overskrift, nemlig VALG og INTET VALG.

Her er altså ingen "små ord", her er kun det "absolutte", nemlig ønsket om på celleplan at have et VALG overfor følelsen af INTET VALG at have.

Som før sagt: her er ingen nuancer!

Kort fortalt: Barometeret læses både vandret og lodret. På det vandrette plan står den ønskede sindstilstand overfor den ("negative") følelse. På det lodrette plan har vi dels de tre Bevidsthedsniveauer, dels de tre hold overskrifter, og dels de "små ord", der hører til disse overskrifter. Jeg har helt bevidst valgt at skrive både parentes og citationstegn omkring ordene negative på Barometerets højre side. På spørgsmålet "Hvorfor" er mit svar: "Fordi alle vores følelser er OK, De er vores, og ingen kan sætte spørgsmålstegn ved dem." Noget andet er, at det er vigtigt, at vi også selv accepterer dem, ser dem i øjnene for derefter at kunne give slip på dem og bevæge os i retning af det, vi ønsker: den ønskede sindstilstand. Almindeligvis synes både du og jeg sikkert, at det føles bedre at være "påskønnet" end at blive hængende i en følelse af "afvist".

Til hver ønsket sindstilstand svarer altså en ("negativ") følelse, og til hvert eneste ordpar på Barometeret hører de to tilsvarende ordpar på de to andre Bevidsthedsniveauer. (En

undtagelse herfra er manglen på "små ord" under den tredje overskrift på det Kropbevidste plan: VALG/INTET VALG.)

Først når du har foretaget vandringen mellem alle tre bevidsthedsniveauer, har du fået *hele historien*. Først når du har den, så ved du, hvad der gemmer sig bagved den forurettede adfærd: den pågældende, måske det er dig selv, ville gerne være mere *påskønnet*, men føler sig *afvist*. Dette betyder igen, at han eller hun på det Underbevidste niveau gerne ville opleve et *ligeværdigt* forhold, at kunne gå i gang med det, som hun/han virkelig er *interesseret* i, men føler sig *fortvivlet*. Dette svarer så igen til, at alle kroppens mange celler gerne ville kunne vælge en ny programmering, som gav f.eks. større sundhed, bedre balance etc., men oplever at de ikke kan træffe dette valg alene. Det står indprentet i deres hukommelse (den cellulære hukommelse), at de må fungere på en tidligere fastsat måde, uanset om den i dag er hensigtsmæssig eller ej. Sagt på en anden måde, så skal påvirkningen fra omgivelserne ændres.

Endnu et eksempel

Lad os tage endnu et eksempel og samtidig se på, hvorledes du selv kan bruge dette dejlige og - efter min mening - uovertrufne Adfærdsbarometer. Ja, for du kan bruge det og få hjælp af det, også uden at du har nogen til at bistå dig. Selvfølgelig vil det være endnu bedre, om du ved hjælp af en muskeltestning kan få afgjort, hvilket sted på Barometeret, der er dit "tilflugtssted" i de fleste stresssituationer. Det er dog en helt anden historie, som det ikke er nødvendigt, at du kender eller "går ind i", men som du selvfølgelig altid vil kunne gøre sammen med en person, der er fortrolig med brugen af muskeltestningens kunst i forbindelse med Barometeret.

NB. Det følgende eksempel er en omfattende ændring i denne reviderede udgave af bogen i forhold til 1992 udgaven. Det skyldes, at mine mange år med Pædagogisk Kinesiologi og med forskellige former for arbejde med og undervisning i Adfærdsbarometeret (senest her i 2025) har givet mig nye erfaringer.

Lad os se på et eksempel, som du / jeg/ vi kan bruge i vores hverdag.

Du er i en situation, hvor du skal bevæge dig et nyt sted hen, begynde på noget helt nyt eller gå i gang med at ændre noget i dit liv.

