

MASSØR nyt



Forsidefoto: Sacha World

info@stillevandring hos Dorte Elmbæk

MASSØR nyt



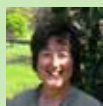
Sacha World (formand / medlemskontakt)

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: irjamariajohansson@yahoo.dk



Marie Bräuner Kristensen (suppleant)

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
Generalforsamling 2018	4
Invitation til workshop i Aarhus	5
F.D.F.M. Aktiviteter efterår 2019	16
Sundhed på nettet	20

Artikler

At bringe hjerte og sind til dette øjeblik	6
Pulsering	8
Bogstafetten	11
En ny tids biologi	12
Energimedicin, Vibrationsmedicin, Magnetfeltbehandling	14
Massagen virker begge veje	12
MASAKU- skolens program 2020	15

Kære medlemmer og kolleger

Af Sacha World, formand for F.D.F.M

Så smuttede der lige et halvt år siden sidste blad og her ´mødes` vi igen. Mange tanker er gået gennem vores hoveder og mange massager, vi har set sygdom, måske også vores egne, og vi har oplevet det skønne, når nogen bliver helbredt eller i hvert fald får det meget bedre. Og vi har kunnet hjælpe på sindets ro og kroppens regenerering. Det er som altid en fornøjelse at kunne hjælpe andre med vores profession.

Vi har haft en god workshop med Helle Torp, se Irjas referat inde i bladet. Det var et par dejlige timer med rolig tilstedeværelse og lettere ´hands on`.

Det er altid dejligt at få ny inspiration enten via kurser eller workshops eller foredrag, men vi mangler opbakning fra jer og vil derfor spørge jer om I kunne komme med forslag til, hvad der kunne være spændende og inspirerende for jer. For at det ikke bare er en ønsketanke fra vores side, så beder vi jer om at kontakte enten Irja, Dorte eller mig (os tre i bestyrelsen) og vi kan kreere en ønskeliste, og så vil vi finde nogle behandlere der kan lære os noget om de ønskede emner. Det ligger os meget på sinde at vi kan opfylde ønsker fra jer!

Vores hjemmeside er endelig kommet på benene igen, men i en noget andet udgave. Færre tilbud, men med de nødvendige links. Og vi håber den kan blive til gavn og glæde for både gamle og nye medlemmer.

Vi er desværre gået ned i medlemstal, nogle pga sygdom og skader, andre fordi de flytter eller har videreuddannet sig og er kommet i andre fagforeninger og nogle bliver lykkeligvis gravide, men vil vende tilbage når de er ovenpå igen og har lært deres barn at kende (min tolkning efter at have bragt tre børn til verden). Det nedgående medlemstal betyder at vi er færre til at betale kontingent og forsikringen, men bare rolig, der kommer måske en mindre kontingentstigning i 2020, og vores forsikring er stadig meget billig. Vi er stadig ca 150 medlemmer og det er jo mange sjæle, som vi forsøger at servicere så godt vi kan. For at vi

kan blive ved med det, er det vi ønsker at få jeres respons og medskabende indlæg og forslag.

Det mindre medlemstal betyder dog at vi denne gang får et sommerblad i papir, men vi overvejer kraftigt at lave vinterbladet elektronisk, så vil I selv kunne printe det ud, hvis I ønsker det. Det er meget dyrt at producere papirudgaven, lay-out, printning, konvolutter og porto, betaling af fagartikler fra andre end vores egne. Vi har megen fornøjelse af at lave bladet, men også en del besvær med at samle materiale til bladene, annoncer, artikler, anmeldelser, regnskab, foredragsorientering, interessante forsider osv osv. Irja er en utrættelig skaber af de fine blade, vores kunstneriske redaktrice, og tusind tak for det!!!

Her i efteråret 2019 holder vi et foredrag som vi glæder os meget til, læs foromtalen inde i bladet. Han, Aremark, har skrevet en bog som er så inspirerende at vi gerne ville dele hans tanker med jer, derfor håber vi mange vil melde sig.

Mht betaling for 2020, vil I modtage en faktura på mail i løbet af november og jeg vil bede jer inderligt om at betale til tiden, det er et kæmpe arbejde og meget tidskrævende at skulle rykke for betaling. Mange betaler faktisk rettidigt, og tak for det, men der er en del som skal påmindes adskillige gange og det er super anstrengende på alle måder, så vær gode ved jeres forenings bestyrelse og betal til tiden. TAK!

Med de bedste hilsener og ønsker for en skøn sommer og et smukt, sundt og sjovt efterår fra Sacha.

Fridtjof Nansen skrev: "Ved betragtning af verdensrummet en stjerneklar nat kan en ung mand lære mere beskedenhed end ved års træning i doktriner. Han skulle i sin tidligste ungdom lære at knæle ved evighedsens fod og lytte til det grænseløse rums stilhed. Den stjernesåede himmel er den sandeste ven i livet, når én først har lært den at kende; altid er den der, altid giver den fred, altid minder den dig om, at din uro, din tvivl, dine smerter er forbigående småting".





REGNSKAB 2018

INDTÆGTER 2018

Annoncer	6.700	kr.
Kontingent	111.777	kr.
Kursusgebyr	2.600	kr.
Entre foredrag	480	kr.
Indtægter i alt	121.557	kr.

UDGIFTER 2018

Layout 2 blade	14100	kr.
Tryk 2 blade	10.565	kr.
Porto	7.861	kr.
Foredrag+kursus	5.982	kr.
Lokaleleje	2.420	kr.
Tlf. godtgørelse	1.373	kr.
Kontorartikler	4.075	kr.
PC	3.000	kr.
Best.møder m.m.	2.925	kr.
Godtkørelse kørsel	650	kr.
Blad: Krop og Fysik	269	kr.
Kurser	3.200	kr.
Gaver	3.300	kr.
Hostmaster/one come	520	kr.
Gebyr, banken	300	kr.
Forsikringspræmie	65.739	kr.
Udgifter i alt	126.279	kr.
ÅRETS RESULTAT	-4.722	kr.

STATUS 2018

AKTIVER

Bankkonto 31.12.18	190.593	kr.
Aktiver i alt	190.593	kr.

PASSIVER

Forudbetalt kontingent f. 2019	54.450	kr.
Egenkapital 01.01.18	140.865	kr.
Årets resultat	-4722	kr.
Passiver i alt	190.593	kr.

Regnskabet for 2018 er revideret. Samtlige bilag er kontrolleret med kontoudtog.

Revisor Jørn Tang
Kasserer Dorte Mortensen

Referat af F.D.F.M Generalforsamling

7. februar 2019 i Aarhus

Til stede: Sacha World, Dorte Mortensen, Irja Johansson.

Dagsorden med referat:

1. VALG AF DIRIGENT: Dorte Mortensen

2. FORMANDENS BERETNING V SACHA WORLD

Vi har afholdt de obligatoriske fire bestyrelsesmøder i året 2018.

Medlemstallet er dalende pga. alder, sygdom, og andet arbejde. Idet vores to fysiurgiske massørskoler i Aarhus og Aalborg lukkede, er der ikke længere så mange nye medlemmer der træder ind i foreningen som før. Dog kommer nye fra Masakuskolen.

Foreningen har afholdt to gode events i 2018: Foredrag af Fodfysen Marianne Rømer 8. marts og Workshop med Gunna Højgaard 20 okt.

Vi har planlagt to interessante workshops i 2019 (se senere i bladet)

3. GENNEMGANG AF REVIDERET REGNSKAB

Dorte gennemgik regnskabet. Regnskabet blev godkendt.

4. INDKOMNE FORSLAG: Ingen.

5. FREMTIDIG VIRKSOMHED

Foreningens nye hjemmeside er under udarbejdelse.

Workshop med Fys. pilates Helle Torp 30 marts - med hjertet i fokus.

Workshop med Jacob Aremark 9 okt. - På baggrund af Jacob Aremarks bog: "Kroppens indre landskaber - en praktisk indføring i kropsbevidsthed".

Også to nye Massørnytblade i 2019 - med nye artikler.

6. FASTSÆTTELSE AF KONTINGENT

Bestyrelsen tager mandat til at udskyde fastsættelse af kontingent og forsikring til omkring 1. oktober 2019, hvor vi kender medlemstallet for 2019 nærmere. Som det er nu koster det: 275 kr i kontingent og 500 kr for forsikring. I alt 775 kr.

