

# MASSØR nyt



"the only  
lasting beauty  
is the beauty  
of the heart."

Rumi  
aimhappy.com

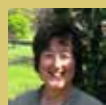


**Sacha World (formand / medlemskontakt)**

Frederiksgade 2, 2.sal, h.  
8000 Århus C  
tlf. 40 91 10 55  
mail: fdfm09@gmail.com

**Dorte Mortensen (kasserer)**

Oddervej 12  
Søvind  
8700 Horsens  
tlf. 4018 0961  
mail: dorte.mortensen@hotmail.com

**Irja Maria Johansson (sekretær / redaktør)**

Sejrøgade 11, 4.sal, tv.  
8000 Århus C  
mail: irjamarajohansson@yahoo.dk

Marie Bräuner Kristensen (suppleant)

Grønnegade 95 2.t.h.  
8000 Aarhus C.  
Tlf. 23 610921  
mail: mbk-massage@hotmail.com



Revisor: Jørn Tang, Horsens

**F.D.F.M.s mail-adresse:**  
**fdfm09@gmail.com**

**F.D.F.M.s hjemmeside:**  
**www.fdfm11.dk**

## Nyt fra bestyrelsen

Formandsordet	3
Referat fra generalforsamling 2018	4
Ny persondatalov	5
Invitation til Kursus i Aarhus	13
Aktiviteter 2017	21
Sundhed på nettet	24

## Artikler

Hjertets univers	6
Videostafetten	9
Om at skabe plads til hjerte og lunger	10
Fokus på fødderne	16
MASSAGESKOLENS program	19
MASAKU- skolens program	20

## Så er det sommer i 2018



Af Sacha World

**H**er sidder jeg midt i sommerens overvældende skønhed og varme og dufte og farver og smilende mennesker. Og samtidig går verden sin skæve gang og der er så mange ting derude som presser sig på.

Man kan blive ret nedtrykt over ikke at kunne gøre noget stort for freden og for alle dem som lider under ufatteligt ringe livsvilkår. Men vi må gøre hvad vi kan i vores nærmiljø, prøve at gøre gode ting med det overskud vi hver især har

Derfor er vores gerning af den gode slags. Mange mennesker har brug for den stund på briksen med en venlig, dygtig, følsom og velmenende behandling fra én man har tillid til og kan slappe af hos.

Der er noget med at dygtighed alene ikke gør det, selvom det selvfølgelig er forudsætning at man 'kan sit kram', men det kræver mere, fx at være ordentlig tilstede under behandlingen og svare på måske presserende spørgsmål, og have gode ideer til klientens selvhjælp ved nogle øvelser eller henvisning til andre behandlere der er mere egnede end én selv til specielle ting.

Og udover det er der den medmenneskelige faktor, ikke kun business men også at 'omfavne' det menneske som kommer til os og glæder sig til en helende, dyb, grundig og velgørende behandling; 'at have hjertet med' kunne man sige; hjertet som også er en muskel og et rimelig vigtigt organ i helheden, kan man vist roligt sige. Derfor har vi i dette sommernummer valgt at fokusere på hjertet, som muskel, som nøgle til at blive bevidst om betydningen af at give plads i brystkassen til hjertets funktion, og at kunne visualisere dets vedhæftninger og rytmen i hjerteblodets livsvigtige frie omløb. Men også hjertet som myte og symbol hvor der er skrevet musik, digte, malet billeder og over hele verden, sprogligt givet udtryk for dets store mellemmenneskelige betydning i sørrig som i glæde.

Vi håber I vil tage godt imod dette nummer, som betyder meget for os, og glæde jer over de mange gode ting der er med i dette sommerlige Massørnyt.

Ellers har vi jo haft de sædvanlige 4 bestyrelsesmøder og generalforsamlingen, hvor vi besluttede at bevare priserne for kontingent og forsikring uforandret i endnu en sæson fordi økonomien stadig er i god.

Vi har desværre mistet nogle medlemmer af forskellige årsager, lykkelig graviditet, travlhed med andet arbejde, træls sygdom, rejser til udlandet mm. Men der er også kommet nye medlemmer til, så hjertelig velkommen til dem, og vi håber vi kan fortsætte det gode trav, og det er jo stadig meget billigt at være medlem og have sin forsikring hos os.

Vi har haft et spændende foredrag i marts - med praktisk deltagelse for medlemmerne. 'Fodfyssen' Marianne Rømer, holdt et levende og interessant foredrag om føddernes tilstand og betydning for vores holdning. Læs referatet inde i bladet. Dejligt med faglig fortælling og praksis kombineret. Og tid til at stille spørgsmål. Og nyde lidt mundgodt i pausen. Vi har fået fine positive tilbagemeldinger fra deltagerne.

I efteråret skal vi igen have fornøjelsen af vores dygtige og på alle måder kompetente og meget erfarne kollega og skoleleder Gunna ..... som skriver om sit kursus inde i bladet og vi håber mange vil deltage for man går altid hjem med nyt indblik og inspiration til sin massage. Der er nogle af os, der tidligere har været på Gunnas kurser og vi kan varmt anbefale det.

Mht Persondataloven, som I sikkert allerede har fået mange beskeder om fra institutioner, både offentlige og mere private. Vi har jeres data på ekstern harddisk og derfor beskyttet på den måde. Men ellers må I selv holde jer opdaterede på det område, som jo kan have indflydelse på jeres elektroniske kartoteker. Der står mere om det inde i bladet.

Vi har haft en god rubrik der hedder "Mit Massørliv" men til dette sommernummer var der ingen der skrev, så vi vil opfordre jer til at fortælle om jeres vej til massagen og hvad den betyder for jer og hvor meget den fylder, eget firma eller samarbejder eller måske som hobby. Det er så interessant at høre om hinandens liv med denne ældgamle behandlingsform. Har I brug for hjælp til at skrive, så henvend jer til Irja eller Sacha fra bestyrelsen.

Ønsker jer en fortsat sydlandsk sommer og gode massager og mange dejlige oplevelser i det hele taget.

Og her kommer en hjertelig hilsen i digtform fra Sacha skrevet af Emil Aarestrup (læge og digter):

*Der er en trolddom på din læbe, der er en afgrund i dit blik,  
der er i lyden af din stemme en drøms æteriske musik.  
Der er en klarhed på din pande, der er et mørke i dit hår,  
der er en strøm af blomsterånde omkring dig, hvor du står og går.  
Der er en skat af evig visdom i smilehullet på din kind,  
der er en brønd, en sundhedskilde for alle hjerter, i dit sind.  
Der er en verden i dit indre, en sværmerisk, kaotisk vår  
- som jeg umulig kan forglemme, som jeg tilbeder og forstår.*



# F.D.F.M. General- forsamling 2018

## Referat fra generalforsamlingen 9. februar

Referent **Irja M. Johansson**

### TIL STEDE:

Sacha World (formand), Dorte Mortensen (kasserer), Irja Johansson (sekretær/redaktør), Marie Bräuner Kristensen (suppleant)

**1. Valg af dirigent** - Marie dirigent. Irja referent.

### 2. Formandens beretning

Sacha: Vi har haft et godt foredrag med demonstration af Susanne Jonassen, bindevævsmassør og sygeplejerske i marts 2017. Vi vil også fremover lægge vægt på, at hvert foredrag indeholder en praktisk del med demonstration af tag og metoder.

Et planlagt foredrag i Aalborg, efteråret 2017 måtte aflyses af praktiske årsager. Det kan være svært at samle nok folk i det Nordjyske område.

Der blev afholdt de obligatoriske 4 - 5 bestyrelsesmøder med fuld mødedeltagelse hver gang.

Vi var 190 betalende medlemmer i 2017. Når vi ikke længere har Aarhus skolen, hvor nye foreningsmedlemmer løbende kom ind i FDFM kan vi mærke, at medlemsantallet falder. Derfor er vi meget interesseret i at få nye medlemmer af andre kanaler. Vi har derfor i året forsøgt kontak til to andre skoler i Nordjylland, men har ikke fået tilbagemeldinger. Vi opfordrer nuværende medlemmer til at henvise nye medlemmer til vores forening.

De to Massørnytblade er udgivet som vi plejer i 2017

### 3. Gennemgang af revideret regnskab

Dorte gennemgik det reviderede regnskab godkendt af revisor (se ovenfor). Regnskabet godkendt af bestyrelsen.

## REGNSKAB 2017

### INDTÆGTER 2017

Annoncer	3.000,00	kr.
Kontingent	122.987,00	kr.
Entre	60,00	kr.
<b>Indtægter i alt</b>	<b>126.047,00</b>	<b>kr.</b>

### UDGIFTER 2017

Layout 2 blade	13.000,00	kr.
Tryk 2 blade	11.064,50	kr.
Porto	7.306,00	kr.
Foredrag	3.000,00	kr.
Lokaleleje	1.102,50	kr.
Tlf. godtgørelse	835,00	kr.
Kontorartikler	2.956,45	kr.
2 stk. printere	2.264,00	kr.
Best.møder m.m.	3.045,85	kr.
Godtkørelse kørsel	1.050,00	kr.
Blad: Krop og Fysik	269,00	kr.
Kurser	2.997,00	kr.
Gaver	4.156,50	kr.
Hostmaster/one come	318,00	kr.
Gebyr, banken	300,00	kr.
Forsikringspræmie	70.538,15	kr.
<b>Udgifter i alt</b>	<b>124.202,95</b>	<b>kr.</b>
<b>ÅRETS OVERSKUD</b>	<b>1.844,05</b>	<b>kr.</b>

## STATUS

### AKTIVER

Bankkonto 31.12.17	196.340,00	kr.
<b>Aktiver i alt</b>	<b>196.340,00</b>	<b>kr.</b>

### PASSIVER

Forudbetalt kontingent f. 2018	55.475,00	kr.
Egenkapital 01.01.17	139.021,00	kr.
Årets overskud	1.844,00	kr.
<b>Passiver i alt</b>	<b>196.340,00</b>	<b>kr.</b>

Regnskabet for 2017 er revideret. Samtlige bilag er kontrolleret med kontoudtog.