- Sæt dig med Adfærdsbarometeret i hånden eller på bordet foran dig. Hav også et ark papir og en blyant eller pen med dig. Tænk på det, du gerne vil have mere af, når du nu skal videre i dit liv..
- Se på dit Adfærdsbarometer i bogen og vælg 5 ord fra den VENSTRE side, 5 ord som lige nu siger dig mest om det, du gerne vil have mere af. Skriv dem på dit ark papir. Giv dig god tid.
- Kig så på de fem ord og vælg deraf de tre, som lige nu betyder mest for dig. Giv dig igen god tid.
- Se derefter på de tre ord og vælg det ene, som repræsenterer den sindstilstand, som du virkelig gerne vil have med dig videre frem. Kig også på den overskrift, som dit ord hører til. Denne overskrift handler jo om den adfærd, du gerne vil udvise.
- Læg Adfærdsbarometeret, papir og blyant fra dig og sæt dig godt til rette på din stol.
- Læg nu den ene hånd på dine pandepunkter eller lad den dække hele din pande. Læg samtidig din anden hånd så den dækker dit baghoved.
- Mens du trækker vejret stille og roligt, mærker du godt efter i hele din krop for at finde de steder, hvor du mærker en blokeret energi, som forhindrer dig i at nå den sindstilstand, som du virkelig ønsker dig, og som er repræsenteret af dit højst prioriterede ord.
- Mens du fortsætter med dine rolige vejtrækninger, bestemmer du dig for at give slip på disse forhindringer, denne energiblokering. Du kan i din fantasi sende den ud af kroppen i en hvilken som helst retning.
- Når det er sket, tager du en god dyb indånding efterfulgt af en god udånding. Har du lyst til at hvile dine arme, så er det ok.
- Når du har sluppet disse blokeringer, så mærker du måske en varme, en lettelse, og så er det tid til næste skridt.
- Med dine hænder på pande og baghoved fylder nu hele din krop med den ønskede sindstilstand. Måske vil du have den på et bestemt sted som et reservoir, du kan øse af, måske vil du hellere lade den cirkulere rundt i hele din krop. Husk hjernen!
- Når denne nye energi er de steder, hvor du vil have den, så tag igen en god dyb indånding, flyt dine hænder og ånd ud.
- Nu har du både denne sindstilstand med dig, og du kan samtidig vise dig i din "verden" med en positiv og støttende adfærd.

NB. Hvis du er (endnu) mere nysgerrig, så kan du jo se på de to ord (stadig venstre side) fra de to andre bevidsthedsniveauer, som du "helt gratis" har fået med dig ved at bruge denne øvelse.

Der er andre eksempler

- Sæt dig med dit Adfærdsbarometeret foran dig eller i hånden. Læs derefter ordene, der står på højre side, den side, der øverst oppe begynder med overskriften ANTAGONISME (som også betyder modsætning). Når du ser på alle disse ord, vil der utvivlsomt være ét af disse, der får dig til at sige eller tænke: "Åh, det er netop det ord, der lige nu dækker den følelse, jeg har, den følelse, der opfylder mig."

Lad os sige, at du føler VREDE, ser dig selv med en ADFÆRD, der udviser VREDE, og at du erkender, at du føler dig *hysterisk*. Du ved - den dér med høj, skinger stemme, med en smækken med dørene (eller hvad der er værre). Du skal vide, at den kendsgerning, at du har sat dig ned med Barometeret i din hånd, betyder, at du allerede har taget et meget stort skridt i den retning, du gerne vil. Du har nemlig erkendt, at det er betydningsfuldt, at du selv tager ansvar, og når du har fundet "dit lille ord", i eksemplet *hysterisk*, erkender du også, hvad du føler.

Når du nu kigger på Barometeret, så vil du kunne finde ud af, hvad det er du ønsker at få mere af. Det ord står nemlig på den venstre side af dit Barometer, lige overfor ordet *hysterisk* og under overskriften VISE VILJE. Du finder her ordet *bevidst*, og du har på den måde fundet ud af en hel del. Hvis du nu vil videre herfra, så skal du gøre to ting:

- Du skal finde de to ords pander på de to andre Bevidsthedsniveauer, det Underbevidste og det Kropbevidste. På det Underbevidste niveau finder du *stolt* over for *ikke ønsket*, som er ordpar nr. 8 under overskrift nr. 2: SELVTILLID/FRYGT FOR AT MISTE, og på det Kropbevidste niveau ser du, at der står *forladt* overfor *i ét med*. Disse to ord er ligeledes ordpar nr. 8 under overskrift nr. 2, som lyder: ENHEDHELVED/ADSKILLELSE.