7. VALG AF BESTYRELSE OG SUPPLEANT

Sekretær/redaktør: Irja M. Johansson har modtaget genvalg. Suppleant: Marie Bräuner Kristensen har modtaget genvalg

8. VALG AF REVISOR: Jørn Tang

9. EVENTUELT

Workshop i Aarhus onsdag 9. oktober 2019

Jacob Aremark

Kroppens indre landskaber - om kropsbevidsthed i teori & praksis

“Den bedste, billigste og mest vedvarende vej til større livsglæde og selvindsigt går via en større kontakt til kroppen.”

Kropsbevidsthed handler om mere og andet end at kunne jonglerer tre bolde eller holde balancen.

At være kropsbevidst er også at kunne reagere på de indre udtryk, som kroppen kommer med, så man fx. mærker det intuitivt rigtige eller forkerte i en beslutning; mærker, hvad man egentlig føler & hvad man egentlig har lyst til.

Det vil sige, at så snart vi arbejder med kroppen - vores egen igennem træning eller andres kroppe som massør/behandler - arbejder vi altid holistisk; med både sansninger, følelser og tanker. Det er i hvert fald den påstand, som workshoppen her vil tage udgangspunkt i.

I løbet af aftenen vil vi konkret arbejde med, hvordan vi kan blive endnu bedre til at forstå de evner & ressourcer, som vi kan få adgang til igennem forskellige former for kropspraksis - både alene og med en partner. Og vi vil sammen filosofere over, hvad kroppen overhovedet er for en størrelse, og hvilken rolle vores forhold til den spiller for vores almindelige liv og velbefindende.



Om Jacob Aremark

Jacob er forfatter til bogen “Kroppens indre landskaber”. Jacob er cand. mag, i filosofi fra Aarhus Universitet med speciale i kropsbevidsthed. Han er yogalærer med over tusind timers egenuddannelse og flere tusinde klasser bag sig. Desuden har han sort bælte i Aikido og en ManuVision kropsterapeut- & træneruddannelse.

Jacob laver uddannelse, kurser & workshops med fokus på kroppens ressourcer og potentiale, og han arbejder med klienter i individuelle udviklingsforløb.

Se mere på www.Aremark.dk

Sted: Psykologhuset “Specular”, Trøjborgvej 2 d, Aarhus C.
Tid: 9 okt. 2019 kl. 19 - 21.30
Tilmelding: Senest 20 sept. til Irja Maria Johansson.
irjamariajohansson@yahoo.dk • Tlf.: 86 138871 /26 828871
Betaling: Medlemmer gratis. Ikke medlemmer 100 kr
(betal med mobil pay eller kontant når du kommer)

Klæd om til løstsiddende tøj. I pausen “serveres” lidt forfriskninger.





”Ha’ hjertet med i omsorg for dig selv og andre”

Referat af workshop med Helle Torp
30. marts 2019. Specularhuset, Trøjborg



At bringe hjerte og sind til dette øjeblik

Referent og fortolker Irja Maria Johansson.

Tolv forventningsfulde kursister deltog på Helles workshop en lørdag eftermiddag i marts. Da vi kom, satte vi os til rette i en cirkel i et dejligt lyst rum med grønne planter.

Helle Torp indledte efter velkomsten med at sige, at da hun for flere år siden blev uddannet fysioterapeut, savnede hun den mere sansende og intuitive del end det rent evidensbaserede som denne uddannelse tager afsæt i. Hun måtte derfor søge denne del hos mennesker der dengang blev anset som lidt for alternative og outrerede, men som nu giver et sprog og en forståelse for denne dimension i det meste af den mindfulness undervisning som findes i dag.

Helle oplever at en del mindfulness undervisning vægter det mentale fremfor det kropslige, men at møde kroppen med et kvalitativt nærvær og kunne lytte sansende og nysgerrigt til den med åbenhed og accept, er en proces der tager tid.

Helle Torp finder denne forståelse for kroppen hos bla. Peter Levine, der er psykolog og har skabt Somatic experience, SE - metoden til traumehealing. Helle bruger ofte øvelser fra Peter Levine. Men især ved omtalen af Margit Madhurima Riptrup, underviser og spirituel guide og forfatter til ”Hjertets intelligens”, mærker man Helles fulde respekt for en anden undervisers forholden sig til kroppen. Ligeledes hos Helen Gamborg og Erik Mikkelsen som begge er meditationsundervisere har Helle mødt denne nænsomme og forstående tilgang til kroppen. Flere kan nævnes. (Bogtitler og kurser er nævnt sidst i referatet.)

Men der er kommet noget nyt ind i fysioterapiuddannelsen fortalte Helle, noget der går ud over den stringent fysiske tilgang, noget som egentlig er en central del af mindfulness. Det kaldes: ”Fear avoidance”. Man har fundet ud af, at mennesket skåner og beskytter et område der har været skadet f.eks. et skadet knæ længe

efter det er blevet healet og rask; dvs. mennesker laver en adfærd omkring det der HAR været skadet. Som fysioterapeut lærer man nu patienterne at blive bevidste om dette.

Susan Hart, en kendt neuropsykolog og forsker er citeret for flg.: ”Vores kropstilstand påvirker vores affekter og emotioner som får indflydelse på vores tankeprocesser og beslutningstagen”.

Denne rækkefølge er uvant for mange, idet de fleste regner med at ”tingene” går fra hoved til krop og ikke omvendt.

Helle Torp er optaget af at undervise i at sansе sin krop med åbenhed, venlighed og respekt. Dette mærkes tydeligt i hele undervisningen også med de helt unikke og sikre guidninger gennem kroppen som Helle giver med erfaring i eget kropsarbejde sammen med inddragelse af ny viden. Med dette specielle blik for kroppens mange subtile udtryk og med en respekt for egne og andres afgrænsninger, oplever man i mødet med Helles undervisning en frihed til at være med sin krop som den er her og nu. Med denne sansefølsomhed formår Helle at kontakte egen og andres kroppe UNDER den mentale radar. Det er en sjældenhed at møde mennesker der kan aflæse kroppens sprog så tydeligt både på det fysiske, psykiske og spirituelle plan.

Helle fortalte:

”At møde sin krop med åbenhed og venlighed og registrere de steder man ikke mærker så tydeligt og give det passende opmærksomhed er at give omsorg for sig selv, hvilket er nødvendigt for at kunne give omsorg videre.

Og at have hjertet åbent behøver ikke at indebære noget Mother Theresa agtigt, der er mange måder hjertet kan være åbent på. Jo mere jeg har mit hjerte åbent, får jeg f.eks. en bedre øjenkontakt; mine hjerteåbninger har ikke så meget udtryk i knus og omfavnelser. Åbenhed og empati fordrer også en naturlig afgrænsning”.

ÅNDEDRÆTSCIRKLEN

Inden vi gik igang med ”åndedrætscirklen”, en øvelse af Peter Levine refererede Helle Levine: ”There is no right way. There is no wrong way. There is only your way!”.

Åndedrætscirklen er en øvelse beregnet til at mærke kroppen (det er ikke en energiøvelse). Man kan sidde, ligge eller stå ved denne øvelse:

1. Benene først: I indåndingen trækkes vejret fra venstre fod op gennem venstre ben til underlivet og derfra i udåndingen ned af højre ben til fod. Derfra følges bevægelsen ned i og gennem jorden hen til venstre fod, så op af venstre ben igen i indåndingen til underlivet osv. I alt fire gange. Pause. Derefter skifter man til omvendt rækkefølge med indånding op gennem højre fod og ben til underliv og ned gennem venstre ben og fod ned i jorden i udåndingen osv.

2. Torsoen: Man skaber først kontakt til sit underliv og herfra følger man i indåndingen en bevægelse op gennem kroppens midte til toppen af hovedet, hvor man i udåndingen lader opmærksomheden strømme ned foran kroppen som et brusebad til underlivet igen. Også fire gange. Herefter følger man igen en bevægelse fra underlivet op gennem midten af kroppen til toppen af hovedet i en indånding og lader i udåndingen opmærksomheden skylle ned over bagsiden af kroppen til underlivet igen. Også fire gange.

Sid herefter stille en stund og mærk hele kroppen, vær nysgerrig og åben for hvad der sker i kroppen. Gerne med lukkede øjne. Da vores nervesystem er beregnet på at beskytte os, sonderer vi terræn i et rum med andre mennesker. Kom til stede med øjnene, se rundt i lokalet og giv det tid. Kom herefter lidt mere til stede. Mærker du en naturlig lyst til at lukke øjnene igen, så gør det eller defocuser ved at kigge på noget, men uden skarphed. Brug dine sanser til at lande på stolen.

Mærk sædet under dig. Mærk gulvet under fødderne. Mærk hele kroppen der sidder. Vær bevidst om at du sidder i et rum sammen med andre. Giv dig selv lov til at være som du har det her og nu og vær med det der er. Du skal ikke være i en bestemt tilstand for at gøre de her øvelser.