Reviser Jørn Tang  
Kasserer Dorte Mortensen

**4. Indkomne forslag** - Ingen forslag modtaget.

### 5. Fremtidig virksomhed

Foredrag med fysioterapeut Marianne Rømer 8. marts 2018 i Aarhus  
Kursus med skoleleder Gunna Højgaard 28. oktober 2018 fra kl 10 - 16 i Aarhus

Vi udkommer stadig med to Massørnyt blade - et sommer og vinter.

De fire obligatoriske bestyrelsesmøder afholdes i 2018

Vi ønsker nye medlemmer, så vi søger nye tiltag og ideer til dette. Marie mener at facebook ses af flere medlemmer end vores hjemmeside. I stedet for at bruge midler til at modernisere hjemmesiden skal vi evt. satse på at få facebook op at køre, men vi mangler tovholder til dette. Marie undersøger om vi som virksomhed kan oprette os så en privat persons data ikke kommer til at stå som ansvarlig, hvis vi på et tidspunkt skal slutte med facebook.

Marie foreslog også at vi lagde Massørnyt på Cafe Gaya i Aarhus og hængte fordragsplakaten om fodfysen Marianne Rømer op i Ganefryds butik. Sacha vil gøre dette.

Sacha har et ønske om at samle alle medlemmer - enten sammen eller hver for sig Aarhus - Aalborg til ERFA (erfaringsudveksling) evt. en søndag eftermiddag 14 - 17 måske med fællesspisning. Et andet bestyrelsesmedlem stiller spørgsmålstegn ved om vi kan samle nok interesse for dette. Bestyrelsen tager forslaget med til næste bestyrelsesmøde.

### 6. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen tager mandat til at udskyde fastsættelse af kontingent og forsikring i 2019 til omkring den 1. oktober 2018, hvor vi kender medlemsantallet for 2018 nærmere. (Som det er nu: 275 kr i kontingent og 425 kr for forsikring - ialt 700 kr.

### 7. Valg af bestyrelse + suppleant ( se liste )

Alle fire fremmødte ønskede genvalg

### Efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen sig:

Formandskvinde:	Sacha World
Kasserer:	Dorte Mortensen
Sekretær/redaktør:	Irja M. Johansson
Suppleant:	Marie Bräuner Kristensen
Revisor:	Jørn Tang

**8. Valg af revisor** - Jørn Tang fortsætter

### 9. Eventuelt -

Vi prøver at udvikle strategier for at få nye medlemmer.

## Vedr. persondataloven om registrering af klienter

Loven om personfølsomme oplysninger fra EU er nu trådt i kraft.

Fra bestyrelsens side vil vi anbefale jer alle, at sætte jer godt ind i den nye lov fra persondatalovgivningen, der trådte i kraft den 25. 5. 2018

Her er lidt af det vi synes vi kan give videre, men uden stor sikkerhed for hvilken metode man som behandler skal bruge for at sikre sig efter den nye lov:

1. Har man sine klientoplysninger lagt på nettet, kan man dække sig ind med digitale løsninger fra forskellige udbydere. Touch Point har f.eks. udformet en brugervenlig løsning - se annoncen her i bladet.

2. Har man sine kundeklienter skrevet op manuelt på kartotekskort / behandlingsjournal, skal behandler så vidt vides have deres samtykke til at man må opbevare kundeklienternes personlige helbredsoplysninger via en samtykkeerklæring man selv udformer. Her skal stå at man har tavshedspligt, hvad man skriver og hvor længe man beholder oplysningerne inden de destrueres og oplyse om at det hele er forsvarligt låst inde i et skab med nøgle.



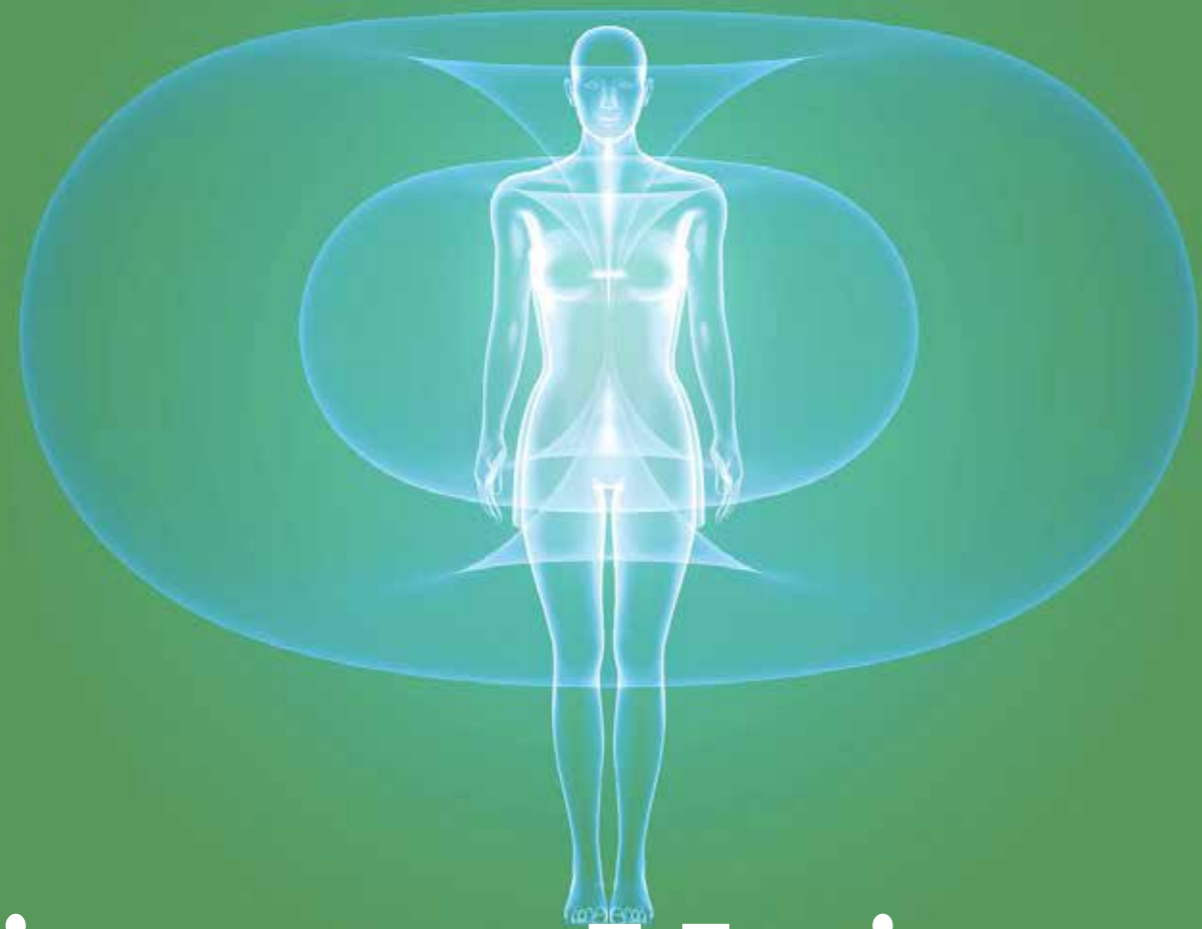
NY SIKKER JOURNAL  
PRØV MYCLIENTS GRATIS

- ✔ Sikker kommunikation
- ✔ Moderne journalføring
- ✔ Brugervenligt design
- ✔ Mulighed for klientadgang
- ✔ Private noter
- ✔ Vedhæft dokumenter



[www.myclients.dk](http://www.myclients.dk)

Udviklet af Touchpoint ApS  
Ryesgade 27 - 2200 København N  
T: 70237047 E: info@myclients.dk



# Hjertets Univers

## Referat fra tværfagligt seminar med Touch Point, København 21. marts 2018

### Referent / kursusedtager: Irja M. Johansson

Touchpoint er et innovativt kursussted for alle behandlere og samtidig en skole for efteruddannelse af reflexologer/zontereapeuter. Skolen ligger midt i København, men laver også kursusforløb andre steder i landet bla. på Aarhus Universitet i seminarserien "En ny tids biologi" eller har kursusforløb og uddannelse i Nervereflexologi m.v. Se [www.touchpoint.dk](http://www.touchpoint.dk)

Som klassisk massør og behandler har jeg (referent) med tiden fået mere interesse for hjertet. Både den anatomiske og fysiologiske del med nye biologiske let forståelige forskningsresultater om hjertet der kan sættes ind i et større enhedsperspektiv. Eftersom jeg også længe har været optaget af hjertets spirituelle felt slog jeg til, da jeg så at Touchpoints havde et se-

minar med emnet "Hjertets univers".