Disse tre ordpar danner en hel historie, og de er først en "rigtig" historie, når de alle tre er med. Først når du har dem alle med, forstår du, at det, der viser sig som VREDE på det Bevidste plan, fortæller om FRYGT FOR AT MISTE nogen eller noget, eller for ikke at "kla-

re det”, og at det hele igen handler om en følelse af ADSKILLELSE, som den manifesterer sig i vores krop, på det plan, der handler om cellular hukommelse, vores allerinderste væren, vort allerinderste væsen. Vores ADFÆRD præges af mangel på SELVTILLID. Vi fjerner os fra andre i stedet for at søge at opnå en ENHED med andre.

Nu, hvor du kender både dine følelser og dine ønskede sindstilstande på alle tre Bevidsthedsniveauer, kommer så det næste skridt, som tager form af et spørgsmål, du skal stille dig selv:

- Hvad er jeg *villig til* at gøre for at opnå denne ønskede sindstilstand?

Hele idéen er altså (og det gælder også for alle de øvrige steder, du kunne tænkes at befinde dig på Barometeret):

1. at finde ud af hvad der er din følelse, "Jeg føler....."
2. at finde og erkende den ønskede sindstilstand: "Jeg ønsker.." for til sidst
3. at træffe det bevidste VALG, der lyder: "Jeg er villig til at....." (for at opnå det, jeg ønsker).

Kort sagt: Hvad er jeg villig til at gøre for

- at være *bevidst*
- at være *stolt* af mig selv
- at være *i ét med* mig selv og andre?

Det er min overbevisning, at du, når du har anvendt Adfærdsbarometeret et par gange på denne måde, vil blive så fortrolig med det, at du gør brug af det hver gang - eller i hvert tilfælde næsten hver gang, du oplever en eller anden negativ følelse eller sidder med at ønske om at have det bedre, om at få et ønske opfyldt hvad sindsstemning angår.

Husk, at du selv har valgt denne følelse! Ingen anden har truffet dette valg for dig, ingen anden er "skyldig". Du er derfor det eneste menneske, der kan hjælpe dig selv af med den, nemlig ved at træffe et bevidst valg, som vil give dig præcis det, som du ønsker at få mere af, at være mere.

Et valg, du foretager i nutid med henblik på at skabe dig den fremtid, du mest af alt ønsker dig. Somme tider vil både du og jeg have brug for lidt hjælp fra andre eller fra en anden,

og der er det godt, at du har erkendt din følelse, og at du selv ved noget om, hvad du ønsker.

Hvordan du kan bruge den viden, du har nu, sammen med andre

Det er så enkelt. Det kan siges med 10 ord: På samme måde, som du gjorde det med dig selv!

Lad os sige, at du sidder sammen med et menneske, voksen eller barn, og at dette menneske giver udtryk for at føle sig forurettet. En forurettet adfærd ses måske tydeligst på Kropssproget. Du ved med armene over kors på brystet, måske med siden til dig. Denne person siger ikke mange ord. Hun eller han føler sig *dum* eller *stum*. Husk hvad du gjorde lige før: du gik til Barometerets venstre side, og der fandt du præcis det ord, der fortæller, hvad vedkommende ønsker, nemlig at være *væsentlig*. Dette betyder, at man ønsker at blive betragtet som den, man er og at kunne se på sig selv som en væsentlig person, en person som har en betydning. På det Underbevidste niveau fortælles der noget om at føle sig *forkastet* overfor et ønske om at være *oprigtig*, og her er overskriften: LIGHED (eller måske LIGEVÆRDIGHED) over for SORG OG SKYLD.

På det Kropbevidste niveau? Ja, du har allerede set det og forstået det: dit medmenneske sidder med en følelse af *ikke at have noget valg* og ønsker sig så inderligt at *have et valg*. Helt nede på celleplan.