Lav samme øvelse igen, men kun een omgang og vær nu kun nysgerrig. Intentionen er at sende energi og opmærksomhed til krop og sind ved at vække kroppens sanseapparat.

Mærk kroppens højre og venstre halvdel. Mærk hele kroppen.

Indstil dig på at du skal ud af øvelsen. Mærk gulvet under dine fødder, hele rummet og mærk luften omkring dig. Kom nu op at stå.

THICH NHAT HANH - TEN MINDFUL MOVEMENTS: Vi lavede Thich Nhat Hanhs ti sammenhængende Qi gong øvelser, styrkende bevægelser for både krop og sind. Øvelserne findes på you tube: "Ten mindful movements Thich Nhat Hanh".

16 SECUNDER: Herefter skulle vi stå og mærke det der lige nu føltes godt i kroppen og fastholde dette behag i 16 sekunder. Neuroner hænger uløseligt sammen i hjernen og det er videnskabeligt bevist, at bare een dårlig oplevelse antænder hele det neurale system. Det samme med gode oplevelser. Men den positive oplevelse skal holdes med focus i minimum 16 sekunder før det lejrer sig som en blivende effekt i hjernen. På denne måde kan man øge sindet positivt ved at skabe en bedre ligevægt med de belastende og tyngende hændelser i ens liv.

HÆNDER: Helle bad os flytte opmærksomheden til hænderne, der har forbindelse til hjertet (ny videnskab) Med den ene hånd skulle vi føle på den anden hånd og blive opmærksomme på de healende hænder vi alle har. Mærke fingrene, røre ved dem, være nysgerrige, var de varme, kolde eller begge dele. Mærke lugten mellem fingrene. Mærke negle, fingerspidser, håndryg og hulhånd. Mærke hvordan hænderne er lige nu. Hold nu inde med berøringen, luk øjnene eller focuser på uendeligt. Sans hænderne med nysgerrighed inden du åbner øjnene igen.

MØDET MED SIT MEDMENNESKE/EN OBSERVATION: Vi formidler og har kontakt fra hjertet udi hænderne til os selv og hinanden. Vi skulle nu med denne hjerteøvelse dele os op i par -

men kun de af os der ville. Hos Helle Torp er det vigtigt at kunne mærke grænserne for sin lyst og sin kunnen og derfor helt i orden at forkorte en parøvelse enten som giver og modtager uden at skulle stå til ansvar med forklaringer. Man kunne derfor inden øvelsen aftale et signal, der indbyrdes betød "stop", måske ved at ryste lidt på sin skulder.

I praksis skulle een sidde på stol, mens den anden stå bagved og lægge sine hænder på den siddendes skuldre. Med nysgerrighed, åbenhed og respekt skulle vi undersøge hvad der skete før, under og efter berøringen. Begge skulle lytte med hjertet under berøringen - ligeværdige som giver og modtager. Efter en stund skulle "giver" slippe sine hænder på modtagers skuldre og uden ord mærke selve denne adskillelse. Man kunne i denne adskillelse bevæge sig som man ville til musik eller blot blive siddende eller stående. En stor og fin øvelse mennesker imellem.

GUIDET KROPSSCANNING: Efter en thepause lagde vi os på hver sin madras under et tæppe og lyttede til een af Helles vidunderlige kropsscanninger, hvor ens krop siger "ahhh" og man går på opdagelse i kroppen med Helle som vejviser.

PILATES ØVELSER: Efter kropsscanningen lavede vi nogle samlende kropsovelser - mindful pilates.

Hvor blev de to en halv time af denne eftermiddag? Referenten ved det ikke, men erfarede at Helles undervisning virker nærende på krop og sind. Der var blevet skabt større ro og klarhed med en sanselighed vakt for denne vores magiske krop og dermed også en ny måde at møde verden på.

Helles force med sin helt unikke og styrkende undervisning, er måden hun bruger sin viden om kroppens anatomi og fysiologi sammen med den sansende og åbne tilgang til psyke og spiritualitet hvilket gør, at man føler sig mødt og får lov at være med kroppen som den er her og nu, så at man fra dette sted kan sans den naturligt indefra kommende impuls til at bevæge sig i livet og være med det i overensstemmelse med sig selv.

"At bringe hjerte og sind til dette øjeblik" var det Helle bragte videre til os med sin workshop. Et tak til Helle Torp. <

Nogle eksempler på litteratur og kurser Helle kunne anbefale:

Peter Levine: "Væk tigreren". "Den tavse stemme". "Helbredelse og traumer".

Thich Nat Hanh: Alle de bøger han har skrevet.

Margit Madhurima Riptrup: "Hjertets intelligens".

Helen Gamborg: "Det usynlige i helbredelse - en bog om healing og energier".

Susanne Hart: "Den følsomme hjerne". "Fra interaktion til relation". "Neuroaffekter - psykoterapi for voksne". Med flere.

Saki Santorelli: "Bliv hel".

Kurser med **Helen Gamborg og Erik Mikkelsen.**

Kurser på **Vækstcentret i Nr. Snede.**

Kurser hos "**Specular**" i empati.



PULSERING

Behandlingsteknikken med en lang historie og mange aktuelle fortolkninger

Tekst: Gunna Højgaard, MASSAGESKOLEN

Foto: Lars Borup

Når vi sammenligner pulseringsteknikker, ses der tydelige forskelle, både i fremgangsmåde og tilsigtet virkning. Flere af de terapiformer, der bruger pulsering, supplerer også med samtaleterapi, coaching, kostvejledning og andet. Disse kombinationer var allerede almindelige i oldtidens terapiformer og er med i beskrivelserne af behandling i det klassiske Grækenland og i Kina. – I denne henseende er der intet nyt under solen.

HVAD SKAL PULSERING GØRE?

Fysiologisk påvirkning:

Fremme celledfunktioner og healing. Ny forskning har vist, at bindevæv heler hurtigere, hvis vævet udsættes for gentagen rytmisk, ikke for hård strækning (Fascial Dysfunction 2018). Sammenhængen blev først beskrevet af Eyal Lederman (Harmonic Technique 1999). Pulsering kan fremme blodkredsløb og lymfedrænage. Pulsering kan lindre smerter via portkontrol-mekanismen. (Det vil sige, at nerveimpulser fra berøring og lignende hæmmer smerteimpulser ved indgangen til rygmarven)

Neurologisk og psykosomatisk påvirkning:

Afhængigt af situationen kan pulsering sænke stressniveauet eller lige frem forhøje det, hvis behandlingen giver en fornemmelse af kontroltab. Hvorfor: Ved enten at normalisere kropsoptagelsen eller det modsatte: svække oplevelsen af kropskontrol. Fremprovokere kropsfornedne erindringer og fremkalde stærke udtryk for de følelser, som erindringerne er forbundet med.

Terapeutisk påvirkning:

Nogle terapeutiske retninger bygger på, at følelser "sidder" et bestemt sted i kroppen. Konklusionen har så været, at det er muligt at ryste følelsesudbrud løs, som kan løse op for følelserne og igen nem det lette eller lindre personen. Der er tale om et koncept, der af kritikere betegnes "cisternemodellen": Man trækker bundpropfen ud, alt slippes løs. Behandlingen tilstræber en form for udrensning/frigørelse gennem fysisk provokation. Denne teori blev oprindelig udformet af psykoterapeuten Wilhelm Reich (1897 - 1957). Den har i dag både tilhængere og modstandere. Kritikken går ud på, at provokationen kan udløse en psykose hos psykisk sårbare personer, og at en provokation uden efterfølgende støtte og opfølgning ikke har værdi på længere sigt.

Hvad betyder ordet pulsering?

Ordbogens forklaring lyder på, at "puls" er gentagne regelmæssige bevægelser eller svingninger. Eksempelvis bølgebevægelser eller hjerteslagets puls. I vores verden kan pulsering også fortolkes som behandlerens intermitterende tryk (kompression) og den fysiske bevægelse i klientens krop.

Pulsering af menneskekroppen kan fremkomme på forskellige måder:

- Ved kroppens egne naturlige pulsbevægelser, såsom hjerteslaget eller lymfekarrens pumpebevægelse.
- Ved at personen selv sætter kroppen i bevægelse, så legemsdele, der kan bevæge sig frit, kan gynge, svinge eller dingle.
- Ved rytmiske spasmer
- Ved en udefra kommende kraft: fra vind eller bølger, fra et apparat, eller fra en anden persons fysiske impulser.