Fire specialiserede undervisere ville på dette seminar introducere ny viden om hjertet fra hver deres perspektiv og fagområde, en viden vi kunne omsætte og bruge i praksis. To gav foredrag, mens de to andre formidlede både teori og behandlingsmetoder som vi udførte på hinanden to og to.

De fire kvalificerede undervisere var:

**Peter Lund Frandsen** underviste i hjertets anatomi, fysiologi, energimedisin, kronobiologi. Peter har grundlagt Touchpoint sammen med sin partner Dorthe Krogsgaard. De er begge internationale undervisere og foredragsholdere. Peter har 5 års lægevidenskab på Københavns Universitet og har speciale i biologigrafiske metoder som zoneterapi og reflexolog

**Mia Damhus**, ernæringsterapeut [www.cetcenter.dk](http://www.cetcenter.dk) underviste i hjertet set i et ernæringsterapeutisk perspektiv.

**Thomas Rasmussen** underviste i palpation af hjertet og dets fasciesystem i teori og praksis. (Er osteopat og ejer af Klinik for Manuel medicin [www.manuel-medicin.dk](http://www.manuel-medicin.dk). Har været kræftforsker på Rigshospitalet)

**Dorthe Krogsgaard** underviste i Nervereflexologi og klassisk Zoneterapi [www.touchpoint.dk](http://www.touchpoint.dk) med hjertet i fokus, både teori og praksis. Dorthe er zone- og kropsterapeut. Er engageret i forskning i DK og internationalt og har sammen med Peter Lund Frandsen grundlagt Touchpoint.

Kun et lille udpluk fra seminaret:



### PETER LUND FRANDSEN:

Hjertet har med følelserne at gøre. Det har man vidst til alle tider.

Opfattelsen af hjertet som selve livets centrum er udbredt i mange kulturer. I det gamle Egypten blev menneskets hjerte vejet ved de dødes dom. Hos aztekerne ofredes hjerter for at gengive Solen dens tabte kraft. I Bibelen tolkes hjertet som det inderste i mennesket, dets sjæl eller sande jeg. I de indiske Upanishader tales om "hjertets lotus"

"det inderste kammer i jeget, der bliver uforgængeligt som del af universet, når kroppen dør: "Så stort som verdensaltet er udenfor, så stort er verdensaltet inde i hjertets lotus".

Hjertet er en følsom integrator af hele vores væren - måske skulle hjertet have mere opmærksomhed i vores behandlinger.

**Hjertets beliggenhed:** ligger ud for TH 4 - TH 10. (Ligger man ned når hjertet 3-4 cm højere op)

**Hjertet med dets bindevæv:** Hjertet ligger omsluttet af en robust bindevævs-sæk, pericardiet der står i fascieforbindelse øverst og nederst på bagsiden af sternum, diafragma, rygsøjlen fra C 6 - TH 3 med bindevævsstrøg op til nakke og til bla. thyreodea og tungebenet (læger kunne i gamle dage diagnosticere hjertet via klientens stemme). Indenfor den fibrøse hjertesæk findes en tolaget bindevævssæk med en proteinrig væske imellem. De to serøse hinder giver hjertet en næsten friktionsløs bevægelse under sammentrækning og udvidelse. Det inderste af de to bindevævs-hinder omgiver hjertets overflade som en glinsende hud.

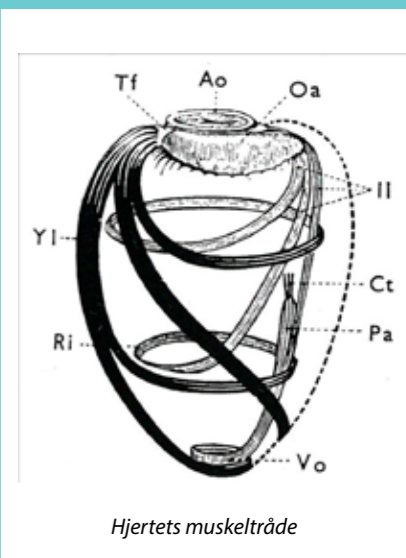
(se tegning af: hjertets ligamenter)

**N. phrenicus:** da N. phrenicus forsyner diafragma og får denne til at trække sig sammen, er den super vigtig for hjertet, idet hjerte med lunger står i direkte forbindelse med denne store åndedrætsmuskel. Her fokuseres på denne nerve selvom der jo er utallige nerveforbindelser mellem hjernen og hjertet. N.phrenicus løber fra C3 - 5 ned gennem hals og rundt om hjertesækken ned til diafragma og ender i øvre abdomen. (Se tegningen af den smukke piges N. phrenicus :)

Skræller man al hjertets muskel- og bindevæv væk står hjertets skelet tilbage med nogle fibrøse ringe der bla. adskiller hjertets for- og hjertekammer. Da bindevæv består af hulrum med væske, vil der hvis man fjerner bindevævet stå et vandskillet tilbage med hjertets form. Kan molekylerne i vand indeholde former? Findes der informationer i vand? I så fald hænger alt således sammen og man påvirkes af alle mulige informationer. Der forskes en del i vandinformationer. Ny viden findes før det bliver mainstream viden.

**Hjertemusklen** består primært af myocardiet, der indeholder snoede muskeltråde der snor sig om sin egen akse. (se tegning af hjertets muskeltråde)

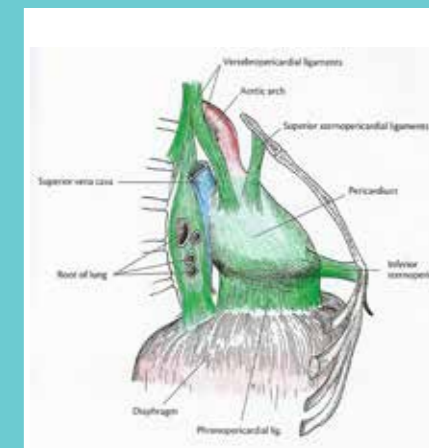
Hjertet er et rør viklet om sig selv. Se youtube: "The Helical Heart DR. Francisco Guasp". "Heartmath institut" i USA laver videnskabelige undersøgelser af hjertet!