Igen skal spørgsmålet stilles: "Hvad er du villig til at gøre, resp. hvad vil du vælge at gøre for at opnå denne ønskede sindstilstand? Hvad vil du vælge at gøre for at opleve dig selv som en person, der er *væsentlig* og for at blive opfattet som en sådan af andre?"

Kan man i det hele taget "flytte sig" så meget, *kan* man i det hele taget nå til at kunne træffe disse positive VALG? Svaret må lyde "JA". Måske ikke der hele på en gang, men mindre har også ret. Det kræver selvfølgelig, at det negative emotionelle stress, der er forbundet med den aktuelle situation bliver fjernet, "uskadeliggjort". I det følgende kan du læse om, hvordan dette kan gøres.

Afbalanceringen

Hvad enten det handler om dig selv eller om et andet menneske, så vil det hjælpe med en hånd på pandepunkterne og en hånd på baghovedet, mens den følgende tankeproces finder sted.

Som du har læst tidligere i denne bog, så kan du hjælpe dig selv med at få stresset ud af din krop ved at hente det dér, hvor det er. Find alle de steder, hvor det at føle sig *dum* og *stum* sidder som en uro, som en spænding eller lignende og send så det hele i en god, varm strøm ned langs med rygsøjlen, ned til halebenet og derfra ned i jorden. Præcis som gennem et nedløbsrør.

Giv dig god tid og sørg for, at du får det hele med ud. Dybe, rolige ind- og udåndinger vil være en god hjælp. Hånden på pandepunkterne vil hjælpe dig til at kunne tænke klart på den situation, som medførte, at du følte dig *dum* og/eller *stum*. Hånden på baghovedet, som dækker området, hvor vores primære synscenter sidder, vil hjælpe dig til at "se" spændingerne i kroppen og til at "se" strømmen af stress, der forlader kroppen. De to hænder, som også "spænder over" kraniets midtlinje er desuden medvirkende til at forene de to hjernehalvdeles energi, til at skabe integration mellem de to hemisfærers funktion. Du får således både et bedre samarbejde mellem for- og baghjerne og mellem højre og venstre hjernehalvdel.

Når alle dine stress-reaktioner er sendt væk, så er der god ro og bedre plads i din krop. Det er derfor ofte en god idé, at du fylder denne plads ud med en god og rolig frit strømmende energi, samtidig med at du fortsætter med din rolige vejtrækning. Tænk på det at være *væsentlig*, tænk på, hvordan det føles og mærkes. Find ud af, hvordan det føles, når nogen ser på dig, som den du er, og når du giver udtryk for dig selv. Lad denne rare følelse, denne sindstilstand fylde dig helt og lad den cirkulere rundt i hele din krop, give liv og næring, gøre dig hel. Når alle celler i kroppen, også i hjernen, er fyldt med denne dejlige følelse, når du mærker denne sindstilstand i hele din krop, så kan du tage en god dyb indånding og flytte dine hænder fra pande og baghoved, for så bagefter at ånde ligeså roligt ud.

Nøjagtig den samme fremgangsmåde følger du, hvis du sidder sammen med en anden person, som du har lært bedre at kende ved at "læse Barometeret". Her er det blot dig, der holder på den andens pandepunkter og baghoved. Husk stadig, at din berøring skal være fjerlet!

Endnu en metode

En anden måde at blive 'afstresset' på er beskrevet i kapitel 14. Når du følger den fremgangsmåde, som jo består i at se, *høre, mærke, føle* og på anden måde *sanse* alt, hvad der var at *sanse* i den situation, hvor du oplevede den ("negative") følelse, så afslutter du med at vælge, hvad du vil gøre for at opnå din *ønskede sindstilstand*. I ovenstående eksempel ville det være at vælge at være *oprigtig*. Som beskrevet i kapitel 14 (blad tilbage og læs det hele godt igennem!), så er det vigtigt, at du eller den person, du støtter, afslutter med at give et *verbalt* udtryk for, hvilket *valg*, der blev truffet. Fortæl også (eller hvis det drejer sig om en anden, så bed vedkommende om at fortælle) hvordan det føles i kroppen at have truffet det valg. Også her kan I lade følelsen af at være *oprigtig*, følelsen af at have truffet et *valg*, cirkulere rundt i hele kroppen.