ARVEN FRA FREUD

Den psykoterapeutiske frigørelsesbølge, som blev igangsat af Sigmund Freud, fik eftervirkninger langt op i vor tid. Freuds teorier blev videreført i kropsterapierne af blandt andre Wilhelm Reich (østriger, 12897 til 1957) og af Alexander Lowen (USA, bioenergetik, 1910 til 2008). Især den sidstnævnte terapiform indeholder teknikker, der fremprovokerer følelsesudladninger, som formodes at have helende virkning. Der sker ved hjælp af eksempelvis hyperventilering, smertefulde stillinger og kraftige udtryk for vrede og aggression som bank og slag på genstande. Se ovenfor: "cisternemodellen".

GULE OG RØDE FLAG: KLIENTENS REAKTIONER

Det kræver et godt kendskab til klienten, hvis man som behandler skal kunne forudsige klientens fysiske og psykologiske reaktioner på pulsering. Den neurologiske og psykologiske reaktion kan bestå i alt lige fra afspænding, latter og lettelse til forøget stress, angst og oplevelse af kontroltab, panikangst og skrig eller gråd.

Somme tider, når pulsering ikke tåles, vil klienten bevidst eller ubevidst "forsvare" sig mod pulseringen ved at spænde omkring de berørte led eller ved at distancere sig fra oplevelsen, så at sige "lægge sig død". Hvis behandlingen er smertefuld eller af andre grunde stresser klienten, er det ikke et godt valg.

BRIKSEN SKAL KUNNE HOLDE TIL DET

Annoncen for Kildens brikse siger: Mange behandlingsformer indrager i større eller mindre grad pulsering, som en behandlingsteknik. Det gælder f.eks. Body-SDS, ManuVision, Totum...

Når klientens (tunge) krop bringes i sidelæns svingninger, så stiller det store krav til behandlerbriksen. (Kontakt selv <http://www.kilden.dk>)

Her kommer jeg nærmere ind på nogle af de mest kendte behandlingsformer, som benytter pulsering eller lignende medoder:

PULSERING I FOLKEMEDICINSKE BEHANDLINGSFORMER:

Kurdisk massage (også benævnt som Brema) og andre metoder fra folkemedicinen

Jeg har i en artikel i det amerikanske Massage Magazine set beskrivelse af en Brema-teknik, hvor man skaber pulsering ved at løfte en legemsdel (skulderen) fri af underlaget og lade den rulle på plads gentagne gange.

Ifølge YouTube er de teknikker, der benævnes som kurdisk massage, en kombination af skub, tryk/stræk og pulsering, ofte ret hårdt og voldsomt og uden at tage særlige hensyn til hals og andre

sårbare områder. Det er vanskeligt at afgøre, om de viste videoklip er ment som bizar underholdning eller reel information.

Folkemedicinens behandlingsteknikker kan være meget gamle, måske flere århundreder. Australiens oprindelige befolkning havde tradition for gnide- og trykkemassage (yabung), som sagtens kan have omfattet pulsering. Pulsering kendes også fra kinesisk manuel behandling.

I asiatisk kropsbehandling, herunder thai og kinesisk massage, bruges pulseringsteknikker ind imellem andre greb for at skabe afspænding eller for at konstatere, at der er sket en afspænding. Disse behandlingsformer har ligeledes en meget lang historie og er en levende tradition den dag i dag.

PULSERING I NYERE BEHANDLINGSFORMER:

Dorn

Den "førte" pulsering, hvor behandleren holder den legemsdel, der skal pulseres og styrer bevægelsen, er central i Dorn-metoden, hvis ophavsmand var Dieter Dorn (1938-2011), selvlært behandler i Tyskland. Fra begyndelsen byggede Dorn ikke sin metode på anatomisk viden. Siden er metoden blevet gennemarbejdet af fysioterapeuter og andre behandlere samt suppleret med en form for energimassage. Dorn-metoden har især vundet udbredelse i Central- og Østeuropa.

Dorn-teknikken fokuserer på ledmobilisering og har 2 tilgange: Enten kompression under passiv bevægelse fra fleksion til ekstension (dette indeholder ikke nogen pulsering) eller kompression, mens klienten selv udfører en bevægelse, som enten kan være ført eller oscillerende (svingende).

Harmonic Technique

I Harmonic Technique er impulsen ballistisk, det vil sige, at behandleren giver rytmiske impulser uden at føre eller styre den passive bevægelse, der fremkommer. Metoden er udviklet af fysioterapeut og osteopat (fra 1986) Eyal Lederman, England. Teknikken kan også udføres ved, at klienten selv anbringer legemsdelen i en stilling, hvor vedkommende selv kan give impulsen og lade tyngdekraften fremkalde svingningen, for eksempel når klienten sidder eller ligger på kanten af et møbel og lader en arm eller et ben hænge ned, skubber rytmisk med den frie hånd eller bruger bevægelse i kropsstammen til at skabe svingninger. Med den ballistiske teknik er det klientens krop, der enten tillader eller modvirker pulseringen, og behandleren kan umiddelbart iagttage reaktionen. Den tilsigtede virkning er at accelerere heling, lindre smerter, forbedre den motoriske kontrol og fremme lymfedræningen. >



Gå ind på YouTube: Tast Eyal Lederman og Functional Neuro-muscular Re-habilitation. Bemærk den følsomme impulsgiven og behandlerens opmærksomhed på og kontrol med klientens reaktion.

Pulsering i Rajneesh centrene (1 dag: Osho)

I 1970'erne var Rajneesh-bevægelsen meget kendt i Danmark. Disciplene (sannyasins) bar rødt tøj og en rød perlekæde, og fulgte gurun Bhagwan Shree Rajneesh (1931-1990). Ideologien i bevægelsen byggede på frihed og selvrealisering. Der indgik en del kropsterapi og dynamiske meditationer i bevægelsens liv, herunder pulsering. Jeg overværede en demonstration i bevægelsens center på Købmagergade, hvor en af bevægelsens sannyasins lagde krop til en helkropspulsering, som blev udført af 2 behandlere på samme tid. Formålet med pulseringen var som hos Wilhelm Reich at frigøre personen gennem emotionelle udladninger. Jeg oplevede behandlingen som meget indgribende, idet der ikke var nogen forholdsregler for at undgå at skubbe personen ud i angstfald eller psykose.

Bevægelsen blev meget velhavende, kom i flere lande i konflikt med lovgivningen og slog sig derfor ned i Oregon/USA. Her fortsatte kriminaliteten, blandt andet med skatteunddragelse og akkumulering af store mængder luksusbiler. I dag er bevægelsen reorganiseret og driver sine centre videre under Bhagwans nye navn Osho. Osho efterlod sig desuden en meditationsskole og -resort, beliggende i Indien.

PULSERING I FYSIURGISK MASSAGE

Det er især den pulseringsteknik, der blev introduceret af Eyal Lederman, der har vundet indpas i fysiurgisk massage. Klienten bliver ikke fastholdt og kan derfor bevæge sig frit. Det fysiologiske grundlag for metoden har gjort det let at passe den ind i behandlingsforløb, da den er baseret på naturvidenskab og evidens.

Pulsering bruges i forbindelse med skadebehandling, til afspænding, smertelindring og som del af manuel lymfedrænage.

Formålet med pulsering i fysiurgisk massage er ikke at fremkalde følelsesudbrud, idet der er varsomhed med at udsætte klienten for grænseoverskridende stress.

Body-SDS

Fundamentet til behandlingsformen blev lagt af Erland Hartung. Han var snedkermester og startede sideløbende med at behandle i slutningen af 1940'erne.

I Body SDS bruges regelmæssige passive bevægelser, som føres

(kontrolleres) af behandlerens håndgreb. I nogle af grebene udnyttes kroppens elasticitet og tyngdekraftens indvirkning, eksempelvis, når behandleren skubber rytmisk til den liggende klient. I andre greb løftes en legemsdel op, og behandleren udfører rytmiske ekstensions/fleksionsbevægelser i et specifikt led. Med denne teknik er behandlerens fornemmelse for kroppens elasticitet og muskelspændingen i høj grad udfordret, så man undgår, at klienten skaber bevidst eller ubevidst modspænding.

Formålet i Body-SDS er både den rent fysiske virkning og en forøgelse af kropsbevidstheden og føling med egne mentale processer, så man kan afhjælpe klienters fysiske skavanker (fx dårlig ryg, nakkeproblemer osv.), indre fysiske gener (organproblemer) og psykiske problemer som stress og bekymringer i hverdagen.

Behandlingsformen Manuvision er udviklet på basis af Body-SDS, også til en vis grad Totum.