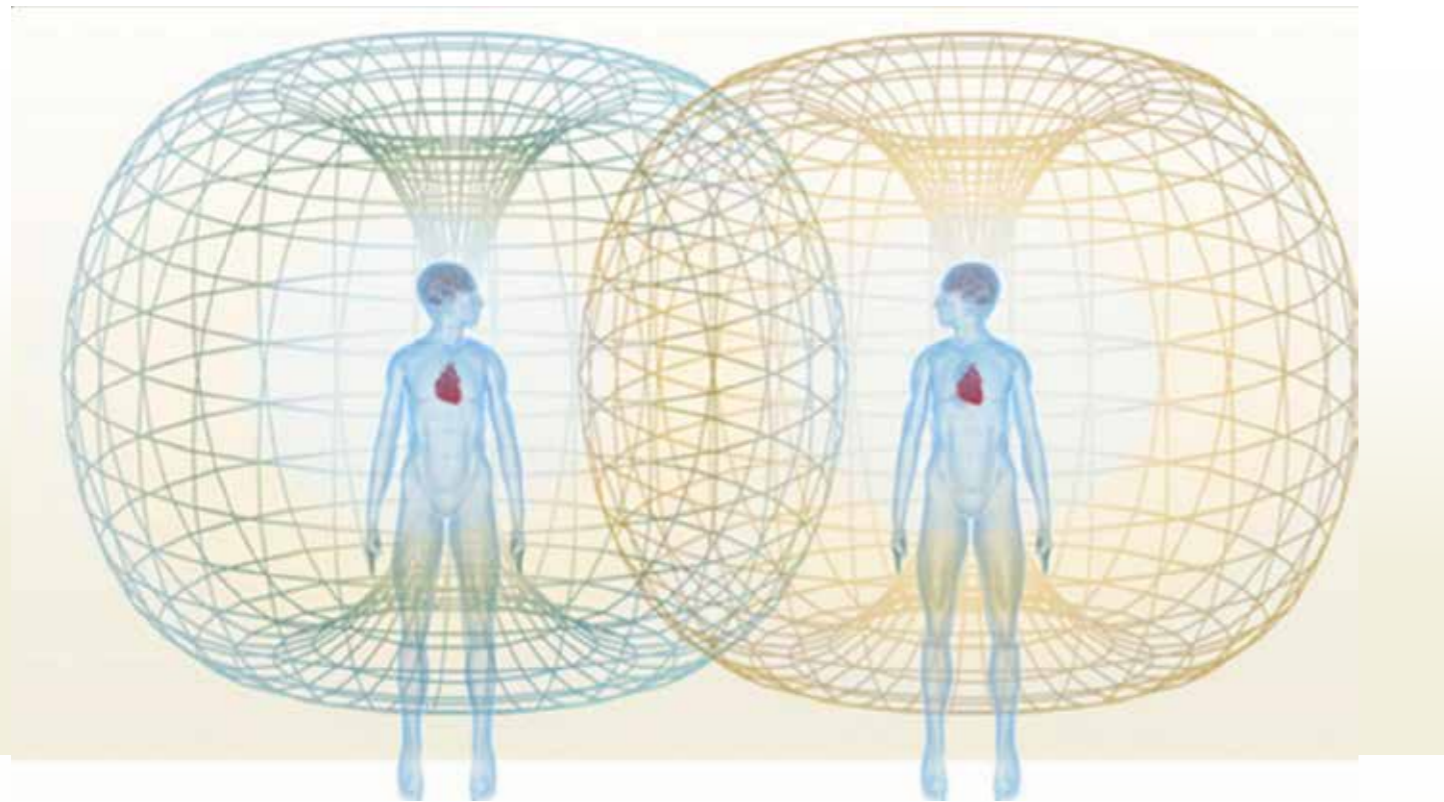
Hjertets muskeltråde



N. phrenicus



Hjertets ligamenter



**Hjertets magnetfelt (EM):** Man har påvist at hjertet danner kroppens kraftigste magnetfelt. Med et såkaldt SQUID magnetometer kan man registrere et magnetfelt omkring 5000 gange stærkere end hjernens. Magnetfeltet pulserer og har form som en stor dobbelt donut (nested torus) som ifølge fysikken er en af de mest informationsrige former der findes i verden. Hver celle danner også et EM felt feks. Na KA pumpen. Alle celler vekselvirker og påvirkes af hjertets EM felt. EM feltet påvirker ikke kun resten af kroppen men det stråler også udi omgivelserne med 3 - 4 m fra en person. Dette målt med nuværende instrumenter. Denne viden kan måske være med til at forklare de mange forsøg der viser at en persons hjerte tydeligt påvirkes af hjertet hos andre personer i nærheden.

Det kan måles at i en øvet healers hænder strømmer der 1000 gange mere magnetisme end hos en uøvet når denne laver behandling. Mediterer et menneske dagligt opøves samme sensibilitet med en forøget magnetisme i håndfladerne.

Jordens magnetfelt har en svingning på 7,8 hertz (det er interessant at hjertemeridianen også svinger med 7,8 hertz). Måske hænger vi mere sammen med universet end vi tror.

**Fra hjerte til hjerne:** Nogle forskere er begyndt at bruge betegnelsen "hjernehjernen" med de mange nerveforbindelser mellem hjerte og hjerne. Det har vist sig, at hjertets nervesystem har ca. 40.000 neuroner og kan i vid udstrækning arbejde selvstændigt. 10 gange så mange nervetråde fører informationer fra hjertet til hjernen end omvendt! Psykologisk og parapsykologisk forskning tyder på, at hjertet er i stand til at fornemme og reagere på emotionelle begivenheder før vores normale sanser og hjerne når at opfatte noget. Ordet PRESENCE betyder nærvær/nærværelse på engelsk - altså præ sans. Selve ordet giver stof til eftertanke.

**Cellelys - Biofoner:** Der findes viden om biofoner tilbage i 70'erne, hvor nogle institutter i Tyskland stadig arbejder med dette (Frits Albert Popp - biofysiker) Hjertet har otte gange mere DNA celle materiale end andre organer. Celler udsender lys, men DNA molekyler udsender nærmest en slags laserlys. Der kan her skabes en slags svingende lyssteppe af informationer (som ildfluer hvor lystæppet synkroniserer sig i pulsslag og i samme takt.)

**Et klemt hjerte:** Kunne det tænkes at hjertet kan blive fysisk klemt af for lidt plads i brystkassens midte? Med tiltagende tid foran computeren og tv udvikles efterhånden det kendte problem: "Det sterno - symfysale syndrom" med nedsat afstand mellem sternum og symfyse. En holdning som agurken på Heidelbergs eddikeflaske. Dette giver mindre plads til hjertet, og vil kræve flere kræfter af hjertemusklens for at gøre sit arbejde. I yoga taler man i mange øvelser om at "vise hjertet frem", at åbne brystkassen.

Som behandler er M. pectoralis minor (den lille brystmuskel) og M. transversus thoracis (de vifteformede muskelstrøg der udspringer fra siderne bag på sternum og tilhæfter costaerne) vigtige at behandle/massere/berøre, samt naturligvis M. diafragma ved costaecuverturens tilhæftning for og bag på trunkus.

Sorg og angst kan gøre et hjerte mindre - hjertet er en muskel. **Thymus:** er en grundlæggende kirtel for immunforsvaret med en tæt kobling til hjertet. Den ligger lige ovenpå hjertet øverst bag sternum. Kirtlen modner T - celler, der lærer at genkende noget fremmed og invasivt. Dette står i forbindelse med det psykisk/ke-miske spørgsmål "hvem er jeg?". Kirtlen ved hjertet beskytter mig.

(Referent med et kendt husråd: giv thymuskirtlen opmærksomhed ved at banke let på den øverste del af sternum. Det vil aktivere kirtlen - bank dig hver dag.)

**Kronobiologi:** beskæftiger sig med fysiologiens tidsmæssige organiseringer. F.eks. at forskellige pulssignaler til sidst vil synkronisere sig og slå med samme takt. Mennesket er et rytmisk væsen. De forskellige rytmer er tilpasset hinanden og påvirker hinanden. Menneskets stærkeste pulsgiver er hjertet. Men det har vist sig, at hjertet kun kan indfange rytmerne fra de andre dele i kroppen, hvis menneskets sind er i ro. Hvis tankerne er harmoniske synkroniseres alle rytmerne! Disse ideer bliver nu udforsket i denne nye disciplin - kronobiologien.

Der var flere spændende informationer, men ovenstående giver desværre ikke plads for mere.



#### MIA DAMHUS

Selen er godt til et hjerte med arytmier!

Q 10 med 30 mg pr dag er godt for alle mennesker, idet mitochondrierne, cellernes kraftværk styrkes. Ved hjerteproblemer når man får statiner kan Q 10 dosis øges til 100 mg.

Magnesium er godt for hjertemusklens regulering. Er der problemer med muskelkramper og uro i benenes muskler, er det godt at smøre dem med magnesium olie.

Spis energifattigt to dage om ugen, så får mitochondrierne ro til at restituere sig, de vitaliseres.

Når man er syg giver dette automatisk et forhøjet kolesteroltal. Det er værd at tænke på når man får taget en prøve ved lægen under de omstændigheder.

Varme kartofler får blodsukkeret til at stige helt vildt pga. stivelsen. Spis kartofler afkølet eller spis røde kartofler, de kan bedre tåle at varmes.

Værktøjer til at styrke hjertet er: the af hvidtjørn, gurkemeje, havtorn m.v.

Mia Damhus omtalte bla. Ornish planen udformet af læge og forsker i hjerte - og cancersygdomme Dean Ornish, der ikke kun anbefaler en kost med 10 % fedt 20 % protein og 70 % kulhydrater (dvs. næsten vegansk uden fisk og kød) men også moderat motion og stresshåndtering med psykosocial støtte.



#### THOMAS RASMUSSEN

Thomas viste os tre sammenhængende teknikker til palpation af hjertet og dets fasciesystem. Han fortalte at brugen af berøring til at undersøge kroppen med, er en ældgammel kundskab. Thomas gennemgik i teori og praksis palpation på mange niveauer. Når vi berører og får information tilbage

på det fysiske plan om hjertets position og bevægelse kaldes det i den manuelle terapi for proprioception. Hjernen får information om ledstillinger og muskelbevægelse etc.

Proprioception er adskilt fra exteroception der relaterer os til "verden udenfor" og interoception der sender information om vi-



Hjertets Univers

scerale og metaboliske processer.

Kroppen har 4 hjerne/bevidstheds centre, hovedhjernen, hjernehjernen, mavehjernen og bevægehjernen (rygmarven) Den første teknik havde som formål at åbne en lukket kommunikation imellem hjertet og de øvrige bevidsthedscentre

Klientens exteroceptive sansning er aktiv før end den fysiske palpation. På hjernens plan er det amygdala, der aktiveres minimum 30 cm fra kroppen - er det farligt at blive berørt? Da hjertets felt rækker langt ud over den fysiske krop begynder palpationen før vi berører kroppen.

En kursist kom op på briksen og de øvrige deltagere kiggede på, mens Thomas viste den første behandlingsmetode i stilhed med allerstørste ro og erfaren nænsomhed med en given god tid. Alle tre behandlingsmetoder skete på vævets præmisser mens fingrene /hånden lyttede sig frem og gav sansesbeskeder til behandler via det cranio sacrale / autonome nervesystem - en meget rolig og tillidsvækkende behandlingsform.

Som Thomas sagde: "Vores fingre og hænder ved det hele" og som den lille prins i Antoine de Saint-Exupèrys eventyr sagde: "Med hjertet ser man".



#### DORTHE KROSGAARD

"Nogle siger at M. Diafragma er vigtigere end hjertemusklens for at hjertet kan fungere optimalt" indledte Dorthe sin teori og behandling med.

Diafragma har en dobbelt funktion der bygger bro mellem det bevidste og ubevidste. Vi er herre over åndedrættet når vi bestemmer over

de forskellige muskulære udtryk og pauselængder, men vi kan ikke selv bestemme at holde helt op med at trække vejret.

I Touchpoints behandlinger (videreudvikling af zoneterapien) arbejder man:

- ved at kommunikere med bindevævet
- med forskellige rytmer, bevægelser og tryk
- med intentionen

Vi fik tre arbejdsteknikker til at balancere og styrke hjertet: via M. diafragma og N. phrenicus samt en teknik for selve hjertet.