Sidder du alene, så kan det være en god idé, at du skriver din beslutning, dit valg ned på et stykke papir, så du senere kan tage det frem og se, hvad det var, du valgte, og hvordan det føltes at have truffet dette valg. Du kan også lave en tegning af det, hvis det falder dig (mere) naturligt. En tegning, der viser noget om "før og efter" eller måske blot om 'nu'.

Det at give udtryk for dine indtryk er vigtigt, fordi det gør det *valg*, der er truffet i fantasien, mere forpligtende, og fordi det hjælper hjernen til at huske. Når du tegner, så fastholder du hele indtrykket, og du har derved mest forbindelse med din analoge (oftest højre) hjernehalvdel. Når du sætter ord på, er bl. a. hele din digitale (oftest venstre) hjernehalvdel i funktion, herunder også din pandelap, og den er, som du ved, sæde for bevidst, associerende tænkning. Har du først fået den gjort aktiv, så vil du også være i kontakt med den, næste gang du møder den stressor, der tidligere fik det til at "kokse" for dig! Så *ved* du, hvad du føler i situationen, og så kan du langt lettere vælge din reaktionsmåde, din handling, blandt de mange muligheder, du ser. Eller i det mindste vælge at forholde dig til situationen, som den er.

Er den digitale (venstre) hjernehalvdel fri for blokeringer, så kan man være i nuet, i sin her-og-nu-tid, og man kan bruge løs af alle de ressourcer, som den analoge (højre) helhedstænkende, intuitive hjernehalvdel stiller til rådighed for os.

Mange er de gange, hvor jeg har hørt mennesker sige: "Det var en fantastisk hjælp for mig at kunne bruge det Barometer." En gang var der en, der sagde til mig: "Da min kollega forleden dag blev så rygende gal i hovedet, kunne Barometeret fortælle mig, at der gemte sig en følelse af skuffelse og en frygt for at miste nedenunder vreden. Jeg kunne også begynde at forstå, at det samtidig drejede sig om en følelse af adskillelse, en følelse af mangel på kærlighed, af både at kunne give og modtage kærlighed. Det gav mig en forståelse,

der gjorde, at jeg denne gang ikke tog afstand fra vedkommende, hvilket jo blot ville have forøget hans følelse af adskillelse og af mangel på kærlighed. I stedet for kunne jeg tilrettelægge en situation, som rummede mulighed for, at han kunne vælge enhed og helhed og fredfyldthed, kunne få øget sin selvtillid, kunne være kæk og sidst, men ikke mindst, kunne få sit ønske opfyldt om at vise vilje og om at være ansvarlig. Altsammen gennem sit bevidste valg af handlemåde.

Det var en spændende oplevelse."

Og det var det så også for mig, der hørte vedkommende fortælle om to menneskers fælles succes.

Med disse eksempler og beskrivelser håber jeg, at jeg har givet dig en oplevelse af et værktøj, som du vil kunne bruge både med dig selv alene og sammen med andre. Du kan roligt gå i gang, for alle vil have gavn af det. Husk blot én ting: du kan fortælle dig selv, hvad der vil være godt for dig at gøre, men du kan ikke fortælle andre mennesker, hvad der vil være godt for dem. Hvert eneste menneske kender selv løsningen på sine problemer, hvert eneste menneske bærer løsningen inden i sig i form af en indre viden. Du og jeg skal afstå fra at give gode råd, afstå fra at begynde at komme med velmente idéer til, hvad andre skal gøre for at løse deres erkendte problemer. I bedste fald vil vore løsningsforslag kunne hjælpe os selv, men de passer kun til os selv, ikke til andre.

Derfor: arbejder du med afhjælpning, uskadeliggørelse af emotionelt stress, så brug *aktiv lytning*, det er *effektivt*. Lyt uden fordomme, vis ægte interesse, vær indlevende og stol på dig selv som medmenneske.