Totum

Totum er en af de nyeste retningen inden for kropsterapi. Pulseringsgreb hos Totum foretages for eksempel på den måde, at behandleren komprimerer et eller flere punkter (akupressurpunkter?) med en finger ad flere omgange. Først intermitterende ("on-and-off") i 30 sekunder, derefter statisk i 30 sekunder, og endelig igen intermitterende. Der er således ikke tale om en impuls, der fremkalder passiv ledbevægelse, men om en impuls, som påvirker sansenerver, kredsløb og lymfedrænage.

En anden brug af pulsering hos Totum er en passiv totalbevægelse, som behandleren giver impulser til ved at skubbe til kroppen, fra skulderåg, fødder eller andre områder. Formålet kan ifølge demonstrationsvideoerne være at lindre smerter. Det kan også, som i Body-SDS, være en forøgelse af kropsbevidstheden og føling med egne mentale processer.

HVORDAN VIL PULSERING BLIVE BRUGT I FREMTIDEN?

Stresshåndtering er blevet meget efterspurgt med det aktuelle fokus på stressbetingede lidelser. Hvilken rolle mener vi, fysiurgisk massage skal spille? Er vi godt nok uddannet med vores 660 obligatoriske timer plus livslang læring, eller skal vi koncentrere os om den manuelle behandling og forfine den fysiske kommunikation mellem klient og behandler – og lade andre om samtalerapien? Vi må træffe et valg, så vi ikke udvander faget massage. En klar faglig profil har efter min mening mere gennemslagskraft end en "døgnkiosk" af lidt af hvert.

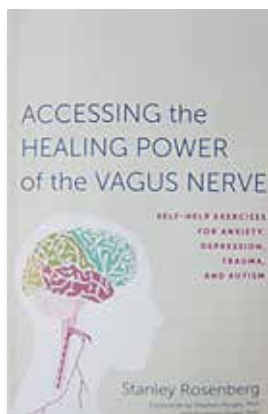
Pulsering er et stærkt virkemiddel, som skal håndteres med indsigt og omhu for klienten. <

Stanley Rosenberg: "Accessing the healing power of the Vagus nerve"

Af Sacha World

Stanley har mere end 30 års erfaring som kranio-sakral terapeut og Rolfer. Han har forsket i og mener at kranienerven er nøglen til vores psykologiske og fysiske velvære. Han har især studeret den afgørende rolle Vagus nerven har for vores følelsesmæssige tilstand, som angår bl.a. sociale funktioner, bekymringer, kronisk stress, migræne, depression og rygsmerter. Hans diagnose- og behandlingsteknikker kan bruges af enhver med kendskab til kropsbevidsthed.

Da bogen for det meste handler om vores 12 sæt hjernenerver, er den måske særlig interessant for jer med kendskab til Kranio-Sakral behandlinger. Men den er læseværdig for alle også fordi den indeholder øvelser der kan bruges til at aktivere og regulere nerverne, og ikke er vanskelige at udføre.



Det særlige fokus på vagus nerven, skyldes at den har så stor betydning for vores generelle velvære. Den har tre funktioner: 1. angreb eller flugtmekanismen 2. de indre organer og 3. skabe den ro der gør at vi kan udfolde os med harmoni og glæde og velbefindende.

Bogen er jo på engelsk og jeg har ikke læst den fra ende til anden men plukket i det der var mest spændende for mig og jeg er bestemt ikke færdig med den.

Jeg vil anbefale bogen til dem der har interesse i nervernes helbredende virkning og hvordan vi kan forstå deres

funktion og hvordan vi selv kan hjælpe både os selv og andre til at få et bedre liv. <

Bogen er udgivet fra North Atlantic Books, Berkeley, California og er skrevet på genbrugspapir. ISBN 978-1-62317-024-0

Jacob Aremark: Kroppens indre landskaber Kropsbevidsthed - vejen til større livsglæde

Af Irja M. Johansson

Bogen er en praktisk tilgang til øget kropsbevidsthed. Forfatteren Jacob Aremark er filosof fra Aarhus Universitet med speciale i kropsbevidsthed. Jacob er også Yogalærer, Manuvision terapeut og har sort bælte i Aikido.

Jacob definerer kropsbevidsthed som at sanse og mærke kontakten med kroppens forskellige tilstande og signaler og opdage dens potentiale. At undersøge og blive bevidst om de mere eller mindre fastlåste strukturer i kroppen og åbne op for de evner og færdigheder der tillader den at spille sin optimale rolle i ens liv, så man kan leve mere naturligt og kreativt.

Da sigtet med bogen er at øge dette focus, så at krop og sind kan opleves og forstås som sammenhængende, ønsker Jacob at rette opmærksomheden på nogle vigtige områder for at vi kan mærke og undersøge fundamentet for vores indre processer.

Bogen er skrevet i et forfriskende, uhøjtideligt og let tilgængeligt sprog, krydret med humor og befriende selverkendelser. Der er mange spændende kapitler med gode råd og øvelser f.eks. om kropsbevidsthed og følelser, kropsbevidsthed og konflikthåndtering, kommunikation, kost, seksualitet, det meningsfulde liv.

Jacob skriver et sted at en massør skal kunne sine greb, men hvis en massage skal være rigtig god, skal han/hun også være fri af teknikker. Han skal møde den enkelte krop på den helt unikke måde som den nu engang trænger til og det kan han kun, hvis han er fri af den faste form. At kunne udvikle sin egen måde at være

ekspert på, lytte til sin krop og blive sin egen autoritet.

Det er en bog som både uøvede og øvede kan høste af. Der er gode og enkle krops- og åndedrætsøvelser med forklaringer der præsenteres trin for trin og der er et træningsprogram

i at slippe strukturen og stille kroppen fri med øvelser, hvor både kroppen og åndedrættet engageres. I bogen bliver kropsbevidsthed belyst i et filosofisk, kulturelt og historisk perspektiv. Der er et spændende kapitel med focus på sanserne og et om meditation.

Jeg kan kun anbefale denne bog, fordi den har så mange kvaliteter. Den har en konkret og handlingsmæssig tilgang med en mere maskulin vinkel på kroppens indre landskaber, men da der er mange veje til Rom gælder det om at finde den vej der passer bedst til ens væsen her og nu.


Jacob Aremark holder workshop om kropsbevidsthed i vores massørforening 9. oktober 2019, se inde i bladet og meld dig til!

Billedet på forsiden er interessant, synes jeg. Står skoven i mandskroppen i brand eller er det en efterårsskov i orange løv... eller?

Klodens planterige er vi mennesker forbundet med og har været det lige fra tidernes morgen. Begge tolkninger vækker tanker og følelser eller rettere følelser og tanker. <

Udgivet på Trykværket 2018.





Der findes et målbart (elektro-) magnetisk energifelt udenfor kroppen. Noget tyder på at dette vekselvirker med finstofflige energier, hvilket kan forklare lysfænomenet aura omkring et menneske.

Touch Points kursus:

En ny tids biologi

Af: Irja Maria Johansson

Tre dage mellem 12 - 14 juni 2019 deltog jeg i et RAB registreret kursus hos Touch Point. Kurset blev holdt på Dansk Akademi for kropsterapi, Aarhus.

Kurset var en indføring i hvilke forskellige energiformer der er i verden. Lyd, lys, elektromagnetisme, mekanisk energi, kemisk energi, varme/kulde, tyngdekraft, bevidsthedsenergi, tankeenergi m.m. Alt indgår som bølger af energi, bundter af energi. Det levende med sanserne som energireceptorer. Alting er et netværk af sammenhænge.

De to første dage lagde op til det store spørgsmål om der er noget bagved disse energiformer og i så fald hvad? Hvordan kan det være at f.eks. bindevævsstrukturene med de informationsrige netveje ligner strukturene ude i rummet. Knoglevævs opbygning ligeledes m.v. og er det de samme resonanser og vibrationer der skaber disse former i stort som i småt? Og hvad er bevidsthedsenergi - subtil energi?

Dette unikke tre dages kursus skaber med sit naturvidenskabelige grundlag en energiforståelse ved at sprede indsigter i det sidste nye indenfor videnskaben, også noget der kan bruges for at nærme sig en forståelse for hvad der sker i og mellem det intuitive

og logiske felt. Og om hvad der måske danner bro. Er det lydbølger og hvordan fungerer lydbølger?