Touchpoint forstår at lave et forløb med et klart informativt, vedkommende, humoristisk og engageret indhold med en stor faglig viden, altid parat til at bevæge sig og tage ny viden ind.

De har stor pædagogisk erfaring og dygtighed og man føler sig altid i gode hænder og vel mødt som deltager på deres kurser. Jeg har også kun hørt godt fra andre kursister der har deltaget på Touchpoints kurser. <



Kursus-tilbud i Aarhus

# Focus på brystkassen

Hvordan skabe plads til både hjerte og lunger?

v/ Gunna Højgaard

**Fokus på brystkassen - hvordan skabe plads til, at både hjerte og lunger kan fungere frit. Målet er at give deltagerne viden og teknikker til praktisk behandling. Der er fokus på sammenhængende funktioner og samspil mellem muskler/fascier.**

**a.**  
**Et kort resumé af anatomi og funktion: Fascieforbindelsen mellem diafragma (mellemgulv), hjertet og lungerne. Diafragmas livsvigtige rolle som cirkulationspumpe i kropshulen. Nerveforsyning til brysthule (og bughule): Phrenicus og vagus. Tilgængelighed i nakkeområdet. Tips til hvordan massøren kan undersøge åndedrætsfunktionen.**

**b. Ved og på briksen:**  
**Frigørelse af diafragma for et bedre åndedræt, hvordan kan vi give behandling og vejledning? Vi behandler blandt andet hjælpemusklernes og fascieforbindelserne til forceret åndedræt, som, når de er spændte og overaktive, kan virke begrænsede på det frie åndedræt: Til indånding øverst og til udånding, nederst i kropsstammen. Vi afprøver forslag til behandling og vejledning**

**TID: SØNDAG DEN 28. OKTOBER 2018 KL. 10 - 16.**  
**STED: DANSK AKADEMI FOR KROPSTERAPEUTER, ELKJÆRVEJ 36, 8230 ÅBYHØJ**  
**PRIS: KR. 400. MAD OG DRIKKE MEDBRINGER DU SELV TIL HELE DAGEN. DER ER MULIGHED FOR AT LAVE THE OG KAFFE.**  
**MEDBRING: 2 LAGNER OG HÅNDKLÆDER.**

Tilmelding pr. mail til [dorte.mortensen@hotmail.com](mailto:dorte.mortensen@hotmail.com) med dit navn, adresse, tlf. nr. og mail adresse (og gerne medlemsnr.)  
Samtidig indbetales kr. 400 på konto 1551 - 16932884.  
HUSK, vigtigt: sæt dit navn i tekstfeltet.  
Der er begrænset antal pladser, så først til mølle gælder.  
Bevis for antal timer får du efter kurset.

**TILMELDING OG BETALING SKAL VÆRE OS I HÆNDE SENEST DEN 25. SEPTEMBER**

**VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!**

Foreningen Danske Fysiurgiske Masseører



Af Gunna Højgaard,  
MASSAGESKOLEN

Oplæg til kurset 28 okt. 2018 - med focus på brystkassen

# At skabe bedre plads til hjerte og lunger

**DIAFRAGMA – KROPPENS CIRKULATIONS PUMPE**  
Kropshulefasciernes, kropshulenervernes og diafragmas livsvigtige samlede funktion har været kendt fra længe før vores tidsregning. Traditionel kinesisk medicin har, uden at kunne dissekere og mikroskopere, nogle meget fornuftige bud på, hvordan disse kropsstrukturer spiller sammen med kredsløb og nervesystem for at skabe kommunikation mellem kroppens organer. De kinesiske meridianer svarer nogenlunde til de store fasciekæder, hvor blod, lymfe og mekaniske impulser vandrer gennem kroppen, og hvor en del af triggerpunkterne opstår.

Lige i disse måneder udbydes der kurser i netop dette område, som længe har været underbelyst. Både i uddannelsen af kiropraktorer, læger, fysioterapeuter og masseører har der manglet et globalt syn på områdets funktioner. Det er nu blevet moderne at vide noget om diafragma, hjertesæk, vagus-nerve, frenicus-nerve og så videre.

## EN MUSKEL FUNGERER NÆSTEN ALDRIG ALENE

I anatomen har fokus desværre i mange årtier været på den enkelte muskel og dens funktion. Fascie-studier har dog allerede for mere end et årti påvist, at denne synvinkel er forældet, idet den ikke er klinisk relevant, når man skal trøste-lindre-måske helbrede. Det ville være så nemt blot at terpe enkelte musklers beliggenhed, udspring, hæfte og funktion – og så reparere de skader, man finder. Men det virker ikke, fordi næsten ingen enkelt muskel er fuldt ansvarlig for en funktion. De involverede fascielinjer og deltagende muskler er langt mere relevante.

Med-spillende muskler (synergister) og modspillende muskler (antagonister) skal med i overvejelserne, lige som der kan være tale om ko-aktivering, det vil sige, at flere muskler pr. refleks er koblet på samme funktion. Du vil have lært om åndedrætsmusklernes 2 hold: indåndings- og udåndingsmuskler.

Du er måske også bekendt med truncus-stabiliseringen, hvor diafragma er med til at fastholde lændehvirvlerne i deres stilling. Stabiliseringen sker ved hjælp af transversus abdominis, som hæfter på lændehvirvlernes torntappe, multifidi på langs ad columnas nederste del, og med bækkenbunden og diafragma.

## VAGUS OG FRENICUS

Når vi fokuserer så meget på diafragma, som vi gør, er det også klogt at undersøge og behandle bækkenbunden og den tredje vigtige tværgående membran, stemmebåndene.

Kigger vi på nerveforsyningen til disse områder, er det tydeligt, at vagus-nerven spiller en vigtig rolle. Den udspringer fra en åbning i kraniet bund, foramen jugulare, så den løber ikke gennem rygmarven, men ned igennem kroppen langs store blodkar, gennem brysthulen, passerer diafragma og innoverer også abdomens organer. Den består for 70 %s vedkommende af sensoriske fibre. Det gør den i stand til at rapportere om organfunktionen, helt ned i så små detaljer som at "smage" på tarmindholdet, så centralnervesystemet hele tiden har styr på, hvad der foregår i fordøjelseskana-len. (Tarmen indeholder faktisk smagsløg af samme art som dem, vi har på tungen.)

Vagus forsyner også hjertet. Oven for diafragma er en af nervens vigtige opgaver at dæmpe reaktioner, så de ikke løber løbsk. Desværre resulterer dette somme tider i, at et menneske dør af skræk. Det kan ske, når vagus reagerer på et chok ved at dæmpe hjertet for meget. En tragisk hændelse og dyb sorg kan via vagus dæmpe hjertet så meget, at det mister en del af sit muskellumen. Det kan man se på hjertet, som ændrer facon og får form som en krukke.

Det vi møder i klinikken er knap så dramatisk, men alligevel trist: Ved depression, sorg og ulykke svækkes hjertefunktionen. Stemmen bliver kraftløs, og der er besvær med at synke. >

Når vi er raske, har vi glæde af vagus-nervens neddæmpende virkning. Den er med til at sørge for, at det overordnede hormonelle syresystem slå om fra flugt og kamp (vasopressin) til ro, fordøjelse og restitution (oxytocin). Afspændende behandling vil give vagus den relevante stimulering. Det er ikke tilfældigt, at blid mavemassage er et godt gammelt husråd imod kolik og forstoppelse. Selv blandt dyrene kendes vagus-stimulering: Dyremoderen slikker ungen på maven, så den lettere kan komme af med sine ekskrementer.

Tarmens reaktion på chok kan være voldsom peristaltisk bevægelse, som også formidles af vagus. Vi kender det fra krigssituationer, hvor soldaterne har svært ved at holde på afføringen. Når vagus har konstateret, at personen er forgiftet, chokeret eller

**Helbredelseskunstens områder har fra oldtiden været: Trøste – Lindre – Måske helbrede.**

**Det burde være målsætningen også nu, både hos autoriserede og komplementære behandlere. Ikke at forøge "produktiviteten" (moderne hospitals-management). Ikke blot at reparere skader, og så er den potte ude.**

**Hvilken behandling virker bedst? Måske den behandling, der sætter klienten i gang med selv at tage over.**



Foramen jugulare, som findes i kraniebunden lige foran den røde knogle. Fra Internet

på anden måde truet, går brækrefleksen i gang, som giver modsat peristaltik, så indholdet af mavesæk og de øverste tarmafsnit tømmes ud.

**Frenicus-nerven** varetager diafragmas funktioner, som spænder fra almindelig vejtrækning til forceret åndedræt, hikke med mere. Denne nerve udspringer fra C3, 4 og 5 og ligger på samme måde som vagus ned gennem halsen, derfra videre til diafragma.

Den tredje nerve, der passerer gennem foramen jugulare, er accessorius, som blandt andet innervierer forreste del af trapezius, og sternocleidomastoideus. Ved snæver passage gennem foramen jugulare vil korrektion af kraniets stilling på atlas hjælpe.