Jeg føler, at jeg nu er kommet til vejs ende med denne bog. Det har ikke været let, tværtimod, men nu er det dejligt at have fået det gjort. Det er også dejligt for mig at være kommet væk fra at føle mig *frustreret* over, at det ikke blev gjort, væk fra noget, der nærmest blev til en følelse af *ligegyldighed* (det var da også ligegyldigt, om den bog blev skrevet før eller senere!!), væk fra følelsen af sommetider at være *følelsesløs* (fordi det gjorde for ondt at føle!), væk fra at føle mig *bebyrdet*. Det er så dejligt at have valgt at være *indlevende* og *skabende*, med håb om at min bog, mit arbejde vil virke *tiltrækkende*, og at det vil blive *værdsat* og *accepteret*. (Du kan finde alle de kursiverede ord, når du kaster et blik på Adfærdsbarometeret)

Det er vandringen fra "jeg føler" over "jeg ønsker" og til "jeg er villig til at...", der har skabt en fred og en ro i min krop, i mit sind og i mit inderste indre.

Jeg vil ønske for dig, der har fulgt mig igennem denne bog, og som efter alt at dømme også har valgt at lave nogle af de beskrevne øvelser, at du er nået til eller vil nå til den samme oplevelse af at have truffet et *valg*, der gør dig godt. Et *valg*, der får dig til at være en *enhed*, en *helhed*, til at være et menneske med *indlevelse*, med *lighed* og *ligeværdighed*, med stor *selvtillid*, besjælet af *begejstring*, fyldt med *interesse*, visende din *vilje*, din *anerkendelse* og *accept*, for på denne trygge baggrund af støttende og positive adfærdsformer igen og igen at kunne træffe valg, der er til det bedste for dig selv og dermed som oftest for alle andre omkring dig. Når du i mødet med dig selv og i mødet med andre starter med at vise ACCEPT og ANERKENDELSE, så fører det dig hele vejen ned til ENHED og HELHED og VALG på Adfærdsbarometerets *venstre* side. Begynder du med at vise en ANTAGONISME, en MODSÆTNINGsfyldt tilgang, så bliver det en helt anden historie, der ender med, at du INTET andet VALG har end ADSKILLELSE.

Jeg håber også, at du har fornemmet, at hensigten med denne bog er at bevare sundhed og helbred, og at lære os, at det vigtigste af alt er, at vi tager ansvar for os selv og træffer de valg, der får os til at vokse og gro og folde os ud. Derved kan vi samtidig med kærlighed bidrage til også at hjælpe andre mennesker med at vokse og gro – forudsat at de ønsker det og er parate til det. Sker det i et tilstrækkeligt omfang, vil vi pludselig blive bevidste om, at vi har nået det menneskelige udviklingstrin, hvor alle vokser og gror, alle uden undtagelse. Det er et spørgsmål om energi, om energi, der breder sig som ringe i vand, og som derved når andre mennesker, andre ringe i det samme vand.

At give et bidrag til at energi kan strømme, flyde frit, så den til enhver tid kan stilles til rådighed for vort arbejde med at nå de mål, vi sætter os for os selv og i verden omkring os, har været hensigten og formålet med denne bog.

TAK FOR DIN *aktive og effektive lytten*

og

for din medvirken og hjælp til at fremme denne hensigt.

OVERSIGT OVER ØVELSER

Her får du en kortfattet oversigt over de øvelser, der er beskrevet i bogens kapitler. Denne oversigt er ment som en støtte til dig i dit arbejde med at omsætte alt, hvad du nu har læst og efter alt at dømme prøvet af undervejs, til praktisk handlen i din hverdag.

At undgå eller at blive fri for stress.

Hold ganske let på pandepunkterne og på baghovedet, mens du trækker vejret dybt og roligt. Suppler eventuelt med en let visualisering.

At gøre "stillelæsning" lettere.

Massér på K 27 og hold på navleområdet, samtidig med at du læser stille for dig selv. Byt om på hændernes placering efter ca. et halvt minut. Gentag øvelsen ned jævne mellemrum under læsningen.

At få lettere ved at se nedefter, mens du læser.

Massér på dine øjenpunkter på baghovedet, samtidig med at du ser nedefter, eller massér på K 27 og hold på navleområdet. (I det sidste tilfælde bytter du om på dine hænders placering, når der er gået ca. et halvt minut.)