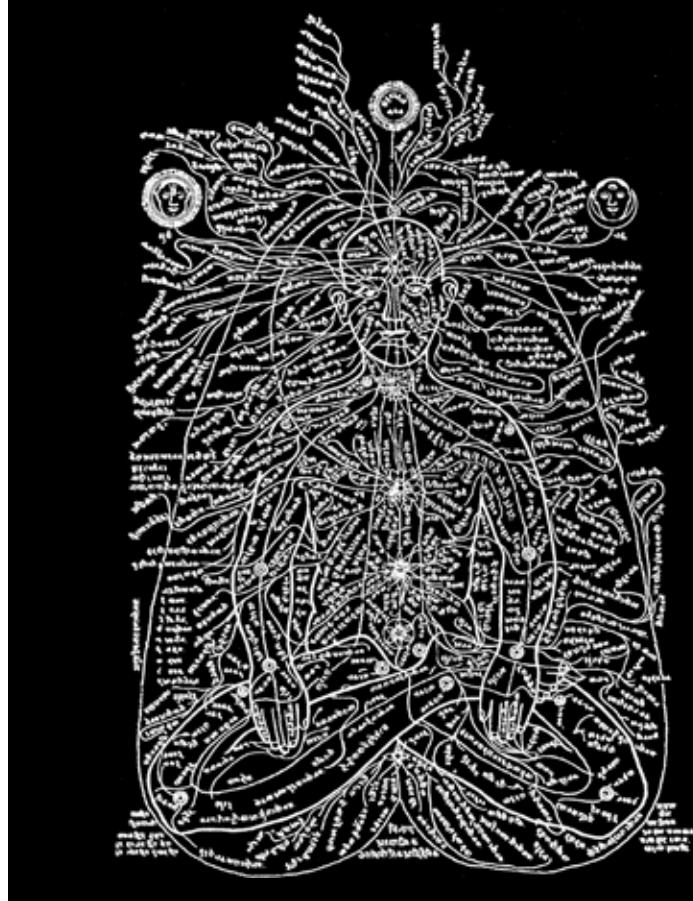
Kurset var for behandlere, men også for andre med interesse i hvad energianatomi er. Der deltog en musiker, en syngeskålsterapeut, akupunktører, kinesioologer, zoneterapeuter, sygeplejerske og massører.

Peter Lund Frandsen, ophavsmand til kursusstedet Touch Point underviste hver dag. Peter er en mand med videnskabelig baggrund. Han undersøger, forsker og samler viden ind om f.eks. biofelter og energistrukturer, lyd og lys, vand, bindevævs opbygning, magnetisme, bevidstheden m.m. fra mange forskellige konferencer verden over, men han er også praktiker. Reflexolog men også musiker.

På kurset var der to gæstelærere. Den første var Githa Ben David, forfatter, musiker fra musikkonservatoriet og lydterapeut. Githa underviste en formiddag i hvad toner og lyd kan gøre i terapeutiske sammenhænge for at rense op i kroppen, når den ikke er i balance. F.eks. pinealen der hos flertallet er kaldet mere eller mindre til, eftersom vi lever med forskellige forureninger, men her vist hvordan man med en bestemt "hung lyd" selv kan slå kalken løs.



Den samlede betegnelse for alle de energiformer, der kommunikerer i og omkring kroppen, kaldes "biofeltet".



Kroppen er som et uhyre kompliceret energifelt, hvor alting hænger sammen - også med dets omgivelser. Illustration fra Tibet.

Energianatomi 1 - Hvad er energi ?

Energianatomi 2 - Vibration, resonans, form.

Energianatomi 3 - Bevidsthed, subtil energi.

I Ghitas bog "Hjælp" er det hele at læse i teori og anvist i praksis.

Ghitas undervisning var et tydeligt eksempel på hvad energi-bølger kan. Som når en tone der rammer et glas og får det til at vibrere og sprænger glasset ved en bestemt svingningsgrad, således er der også en effekt når forskellige toner rammer materien i forskellige dele i vores krop.

Den anden gæstelærer var Anne Sofie Fischer, Cand. Merc. med focus på menneskers relationelle sammenhænge. Hun har skrevet en PHD om sociale transformationsprocesser hos indiske kvinder i fattigdom. Anne Sofie inspirerede /underviste den sidste eftermiddag på kurset ved bla. at trække egne erfaringsmæssigt baserede oplevelser med forudviden og synkronitet med ind i sin videnskabelig forskning, hvilket harmonerede med helheden i Peters undervisning i micro - og macro kosmos. Anne Sofie sammenfattede sin formidling med sit poetisk filosofiske taledigt.

Jeg kunne ønske at alle behandlere kunne komme på dette kursus i hvad energier er. Og jeg kunne ønske det blev et kollektivt anliggende at få Ny tids biologi ud til alle undervisningssteder også skoler, fordi formidlingstoffet her er samlet så pædagogisk klart og nemt tilgængeligt med de spørgsmål som mennesker til alle tider har været optaget af og undret sig over. Hvem er vi ? Hvor kommer vi fra ? Hvordan og hvad er meningen, hvis der er nogen osv. Børn stiller de spørgsmål.

Kursuddagene fløj afsted, fordi det tankevækkende svære, men vildt spændende stof blev præsenteret på en så klar intelligent, humoristisk, åben og kunstnerisk måde og med en behagelig og venlig kontakt til alle kursusedtagere.

Kurset er som et naturvidenskabeligt og musik værksted bygget op for at kunne forstå og klargøre dele og sammenhænge i og mellem micro - og makrokosmos. Undervisningen tog afsæt i et overskueligt og billedrigt kompendie. Indholdet blev ikke kun forstået med ord og billeder, men også med videoindslag og fysikforsøg og med en saxofon som Peter gav et nummer på til sidst. Kurset blev indledt med musik af Palle Mikkelborg. Videnskabeligt stof bliver hos Peter levendegjort og dermed vedkommende. Det beriger med åbne spørgsmål og svar, gør een nysgerrig og skaber undren.

På Touch Points hjemmeside www.touchpoint.dk ses billeder og illustrationer med information om hvilke kurser der afholdes. Nogle kurser er for alle behandlere, andre kun for de relexologer skolen selv uddanner. Kurserne afholdes både i København og i Aarhus. <

Der er tre Energi Cafe aftener i Aarhus:

22/8 • 18/9 • 19/11 - kl. 19 - 21.30

Emner: VAND - KLANG - BIOFELTER

Dansk Akademi for Kropsterapi, Elkærvej 36, Aarhus.

www.touchpoint.dk



Energimedicin

Vibrationsmedicin

Magnetfeltbehandling

Af læge Carsten Vagn Hansen. www.radiodokoren.dk



**Læge og
Sundhedskonsulent
Carsten Vagn-Hansen
Knabberupvej 40,
7100 Vejle
cavaha@dk4doktoren.dk
www.radiodoktoren.dk**

Elektromagnetiske felter er af største betydning for vores sundhed. Fremtidens medicin er energimedicin – vibrationsmedicin – bio-elektromagnetisk medicin, hvis formål er at neutralisere sygdomsfremkaldende svingninger og at genoprette de rette svingninger i kroppen. Ikke kun med diverse apparater og akupunktur, men også ved hjælp af sund kost, dyrket på en naturlig måde, så de indeholder de rigtige, naturlige svingninger, ved homøopati, ved hjælp af rigtig kropsbrug og ikke mindst ved hjælp af påvirkninger fra vores hjerne og bevidsthed. Lydbehandling og musik er andre muligheder.

Samtidig skal vi beskytte os med sygdomsfremkaldende elektromagnetiske påvirkninger og svingninger. Blandt andet mikrobølger og elektromagnetiske felter fra mobilmaster, mobiltelefoner, andre bærbare telefoner samt det utal af elektriske apparater vi omgiver os med og bruger. Flere og flere uafhængige videnskabelige undersøgelser viser blandt andet, at brug af mobiltelefoner øger risikoen for kræft i hjernen og forstyrrer børns evne til at lære noget og kan medføre tab af åndsevner hos voksne og ældre.

VI ER ELEKTROMAGNETISKE

Vi mennesker er elektromagnetisk ladede, helt ned til det mindste atom og de partikler, der svæver rundt omkring atomet. De fleste er i dag klare over, at molekyler består af atomer, og inden for medicinen er molekylær medicin vundet meget frem, så meget at medicinen i form af lægemidler er blevet dominerende. Men der er et efterslæb på det elektromagnetiske, subatomare, elektroni-

ske plan. Der er dog sket en udvikling inden for radiologien med vigtige diagnoseinstrumenter som for eksempel

MRI-skanning og PET-scanning, hvor man blandt andet kan se tanker lyse op i hjernen. Der er også sket en vigtig udvikling inden for udforskningen af lav-energi påvirkninger af levende systemer, blandt andet fra lav-energi lasere.

Hvert eneste atom, proton, elektron er elektrisk ladet og under påvirkning af elektriske, magnetiske og elektromagnetiske felter. Jo større og jo kraftigere unaturlige påvirkninger, der kommer ude fra, jo mere rod kommer der i vores eget elektromagnetiske felt, men selv meget små påvirkninger kan forstyrre det, hvis bølglængderne er forkerte.