De tværgående membraner er kroppens gulve og etageskillerum. De lodrette skillerum er også vigtige: Fascierne omkring bughulens organer, og skillerummet gennem brysthulen, hvor hjertesækken er tæt forbundet med diafragma. Når vi behandler: Tryk i solar plexus-området hvis disse fascier irriteres kan give angstfølelse og hjertebanken.

Hvis formålet er stressdæmpende behandling, kan vi tage hensyn til mere end blot vagus og frenicus. Da bør vi tage bestik af, hvor nerverne til sympaticus og parasympaticus udspringer. Langvarig stressbelastning (sustained arousal) giver overaktiv sympaticus med et typisk billede: Muskler, som spænder for ingenting, uro, hektisk adfærd, manglende evne til at slappe af, vanskelighed ved at lære nyt, dårligt appetit- og søvnmønster, labil sindstilstand og meget mere.

#### VI KAN FOR EKSEMPEL BEHANDLE SÅDAN:

Først kommer undersøgelsen. Vi kan iagttage klientens åndedræt. Effektiv iltning af kroppen er gavnlige for alle organer, og det er kun muligt, hvis lungerne tømmes ordentligt. Medvirker skulderågs-musklerne ved indånding? Det er et tegn på overaktivitet. Giv klienten en hjemmeopgave: Gør udåndingen mere effektiv. Så vil diafragma af sig selv begynde at arbejde bedre. Ånd ud ved at samle læberne, som når man puster på en kop varm kaffe. Udåndingen må gerne tage dobbelt så lang tid som indåndingen, eller mere. Denne åndedrætsøvelse skal laves flere gange om dagen og hver gang, man er ved at køre op med stress. Undersøg fascierne for stramhed. Er der arvæv, synligt eller usynligt? Al stramhed vil bremse sunde bevægelser.

Ved næste behandling kan massører palpere kendte triggerpunkter i brystkassen eller ømme områder langs sternum. Hvis klienten har lavet sine øvelser, vil de være mindre ømme.

Vi kan mindske mængden af sympaticus-stimulering ved nervernes udspring fra columna, og lette forholdene for parasympaticus, hvis nervefibre udgår fra den forlængede rygmarg samt fra korsbensåbningerne (S2 til S4). Det kan gøres med kranio-sakralterapi eller osteopatiske greb omkring sacrum og øverst i nakken, hvor vi frigør fascierne og afspænder musklerne med MET. Det mest tilgængelige område er nakken, hvor enhver behandling vil have dobbelt effekt på grund af områdets tætte forsyning med sensoriske nerver. Med klienten rygliggende kan massøren lirke atlas på plads, hvis denne hvirvel er kommet for langt tilbage. Det oplever stort set alle klienter som det allerbedste ved en behandling.

Hvis klienten accepterer det, kan vi behandle brystkassen. Med klienten rygliggende: Vi kan frigøre fascien langs sternum i retning mod hovedet.

Hvis scalenerne er overaktive, vil de blive forkortede og træder tydeligt frem på halsen. De kan behandles, når klienten lejres med hovedet lavere og roteret til siden.

Diafragma kan afspændes ved fasciefrigørelse ind under ribbenskanten. Det er nødvendigt, at klienten tømmer lungerne

og trækker maven ind, UDEN at spænde i rectus abdominis. Kræver lidt instruktion!

Fascierne over og under pectoralis major og minor kan være temmelig stramme og forkortede. Reducer tonus i musklerne med MET, frigør derpå yderligere fascierne ved tryk eller træk fra sternum ud mod tilhæftningerne på humerus.

#### BEHANDLING ER INDIVIDUEL

**De nævnte behandlingsmuligheder er ikke nødvendigvis dem, vi gennemgår på mit en-dags kursus i Århus i oktober. Deltagerne får lejlighed til at sige, hvilke greb de har brug for at kunne, og så tager vi dem i prioriteret rækkefølge. Tag endelig billeder /video til internt brug!**

Når massørerne kommer hjem til deres egne klienter, vil det være klienternes tilstand og kommunikationen med dem som afgør, hvad der skal gøres. "One size fits all" gælder jo ikke for manuel behandling. <

## Videostafetten

# Gør dit hjerte glad

**Eric Franklin: "How to slouch proof your body" YouTube " 18 nov. 2016**

**Referent: Irja Maria Johansson.**

Hvert blad anbefaler Massørnyt enten en god fagbog eller en videoomtale med noget interessant og godt for kroppen. Denne gang anbefales en video hvor Eric Franklin viser en øvelse der giver plads til hjertet, vores livsvigtige muskel.

Eric Franklin, Zürich - er oprindeligt danser og underviser i krop, viden og bevægelser. Han har sin egen bevægelsesskole og er en kendt underviser på universiteter og balletskoler verden over og har udgivet 21 bøger på engelsk, f.eks. "Dance imaging for technique and performance" og "Pilates method alliance" og "Fascia release and balance".

På YouTube ses Eric Franklin instruere i klare, enkle og inspirerende kroppsøvelser/bevægelser.

I omtalte video vises tre enkle bindevævsøvelser der bereder energi og god plads i brystkassen til hjertet og lungerne. Unge som ældre falder nemt lidt forover med overkroppen med alt det arbejde der er; og med alderen vil tyngdekraften trække kroppen let forover hvis vi ikke styrker muskulaturen med daglige øvelser for og bag og får skabt en viden og opmærksomhed på vores kropsholdning.

De tre sammenhængende og enkle øvelser bereder også god plads til hjertet, så det kan arbejde optimalt. Prøv dem og giv øvelserne videre til dine kundeklienter:

1. Det sternale løft: start på hver side af brystbenet med at trykke fingrene 2 til 5 let ind mod bindevævet på hver side af sternum og løft nu opad med samme tryk 1 - 2 cm, hold løftet og drej nu overkroppen først til den ene og derefter til den anden side mens du beholder trykket. Fortsæt hele vejen op af sternum.

2. Clavicula strækket - ta først den ene claviculaside inden du tar den næste. Du trykker ind mod nøglebenets bindevævs kant med dine fingre 2 til 4, laver så et lille stræk 1 - 2 cm udefter og beholder trykket mens du løfter armen til vandret med let bøje de albuer og laver en bevægelse af armen frem og tilbage - foran og bagom kroppen.

3. Hjertet: læg din løst knyttede højre hånd på hjertet. Pres let ind og løft samtidigt blidt op efter for hver indånding du tager - slap af og følg bevægelsen tilbage til udgangsstedet i hver udånding. Bindevævet omkring og i hjertet masseres og frigøres herved.

Til sidst sidder du en stund uden at gøre andet end at observere og nyde eftervirkningen af de tre simple øvelser i brystkassen - observer her din vejtrækning uden at skulle lave noget om.

Eric Franklins hjemmeside: [www.franklinmethod.com](http://www.franklinmethod.com)

# F.D.F.M. Aktiviteter

efterår 2018

**05.-07.10**

**Helsemesse: Krop - sind - ånd**

**CeresPark - Aarhus Stadion**

**28.10**

**Kursus: Focus på brystkassen v/Gunna Højgaard**

**Aarhus kl. 10-16**

**28.-30.09**

**Messe: Sund Livsstil**

**Øksnehallen, København**



## Referat af foredrag med aut. fysioterapeut Marianne Rømer 8. marts 2018 i Aarhus

Af Irja M. Johansson

**M**arianne indledte aftenens foredrag med ønsket om at ville hjælpe fødderne og deres "ejere" tilbage til en smertefri og aktiv tilværelse.

Vi kom på gulvet mange gange den aften idet vi skulle afprøve teori i praksis. Så vi fik smidt sko og strømper og gik på opdagelse i fødderne og fik både syn for sagen og mærket efter. Vi fik også diverse styrketræningsøvelser til fødderne ved brug af elastikker. Marianne stod på et bord mens hun fortalte så alle havde kunne se hendes fødder og krop med anviste fodstillinger i forbindelse med bækkenet og hele vejen op af ryg og nakke ved diverse kropsholdninger. Marianne selv var en levende model for sin viden; det var tydeligt at se hun praktiserede det hun fortalte og ønskede for andre, nemlig en vital krop med levende harmoniske bevægelser og i god balance.

Gangmønster: vi fik vist hvordan sunde fødder med 2. 3. og 4. tå danner en flot "kirkebue" mellem store - og lilletåstrædepuder, der her fungerer som buen's søjler. Buen opstår når fodens svang under naturlig gang løftes og former foden til en smal og stærk konstruktion, mens den anden fod står tilbage på jorden. Helt modsat skal fodbuen nu gøre sig bred når hælen sættes i jorden, så foden her bliver en blød støddæmper.

Dette vekselarbejde sker hele tiden automatisk i foden ved skiftet mellem en blød flad fod der sættes i underlaget og en smal fod i luften under afvikling i gangen. Fødder er beregnet til via de mange sanseceller og nervereflekser lynhurtigt at kunne registrere hvordan vi kan og vil bevæge os samtidigt med vi holder balancen. Er fødderne vant til at gå på klipper, sand og ujævnt terræn holder fødderne sig langt mere smidige ved de mange impulser og tryk de udsættes for, end fødder der kun er vant til at færdes på plane hårde flader, gader og gulve. Her er øvelser med fødderne nødvendige for at knogler, muskler og sener kan fortsætte arbejdet med at bære kroppen rundt uden unødigt besvær og eventuelle skavanker hele livet igennem.