At få lettere ved at bevæge dine øjne fra side til side (som f.eks. under læsning).

Massér øjenpunkterne på baghovedet, samtidig med at du roligt flytter dit blik fra side til side, eller massér på K 27 og hold på navleområdet, samtidig med at du flytter øjnene fra side til side. Byt om på hændernes placering efter ca. et minut.

En supplerende øvelse, som hjælper på alle øjen- og synsfunktioner

Det liggende ottetal, uendelighedstegnet. Figuren udføres således, at hele kroppen deltager i øvelsen. Armene holdes fremadstrakte, og du ser efter dine hænder hele tiden. mens du tegner ottetallet i luften foran dig.

At undgå stress i forbindelse med højtlesning.

Massér K 27 med den ene hånd, og hold på navleområdet med den anden samtidig med at du siger alfabetet (eller andet) højt og bevæger dine øjne rundt i en cirkel – først med solen, så mod solen. Slut lige i midten. Byt hænder og gentag øvelsen.

*At få lettere ved at forstå det,
du læser, og at blive fri for stress
ved at skulle gengive det, du læser.*

Sid i "Cooks position":

1. Er du højrehåndet, starter du med at lægge venstre ben hen over højre knæ og tage fat om venstre ankel med højre hånd. Med venstre hånd fatter du om venstre forfod.

(Er du venstrehåndet, gør du det modsatte).

Luk dine øjne og sid således i ca. et minut, mens du trækker vejret stille og roligt: på hver indånding støtter du tungen mod ganen lige bagved fortænderne, og på hver udånding lader du igen tungen "falde ned i" mundhulen.

2. Sæt derefter begge fødder ned på gulvet og støt dine fingerspidser mod hinanden (ca. i hjer-tehøjde). Sid således i endnu et minut og forsæt vejtrækningen på samme måde som ovenfor beskrevet.

Øvelsen giver ro i hele kroppen.

*At kunne se i alle retninger
uden stressreaktioner.*

Massér på øjenpunkterne på baghovedet (eller hold på navleområdet, mens du masserer på K 27) samtidig med at du

- ser ligeud
- ser op efter
- ser nede efter
- ser til venstre
- ser til højre
- ser skråt op til venstre
- ser skråt ned til højre
- ser skråt op til højre
- ser skråt ned til venstre

Slut med igen at se ligeud.

*At kunne klare øje-hånd
koordination uden stress-reaktioner.*

Lav samme øvelse som ovenfor. men se efter din hånd: samtidig med at du masserer øjenpunkterne på baghovedet med din ene hånd, ser du efter din anden hånd, skrivehånden, der bevæger sig rundt i de forskellige positioner. Gentag evt. med den anden hånd.

At få lettere ved at blive stressfri i forbindelse med at skifte mellem at se på noget, der er tæt på dig og langt fra dig.

Hvordan du bliver mere centreret og koncentreret.

At få lettere ved at opfatte lydindtryk.

At være fri for stress i forbindelse med at se, høre og skrive tal og bogstaver.

Massér på dine øjenpunkter på baghovedet (eller på K 27 mens du holder på navleområdet), samtidig med at du flytter dit blik fra noget, der er i læseafstand, til noget, der befinder sig længere ude i rummet. Lad øjnene blive i hver af positionerne indtil det, du ser på, står skarpt og tydeligt.

Her er tre trin:

1. Massér på et punkt over overlæben med din pegefinger og på et punkt under din underlæbe med din langfinger samtidig med at du holder på navleområdet med den anden hånd. Byt hænder efter ca. et halvt minut.
2. Massér på K 27 med den ene hånds tommelfinger og pege- og langfinger samtidig med at du holder på navleområdet. Byt hænder efter ca. et halvt minut.
3. Masser på halebenet med din ene hånd samtidig med at du med din anden holder på navleområdet. Byt hænder efter ca. et halvt minut.

Massér dine ører nedefra og opefter. Gnid, massér, træk fast og grundigt i et halvt til et helt minut.