Kineserne og inderne har arbejdet med energimedicin i tusinder af år, blandt andet i form af akupunktur og yoga. De har kendt til energistrømmene i kroppen og vidst, hvordan de kan påvirkes på forskellige måder, så energien og vibrationerne i kroppen cirkulerer på en naturlig måde og derved vedligeholder sundheden. Planeten Jorden har et naturligt magnetfelt, som påvirker alt. Alt levende er afhængigt af svage indre magnetfelter, som kontrollerer hjerterytmen, hjernebølgerne, nerveimpulserne og meget andet. Hver eneste celle i kroppen svinger med disse magnetfelter og er et batteri, der også påvirkes udefra.

CELLERNES KRAFTVÆRKER

Hver eneste celle har en række små kraftværker, kaldet mitokondrier, der giver energi til cellens vedligeholdelse og arbejde. For at klare dette skal mitokondrierne have energi udefra, og det får de fra den mad, vi spiser. Den bliver nedbrudt i maven og går så med blodet rundt i kroppen, og når næringsstofferne forbinder sig med ilt, sker der en forbrænding og energidannelse i mitokondrierne. De sunde fedtsyrer og hjælpeenzymet Q10 er vigtige for energidannelsen, og for transporten ind til mitokondrierne er aminosyren L-carnitin vigtig.

Når iltten bruges, dannes der noget, man kalder skadelige frie iltradikaler, som stjæler elektroner fra mitokondrierne. Man kalder det oxidation, på dansk forharskning. Blicher der stjålet for mange elektroner, bliver cellen energiløs og flad som et brugt batteri. Man bliver slap og energiløs. Hvidt sukker er for eksempel særlig slemt til at danne frie radikaler. Har man spist en meget sød dessert, er

det eneste, man tænker på, hvornår kommer kaffen, eller hvor er den nærmeste sofa, man kan være bekendt at lægge sig på. Spiser man for meget ved et måltid, sker det samme, og grovædere har en forøget risiko for med tiden at forharske deres hjerneceller og blive demente eller få Alzheimers sygdom. Overvægtige har brug for ekstra mange antioxidanter for at imødegå dette.

Det vigtigste antioxidant er vand. Når vand kommer ned som regn, er vandmolekylerne forsynet med ekstra elektroner fra solen, og når man drikker vand af ordentlig kvalitet, grundvand eller kildevand, går vandmolekylerne ind i alle celler og afleverer elektronerne til mitokondrierne. Cellerne bliver opladet. Man kan selv opleve det ved at drikke noget mere vand, når man føler sig lidt slap og træt. Der går kun kort tid, så føler man, at man har fået mere energi.

Det næstvigtigste antioxidant er C-vitamin, som også er en vigtig elektrondonor. Langt de fleste dyr danner masser af C-vitamin, grise for eksempel 10 gram dagligt. Mennesker kan ikke danne C-vitamin, men er nødt til at få det gennem kosten og kosttilskud. Grønt og frugt indeholder meget C-vitamin, men kun hvis det er friskt og har været opbevaret kort tid og rigtigt. Lægger man grønsager i sit bryggers, halveres indholdet af C-vitamin på en uge. Frugter, der er plukket som grønne og opbevaret længe, mister også det meste af deres C-vitamin. Ved sygdom bruger kroppen masser af C-vitamin, så vil man sikre sig at have nok af vitaminet, må man tage et ordentligt tilskud, for eksempel 500 eller 750 mg 3 gange dagligt. Ved forkølelse, influenza og andre infektioner skal man have meget mere.

Andre vigtige antioxidanter er E-vitamin, karotenoider, A-vitamin, Q10, liponsyre og glutathion, der alle er en del af antioxidant netværket, som også består af blandt andet bioflavonoiderne, der er farvestofferne i frugt og grønt, og af organisk selen. Mange naturmidler, som for eksempel algeekstrakter (bl.a. astaxanthin), Life Spice Vital, Gingko biloba, Pycnogenol og det tibetanske urtepræparat Padma 28, er kraftige antioxidanter. Alle former for bær indeholder gode antioxidanter, især mørke bær som aronia, solbær, blåbær, kirsebær, hyldebær.

Grøn te beskytter mitokondrierne mod skader fra de frie iltradikaler, og har i en mængde svarende til syv kopper dagligt har i dyreforsøg vist sig at øge energiomsætningen i musklerne (Am J Clin Nutr, 2002; 75: 749-53). Grøn te indeholder stærke antioxidanter med mange positive virkninger.

Antioxidanterne bevarer cellernes energi og modvirker de betændelsesagtige forandringer i kroppen, der kaldes inflammation og som er baggrunden for de fleste sygdomme, blandt andet kræft og hjerte-karsygdomme. De er også vigtige for opretholdelse af et sundt immunsystem og immunforsvar. De holder hjernen og kroppen ung, altså modvirker aldring. Signalstoffet melatonin fra hjernens koglekirtel, der dannes i mørke, er ikke kun vigtigt for en god søvnkvalitet og genopretning af cellerne om natten, men er også et kraftigt antioxidant.

SVINGNINGERNE – VIBRATIONERNE

Vi svinger med jordens magnetfelt og er udviklet i samklang med dette. Elektromagnetisk udstråling fra solen påvirker jordens magnetfelt og tilfører byger af elektroner, der som nævnt også kobles til vandmolekylerne. Når der er solpletter, som er gigantiske magnetstorme på solen, påvirkes vi betydeligt. Alle større influenzaud-

brud på jorden falder sammen med et højt antal solpletter, for eksempel den spanske syge, der på verdensplan dræbte mere end 20 millioner mennesker. Jordens magnetfelt bliver forvredet, hvilket går ud over immunsystemets funktion.

Vores DNA – arvemassen i cellerne – svinger med de bølgelængder, vi bliver påvirket af. Dette ligger bag hele evolutionen og vores cellers udvikling og funktion. Nogen har kaldt DNA et biologisk Internet.

Vi kan få hjælp til at blive raske, hvis vi bliver påvirket af de rigtige svingninger i de rigtige bølgelængder. Fremtiden er, at vi kan påvirke vores organer og væv med den rette energimængde i den rigtige bølgelængde, så vævene kommer i energibalance, hvis vi har mistet energi eller har modtaget for meget energi, der har forskubbet vores balance. Indtil da må vi beskytte os mod de skadelige elektromagnetiske påvirkninger, vi hele tiden bliver udsat for i vores "elektrosmog-samfund".

Ved bevægelse af magnetfelter udløses elektriske strømme, og omvendt dannes der magnetfelter omkring elektriske strømme. Det er de svage elektriske felter, der er de vigtigste i kroppen, for eksempel i hjertet og hjernen.

Det er et problem, at de kunstige EM-felter, som elektroteknolo-



gien i dag frembringer, måske vil kunne ændre hele vores udvikling og måde at tænke på. For eksempel mikrobølger, mobiltelefoner og højspændingsledninger. Disse ting påvirker vores indre elektriske felter, hvilket påvirker vores funktioner. Også jordens elektriske felter kan påvirke os betydeligt udefra og skade vores sundhed. Et eksempel er jordstråler, som forstærkes gennem underjordiske vandårer og strømme.

Man kan til en vis grad beskytte sig mod de skadelige svingninger ved hjælp af en Q-link, som er en chip med krystal, der efterligner en sund krops bio-felt og regulerer bio-feltet i kroppen, som Q-linken hænger uden på. Ved at hjælpe kroppen med at opretholde et sundt og sammenhængende bio-felt og ved at vedligeholde en dynamisk balance, afværges udefra kommende EM-stress. Et lignende vedhæng er Bio-Guard fra firmaet Ecoflow, som også sælger Bio-Phone, der kan sættes på mobiltelefoner for at hindre strålingen fra dem. Der findes også EMX-biochippen (sales@emxbiochip.com) og TMK Mobilos samt "Anti Radiation" (se www.bayclinic.dk). >

F.D.F.M.

Aktiviteter efterår 2019

27. - 29. september

Sund livsstil messe

København, Øksnehallen

4. - 6. oktober

Krop - sind - ånd. Helsemesse

Aarhus, Ceres Park

9. oktober

Workshop v/ Jacob Aremark

Kropsbevidsthed

Specularhuset. Aarhus kl 19 - 21.30

28. feb. - 1. marts 2020

Krop - sind - ånd. Helsemesse

Aalborg. Kongres Center

MAGNETFELTBEHANDLING

Ved at hjælpe kroppen med at opretholde et sundt og sammenhængende bio-felt og ved at vedligeholde en dynamisk balance, afværges udefra kommende elektromagnetisk stress. Det kan blandt andet ske ved hjælp af magnetfelt behandling. enten med enkeltmagneter eller med PEMF – pulserende elektromagnetisk felt behandling, der beror på, at vores celler kommunikerer elektromagnetisk, og at EM-felter kan styrke væv.