Såler og indlæg er gode og nødvendige som overgang ved skader, men de skal helst væk når fødderne har vundet deres styrke tilbage ved træning og behandling. Ligesom krykkestokke der er gode hjælpemidler, men for de fleste helst kun skal være midlertidigt.

Marianne sagde at næsten uanset hvordan man har det kan både krop og fødder altid blive stærkere, så hvis fødder er kollapsede kan de komme igang igen. Fødderne kan altid få flere kræfter og større bevægelighed ved aktiv træning.

Her kan nævnes nogle eksempler på de problematikker folk kommer til Marianne med:

Flade fødder - nedsunken forfod - hælsporer - knyster



# Fokus på fødderne

## Vi var glade for at få en foredragsaftale i stand med Marianne Rømer der i 2014 startede klinikken Fodfyssen i Aarhus. Foreningen valgte temaet focus på fødderne, idet mange ikke mærker sammenhæng mellem problemer i fødderne i forhold til den øvre krop.



ved storetå - skævt bækken - skæv ryg eller nakke - hovedpine - plantar fasciitis - etc.

Marianne er autoriseret fysioterapeut fra 1989 og har siden brugt sit fag i forskellige klinikker, på sygehus, i kommunalt regi og i private virksomheder med salg af blandt andet specialfodtøj og indlæg.

Marianne tager i sit arbejde udgangspunkt i konceptet Spiraldynamic. "Spiraldynamik - intelligent movement"; et Schweizisk system udviklet af en læge og fysioterapeut. De ser rotationer i enhver bevægelse som forudsætning for en sund krop, der kan beskytte sig selv mod skader - se [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com). Derudover bruger Marianne sin specialiserede viden om genoptræning af komplicerede forløb, indlægssåler som Supersoles og Formthotic og specialfodtøj. Marianne har fokus på at hele kroppen er i balance og behandler efter behov med akupunktur, massage, el-terapi osv. Hovedfokus er på aktiv træning med øvelser, der forventes lavet hver dag.

### VIDEN FRA FOREDRAGET

I Mariannes verden har en fod fire støttepunkter (søjler) som kropsvægten skal fordeles på. Een søjle under hælens yderside. En anden under hælens inderside. Een under storetåens trædepude og een under lilletåens trædepude.

Anklen dannes af underbenets skindebens - og spolebensender - herunder rullebenet (trochlea tali) og nederst den største fodrodknogle hælbenet (calcaneus). De to underbensknogler sidder som en slags gaffel plantet ovenpå foden og danner indirekte forbindelse til fodens mange knogler.

Når skinnebenet drejes indad spredes fodens knogler og foden bliver bred og blød. Det medfører at de 26 knogler bevæges fra hinanden og at muskler, sener og ledbånd strækkes og laver støddæmpning. Støddæmpningen betyder at hjernen slipper for at få nogle gevaldige smæld i hovedet for hvert skridt vi tager.

Når skinnebenene drejes udad samles foden til en smal og kompakt fod. Hvis vi her står på de fire støttepunkter er foden stabil og "bygningværket" kan holde til meget belastning uden at blive slidt ned.

### FØDDERNES JOB

Punkt 1 : at bære vores krop

Punkt 2: at være som en trampolin når man sætter af under gang.

Når vi under gang sætter den ene fod ned i underlaget, bliver den som sagt bred og blød. Men umiddelbart efter skal den samle sig og finde de 4 støttepunkter, så den bliver et stabilt fundament for kroppen mens man står på et ben i standfasen.

Knæene peger ligefrem ved en balanceret og sund holdning dvs. en holdning der ikke er energikrævende og ikke behøver at kompensere for at holde kroppen i balance. Nogle mennesker har tendens til indadrettede lår (indadroteret hoftelid) hvor knæene

følger efter i retningen. Stillingen viser sig som et knæk i vinklen hvor lår og undebeben mødes. Gangen bliver en såkaldt zig zag gang, hvor man hænger i hoften når den kipper ud. Er det kun den ene hofteside dette sker i, bliver lænden muskulært spændt op kun i den ene side og musklerne kommer på overarbejde hele vejen op i nakken. Her har lænden et forøget svaj.

Andre kan have lår der drejer udefter (udadrotering i hoftelid) hvor knæene drejer med, væk fra centerlinien. Her er lænd for flad.

Disse indad - eller udadrettede lår viser hvordan lænden har det. Lænden skal have et lille neutralt svaj for at skabe god balance op - og nedefter i kroppen.

Har man det Marianne benævnte en "Andersinelænd" (en lordosisk lænd) hvor rumpen stritter bagud eller en "Plutolænd" som en hund med halen mellem benene (en flatbag lænd) får det automatisk indflydelse på knæ - og fodstilling (sammen med bindevævs sene krydsstrøg der gennemløber hele kroppen lige fra nakke til underfodsålerne). Efter Spiraldynamik konceptet hænger holdningen som voksen sammen med hvordan vi fik vores hofteskål placeret og holdt, da vi som børn lærte at rejse os op fra alle fire for at komme op at stå på to ben.

Enten fik vi dengang skabt den basale harmoniske kropsholdning med et neutralt lændesvaj uden unødige spændinger, eller vi fik en energikrævende holdning med enten den lordosiske lænd eller med flatbag lænden, hvor man må kompensere andre steder i kroppen for at kunne holde kroppen oprejst. Men vi kan møblere om på kroppen med vores bevidsthed, viden og øvelser.

### MARIANNE TYDELIGGJORDE ET BÆKKEN I BALANCE

Hvis vi forestiller os en kugle placeret på toppen af vores bækken-skål, vil kuglen trille ud af skålen foran os når vi står med et forøget lændesvaj og mediale/indadrettede knæ. Står vi med helt flad lænd, vil kuglen trille ud af bækken-skålen bagud og vores knæ vil pege i en udadret retning. Forblev kuglen derimod i midten af bækkenet, står vi med en bækken-skål i balance og vi har da et lille naturligt / neutralt svaj i lænden.

Ubalancerede knæstillinger sætter spor under hælene. Hælens elastiske trædepude bliver enten klemt flad til den ene eller anden side, hvis der er ubalance i kroppens knæ - og hoftestilling. Se på dine skohæle! Hvor slides de? Er de skævslidte?

Vi lavede styrketræning af underbenets muskler på dets inder- og yderside med bredbåndselastikker. (Både M. tibialis anterior og M. tibialis posterior der løber hen over til underbenets inderside og M. peroneus, der løber på ydersiden var i focus)

Vi lavede også bevægelsestræning af storetåens trædepude med pres ned mod underlaget og af lilletåensiden.

Til sidst gennemgik Marianne øvelserne igen, idet mange gerne ville have lagt dem ind på deres smartphones til videre brug. Der blev filmet længe inden vi sagde tak til Marianne Rømer for en meningsfuld og vellykket aften. <



# MASAKU-skolen 2018-19

## Fysiurgisk massageterapeut

**Læge, kiropraktor, fysioterapeut og lægeeks. massør eksamineret**

Du lærer en omfattende fysiurgisk kropsmassage og for at udbygge forståelse for massagen integreres grundlæggende muskellære omkring kroppens opbygning og funktion, således at du kan smertebehandle og løse muskulære problemer i en given situation. De mange terapeutiske massageteknikker og behandlingsprincipper sammen med din store viden i teori erhvervet gennem uddannelsen bevirker, at du i en given situation kan udføre en afslappende og afstressende kropsmassage samt løse ethvert muskulært problem ud fra skolens kvalitetsmæssige pensum og ikke mindst din egen indsats og entusiasme.

Pris 11.500 kr.  
Weekendhold, 110 lektioner,  
Sted: Gammel Gugvej 17, 9000 Aalborg,  
Underviser: Fysiurgisk massør Ann Krogh Kyngby

22.-23. september kl. 09:30-16:30  
28.-28. oktober kl. 09:30-16:30  
24.-25. november kl. 09:30-16:30  
5. – 6. januar kl. 09:30-16:30  
Afsluttes med eksamen d. 19. januar kl. 09:00-15:00.

Uddannelsen vil være en kombination af e-learning og fysisk fremmøde. Selve massage-undervisningen vil foregå ved fysisk fremmøde, så du kan få lært og øvet selve massage teknikkerne.

Mere information:  
[www.masaku-skolen.dk](http://www.masaku-skolen.dk)

## 2 spændende kurser på Sjælland

### KALM massage

Massageteknik som omfatter forståelse for hvorfor og hvordan adfærd, følelser og kost sætter sig som muskulære udtryk. Lær at komme hele vejen rundt om årsag og sammenhæng i massagebehandling.

14 timer - 8.-9. december 2018  
Underviser: Karina Colding tlf: 26282408  
Sted: Ewaldsbakken 30- 2900 Hellerup  
Tilmelding: masakuskolen@gmail.com



**K**arina Colding er RAB-reg. kinesiolog, akupunktør og zoneterapeut. Karina har egen klinik og har behandlet siden 1991. Endvidere er Karina Colding foredragsholder og har undervist på Den Danske Zoneterapeutske samt i kurser hos Correction Academy.