Tegn de vanskelige bogstaver og / eller tal i luften. Først med den ene hånd, så med den anden, mens du følger din hånd med blikket. Læg derefter hænderne sammen, så de danner et kikkerthul og se igennem dette hul, mens du laver bogstavet / tallet i større og større størrelse.

Brug hele din krop. Formindsk så gradvist bogstavet / tallet og slut med at skrive det på et stykke papir, først med åbne, så med lukkede øjne.

At opnå større mental og kropslig fleksibilitet ved at blive fri for spændinger på bagsiden af benene og i nakken.

Sid på gulvet eller på en stol. Nap med faste greb i achillessenen over hælen ti, femten gange. Fortsæt napningen op ad læggen til knæhaserne. Brug her to hænder og træk med faste tag udefter i hasemusklernes sener, ca. ti gange, og fortsæt med massagen, napningen hele vejen op langs med bagsiden af låret. Grundigt og godt.

Gentag øvelsen tre, fire gange til og gør derefter det samme med det andet ben.

Slut af med at lægge din ene hånd på modsat skulder og lad den ligge dér, mens du laver nogle ganske små skuldercirkler i ca. et halvt minut. Gentag med den anden skulder.

At gøre kroppens energifelt helt og derved blive fri for stress, når du er i trængsel eller sammen med mange mennesker på én gang.

Hold på dine pandepunkter med den ene hånd samtidig med at du lægger din anden hånd på navleområdet. Sid sådan i et - to minutter, eller så længe du synes, at der er nødvendigt. Træk vejret dybt og roligt imens og se for dig at du er omgivet af et energifelt, der tillader alt positivt at komme ind og holder alt negativt ude.

At videreudvikle et velkoordineret bevægelsesmønster og derved støtte et integreret samarbejde mellem de to hjernehalvdele.

Lav cross crawl-bevægelser: skiftevis højre hånd mod venstre knæ, venstre hånd mod højre knæ – og/eller: skiftevis højre albue mod venstre knæ og venstre albue mod højre knæ – og/eller: skiftevis højre hånd mod venstre fod og venstre hånd mod højre fod – og/eller: skiftevis højre arm og venstre ben fremad i et hop og venstre arm og højre ben bagud i et hop.

Du kan selv finde på andre måder at lave krydsede bevægelser på. *NB* Gør dem kun, hvis du synes, at de føles godt for dig. Føles de ikke godt, kan det ske, at du har brug for korrektion!

At få lettere ved at udspænde musklerne på kroppens bagside og samtidig få en bedre cirkulation efter meget stillesiddende.

Stå på gulvet med fødderne let fra hinanden. Massér derefter fast og grundigt på:

- indersiden af dine lår
- ydersiden af dine lår
- bag på din lænd
- på den nederste del af ribbenene

At arbejde videre med frigørelse

*fra stress, der viser sig i musklerne
på kroppens bagside*

Stå oprejst og rul en tennisbold under først
den ene så den anden fod.

*At gå i dybden med at fjerne
negativt emotionelt stress.*

Hold på dine pandepunkter og på dit baghoved
– eller få en anden til at gøre det for dig. Brug
sanseindtryk for at genkalde dig en stressfyldt
situation. (NB: De handler om at genSE, *ikke*
om at genopleve!)

Når du har situationen klar i dine tanker, træf
så det valg, der gør, at du ændrer situationen
til at være positiv for dig. Mærk hvordan det
føles i din krop, og lad den positive følelse
strømme igennem dig, fylde dig helt.

*At arbejde med kropsholdning,
bevægelse, åndedræt, ernæring
og positive tanker.*

Her er det enkleste, at du læser bogens kapitel
15 igennem og følger anvisningerne dér.

Og hermed er der kun tilbage at minde dig om, at du med Adfærdsbarometeret i din hånd
kan finde god hjælp til at forstå dine egne reaktioner og til at træffe nye valg, der gør, at du
til stadighed får det *bedre og bedre og bedre* og får *mere og mere* energi, hvilket ikke ale-
ne du selv, men også andre vil have glæde af. Læs hele kapitel 16 godt igennem og afpas
dit valg af metode til din egen eller dit medmenneskes situation. Brug aktiv og effektiv lyt-
ten.