Det er allerede bevist, at for eksempel knogler gror hurtigere sammen, hvis de bliver udsat for magnetfeltbehandling. Kunsten er at genskabe de naturlige og lægende vibrationer i væv og organer ved at tilføre energi.

Statiske magneter, som sættes på huden med hudvenligt plaster, eller fastholde med bandager, virker smertestillende, bedrer kredsløbet og hjælper med opdeling af vævene. Magnetarmbånd bruges af 90 procent af de bedste golfspillere i USA, og der er en ny videnskabelig undersøgelse, som klart viser, at de hjælper på smerter ved leddegigt. Når blodet passerer under en magnet eller et magnetarmbånd, vil blodlegemerne blive positivt ladet, så de frastøder hinanden og væggene i blodårerne, som også er positivt ladet. Det betyder, at der ikke dannes klumper af blodlegemer (pengerulledannelse), og derved strømmer blodet meget bedre gennem kroppen. Det bedrer ilttilførslen og modvirker blodprop. En anden form for statiske magneter er magnetindlægssåler til sko og støvler. Her har forskning blandt andet vist, at de kan hjælpe mod nervebetændelse i fødderne, men de stabiliserer hele kroppen.

Rigtig mange mennesker har glæde af at bruge en topmadras med indbyggede magneter. For eksempel fra Vello Scandinavia i Varde. Pulserende magnetfeltbehandling kan man få på blandt andet energimediske klinikker.

Lys er energi, og det er lyd også. Man kan synge de rigtige vibrationer ind i syge mennesker, hvilket har været kendt i årtusinder, blandt andet i ayurvedisk medicin. Nogle behandlere har evnen til at finde de rigtige lyde og frekvenser, der kan genoprette sundheden hos syge. Sund mad indeholder også energi, og det gør vand og homøopatisk medicin også. Der findes forskellige teknikker, som kan tilføre og regulere energi. Energien og energistrømme i kroppen kan reguleres ved hjælp af akupunktur, zoneterapi, akupunktur, eller magneter på akupunktur punkter.

Ved depressioner kan man i stedet for elektrochok anvende en kraftig magnetstimulation gennem kraniet – Transkraniel Magnetisk Stimulation, hvor man påvirker de område i hjernen, hvor depresionen udløses fra. TCM bruges foreløbig kun på forsøgsbasis i Danmark, men der foreligger nu mindst 20 videnskabelige undersøgelser, som bekræfter, at TMS virker ved depressioner. Noget tyder på, at man også med en mere almindelig magnetfeltbehandling kan opnå gode resultater ved depressioner, men der findes ikke nogen sikre beviser for dette endnu. Da der ikke er bivirkninger, kan det dog være værd at prøve. <

*Læs mere om magnetfeltbehandling i bogen
"Sund skepsis" (forlaget Hovedland 2006).*



Massagen virker begge veje

Af Sacha World

Dvs; med ører der hører både ord og måske den dybere mening mellem dem, med hjertet på rette sted, klædt på rent fagligt, et venligt og muntert, men også seriøst møde i samtalen inden behandlingen, så kan en vellykket massage give lindring, fred og en grounded kropsbevidsthed, og den tryghed det giver klienten at vide, at man sikkert kan overgive sig i sin behandlers hænder.

At trække vejret helt i bund er så dejligt, og viser at noget går sig, både fysisk og dermed også psykisk og det går begge veje.

Det er så smukt at massere et andet menneske, at give en stund med berøring, afspænding, løsning af væv,- muskel,- sene og ledspændinger og give tid til at lade klienten få lov til at 'være' og mærke sin krop uden at skulle gøre andet end at være opmærksom på sin krop - uden at skulle være aktiv- og måske endog tillade at få en lille morfar.

Med 'øjne på fingrene' kan man mærke hævelser og stivheder i væv, forkortede sener, myoser, og for mig en vigtig ting; at forsøge at massere de lange stræk i takt med klientens vejrtrækning.

I forberedelsen inden klienten kommer, er det godt 'at indstille sig' dermed mener jeg at åbne sig for at modtage et andet menneske der kommer med forventninger og lidt nervøsitet, især første gang, derfor er et åbent og venligt sind så vigtig. Samtalen skal ikke være borende men lige til pas, så man får de oplysninger der er nødvendige for en god massagestund. FX om tilstanden, evt siden sidst, hvor længe vi har sammen i dag, smerter eller andet der skal særbehandles. Andre behandlinger eller medicin som der skal tages hensyn til. Almentilstanden kan berøres, så hele mennesket

kommer i betragtning, men kun så det ikke overskrider 'nysgerighedsgrænsen'. Det kræver en vis empatisk opmærksomhed fra behandlerens side, humor er ikke i vejen for en god samtale. Hvilke skader er der evt. som fx arbejdsskader, slag, fald, operationer osv.

Når så klienten ligger på briksen og har det behageligt, kan man begynde sin behandling, for mit vedkommende er det altid en let og blødgørende start og en mærken efter hvor 'modstandene' er. Og derefter er det en slags improvisation med alle de forhåndenværende remedier og tag og længerevarende opmærksomhed og behandling på de særligt trængende områder.

Når klienten vender sig om på ryggen, slukker jeg altid loftbelysningen, så den ikke generer efter at man har haft lukkede øjne et stykke tid.

Jeg slutter altid en massage af med fødderne og så måske lidt healing, hvis det føles som værende en god afslutning for den klient der skal videre ud i livet om lidt. Noget vand til klienten og et par minutter på briksen uden behandling, så man kan 'komme til sig selv' og strække sig og evt. få en hånd til at komme op at sidde.

En vellykket massagestund er en opløftende oplevelse. Som et stykke musik med skiftende rytmer og tempi, og kraftfuldt eller stille udtryk, og glidende bevægelser og sommetider rystende eller prikkende fingre. Ja, som en etude med mange variationer.

Som det kan læses er en massage for mig ikke bare en - ind og ud og videre- mgang, men en helhed - og det er stjernestunder at få lov at arbejde på denne måde. <



Vicuras®

VICURAS

Søger pligtopfyldende 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 momsfrigtagelse



Du er fleksibel, punktlig og pligtopfyldende



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 HR på job@vicuras.dk. Din ansøgning skal indeholde CV med billede og relevante uddannelsesbeviser. Du er også altid velkommen til at kontakte os på telefon **70 602 400**.

Vi glæder os til at høre fra dig!

De bedste hilsner Vicuras

MASAKU-skolen 2020

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

1.-2. februar kl. 09:30-16:30

7.-8. marts kl. 09:30-16:30

18.-19. april kl. 09:30-16:30

2. maj kl. 09:30-16:30

3. maj: Eksamen

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

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.

Underviser: Karina Colding tlf: 26282408

Sted: Ewaldsbakken 30- 2900 Hellerup

Tilmelding: masakuskolen@gmail.com



Karina 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 Zoneterapeutskole samt i kurser hos Correction Academy.

Idrætsskaderapeut-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

Skadestyper, skadesbehandling og idrætsfysiologi tages som e-learning

Weekendkurser efterår 2020

(*Kan tages som uafhængigt weekend-kursus)

- Intro, manuel idrætsmassage og idrætsterapi
- Triggerpunkter og medicinsk idrætssakupunktur *
- Cupping bindevæv og fascier*
- Kinesio- og alm. tapening *

Datoer følger på hjemmesiden i løbet foråret 2020. maj.

Cupping

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

Underviser: Karina Colding tlf:26282408

Sted: Ewaldsbakken 30- 2900 Hellerup

Tilmelding: masakuskolen@gmail.com



Tina 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 Zoneterapeutskole samt i kurser hos Correction Academy.



MASSØR nyt

Sundhed på nettet

www.naturli.dk

Artikler om krop og sundhed

www.kilden-massagebrikse.dk

www.nordlys.dk/nordlys-massageskole

www.sundhedsguiden.dk

Brug søgeord og find sygdomsforklaringer

www.eanatomy.dk

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

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

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

www.CI-shop.dk

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

www.sundhedslex.dk

Om sundhed, sygdomme og helse

DEADLINE FOR INDLÆG TIL NÆSTE BLAD ER 15. NOVEMBER 2019. 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 Signathur **PRINT:** Godsbanen Grafisk, www.huset-aarhus.dk **OPLAG:** 200 ekspl.