## Ildrætskadeterapeut-uddannelsen

Uddannelsen er en overbygning på fysiurgisk massageterapeut og giver dig et bredt indblik i idrætsskader og behandling af disse. Forløbet vil være en kombination af teori og praktik og tage udgangspunkt i materialer og den seneste viden fra Danmarks Idrætsforbund. Den teoretiske del vil indeholde viden om træningsprincipper, idrætsfysiologi og anatomi. Den praktiske del af uddannelsen indeholder triggerpunktsbehandling, medicinsk akupunktur, cupping og foamroller, kinesiotapening, almindelig tapening og manuel idrætsmassage.

Undervisningen afvikles som weekendkurser og varetages af skolens 2 ejere Karina Colding og Tina Jensen.

Pris: 10.500 kr. (plus køb af bog: ca. 350 kr.)  
90 lektioner, undervisningstidspunkt 09:30-17:00  
Sted: Gammel Gugvej 17, 9000 Aalborg  
Afsluttes med eksamen (nærmere dato følger).  
Tilmelding via hjemmesiden: [www.masaku-skolen.dk](http://www.masaku-skolen.dk)

Skadestyper, skadesbehandling og idrætsfysiologi tages som e-learning

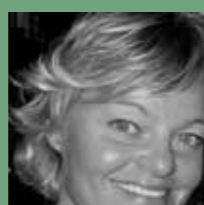
26.-27. jan. Intro, manuel idrætsmassage og idrætsterapi  
23.-24. feb. Triggerpunkter og medicinsk idrætsakupunktur \*  
23-24. mar. Cupping og foam-roller \*  
26.-27. apr. Kinesio- og alm. tapening \*  
\* Kan tages som uafhængigt weekend-kursus \*  
Eksamen i maj.

For mere information gå til [www.masaku-skolen.dk](http://www.masaku-skolen.dk)

### Cupping

Moderne og klassisk cupping giver mulighed for dybdegående massage, fascie udspænding, arvævsbehandling, lymfedrænage samt igangsættelse af udrensning af affaldstoffer i bindevævet.

14 timer -20.-21. oktober 2018  
Underviser: Karina Colding tlf:26282408  
Sted: Ewaldsbakken 30- 2900 Hellerup  
Tilmelding: masakuskolen@gmail.com



**T**ina Jensen er RAB-reg. kinesiolog, akupunktør og zoneterapeut. Karina har egen klinik og har behandlet siden 1991. Endvidere er Karina Colding foredragsholder og har undervist på Den Danske Zoneterapeutske samt i kurser hos Correction Academy.



**VICURAS**  
Søger pligttopfyldende og dygtige massører

## OM VICURAS

Vicuras tilbyder professionelle sundhedsordninger til virksomheder i hele Danmark. Vi forebygger og behandler bl.a. fysiske skader og ømheder i form af fysiurgisk massage. Vicuras oplever stor vækst, og vi søger derfor kollegaer i hele Danmark, specielt i København, Aarhus og Trekants-området.

## OM DIG



Du har relevant uddannelse som massør med momsfrigørelse



Du er fleksibel, punktlig og pligttopfyldende



Du ønsker, at være en del af en ung virksomhed, hvor der er højt til loftet og stort fokus på den enkelte kollega

## VI TILBYDER



Faste vagter hos faste kunder



Attraktive ansættelsesvilkår



Gode efteruddannelses muligheder



Gode kollegaer og mange sociale og faglige arrangementer

## LYDER DET SOM NOGET FOR DIG?

Hvis du synes, at det lyder interessant, så er du måske vores nye kollega. Send din ansøgning på mail til vores HR Chef, **Louise Thomsen** på [job@vicuras.dk](mailto:job@vicuras.dk). Din ansøgning skal indeholde CV med billede og relevante uddannelsesbeviser. Du er også altid velkommen til at kontakte os på telefon **35 128 126**.

Vi glæder os til at høre fra dig!

De bedste hilsner Vicuras

# NERVEREFLEKSOLOGI

Efteruddannelse for manuelle behandlere



Start hold 1 | Århus 22/11 2018



- Du bliver nervereflexolog på et 9-dages kursus (3 x 3 dage)
- Pris: Kr. 15.075,-
- Undervisere er Dorthe Krogsgaard og Peter Lund Frandsen. Der er 2 lærere til stede på alle kursusdage.
- Internationalt netværk
- 129 siders kompendium
- Laminerede punkt-plancher
- Fuld forplejning

# MAVENS UNIVERS

Tværfaglig dag for alle behandlere



København d. 10/10 2018



- Nyt en-dagskursus i den populære serie om organerne
- Pris: Kr. 1950,-
- 4 undervisere
- Mia Damhus: Ernæringsterapeutiske aspekter
- Thomas Rasmussen: Manuelt arbejde med organ og fascier
- Dorthe Krogsgaard: Nervereflexologi og zoneterapi
- Peter Lund Frandsen: Anatomi update og energimedisin
- Stort kompendium og fuld forplejning

Touchpoint

www.touchpoint.dk

## MASSAGESKOLEN

Gunna Højgaard  
+45 411 410 77  
gunna@massageskolen.dk  
www.massageskolen.dk



## Kurser for dig i 2018 sommer og efterår

### Massageterapi

Jeg står for en integreret behandlingsteknik, hvor der indgår undersøgelsesteknik og eksempelvis behandling med myofascial release (MFR), arvævsbehandling, neuromuskulær teknik som for eksempel MET og positional release, manuel lymfedrænage (MLD), ledmobilisering herunder oscillation, triggerpunkt-behandling, termoterapi og selvfølgelig, en gennemprøvet, ergonomisk klassisk massage. Alt hvad massøren behøver for at dække klienternes behov.

### Teorifagene

Som fjernundervisning tilbyder jeg teorifagene anatomi, fysiologi og sygdomslære med eksamen, desuden Orientering om andre behandlingsformer inkl. massagens historie, og Psykologi. Mit materiale er specielt skrevet til massører og andre berøringsterapeuter, og er gennemprøvet gennem mange år.

### Med undervisning i Torup

Sted: Sverkilstrupvejen 14, 3390 Hundested • Lang rejse? Overnatning kan arrangeres.

Tilmelding: [gunna@massageskolen.dk](mailto:gunna@massageskolen.dk)

**Massageværksted** for begyndere og næsten-begyndere. 6 torsdage. Nyt område hver gang.

**RAB uddannelse til massageterapeut** • Moduler á 15-20 timer.

- Uddybning af klassisk grundteknik inkl. ergonomi, lejringer, tryk og tempo. Samtale og journal.
- Undersøgelsesteknikker og diagnostik
- Fascielære og fasciebehandling (MFR)
- Passiv bevægelse: oscillation og ledmobiliseringsteknikker
- Neuromuskulære teknikker (MET) : PIR, RI og PR m. fl.

**Efteruddannelse: Se emner og aktuelle kurser på [www.massageskolen.dk](http://www.massageskolen.dk)**

### Med undervisning andre steder

Tilmelding til de anførte arrangører

### På opdagelse i fascierne (med hands-on)

Tid: Lørdag-søndag 18.-19. august kl. 9:30 til 16:30. Bevis for 14 timer.

Sted: Tornerosevej 72, 2730 Herlev

Tilmelding til [ddz@ddz.dk](mailto:ddz@ddz.dk)

### Arvævsbehandling

Tid: Søndag 25 november, bevis for 8 timer.

Sted: Jysk Fysiologisk Massage Institut, Nordre Strandvej 15, 8700 Horsens

Tilmelding til [post@jfmi.dk](mailto:post@jfmi.dk)



# MASSØR nyt

Årgang 19 / Nr. 1 / juni 2018

## Sundhed på nettet

**[www.naturli.dk](http://www.naturli.dk)**

Artikler om krop og sundhed

**[www.kilden-massagebrikse.dk](http://www.kilden-massagebrikse.dk)**

**[www.nordlys.dk/nordlys-massageskole](http://www.nordlys.dk/nordlys-massageskole)**

**[www.sundhedsguiden.dk](http://www.sundhedsguiden.dk)**

Brug søgeord og find sygdomsforklaringer

**[www.eanatomy.dk](http://www.eanatomy.dk)**

Godt sted at købe anatomiske plakater, modeller o.lign.

**[www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk)**

Artikler og forklaringer om en masse forskellige klassiske sygdomme og hvad man kan gøre.  
Af sundhedskonsulent og læge Carsten Vagn Hansen

**[www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk)**

Alt indenfor pilates og yoga. Gratis e- bøger, artikler, foredrag, kurser og udstyr.

**[www.CI-shop.dk](http://www.CI-shop.dk)**

Mc. Kenzie. Yogating. Træningselastikker og bolde. Måtter. Løbeudstyr

**[www.sundhedslex.dk](http://www.sundhedslex.dk)**

Om sundhed, sygdomme og helse

**DEADLINE FOR INDLÆG TIL NÆSTE BLAD ER 15. NOVEMBER 2018.** Hvis du ønsker illustrationer til dit indlæg, bedes de afleveret digitalt som enten tif eller pdf. Logoer som ai, tif eller pdf. **UDGIVER:** Foreningen Danske Fysiurgiske Massører, Frederiksgade 2, 8000 Århus C Tlf. 40911055 **ANNONCESALG:** Sacha World, Foreningen Danske Fysiurgiske Massører **LAYOUT:** Grafisk Signatur **PRINT:** Godsbanen Grafisk, [www.huset-aarhus.dk](http://www.huset-aarhus.dk) **OPLAG:** 300 eksp.