

ISSN 1903-4121

MASSØR nyt



Foreningen Danske Fysiurgiske Massører • Årgang 21 / Nr. 1 juli 2020

MASSØR nyt



Anna med en forårsfrø på maven



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
Tlf 86138871 / 26828871
mail:irjamariahjohansson@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
Referat af generalforsamling 2019	4
Om foreningen - forsikring - fremtid	5
Massørnyt - bladets linje og retning	6
FDFM Aktiviteter efterår 2020	20
Sundhed på nettet	24

Artikler

Thymus	9
Triggerpunkter	10
Nyt fagskrift for massører	13
Mit Massørvirke	14
Sachas kursus	15
Pause Recovery Studio	16
Bogstafetten	18
Beskyttelse mod stress	21
Masaku-skolens program	23



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



Kære medlemmer

Idette, det mest mærkværdige forår i mands minde, med nedlagt massagevirksomhed hos os alle, er vi så småt ved at vende tilbage, dog med en masse forbehold, som må overholdes over for klienter såvel som for vores egen skyld.

Sådan er betingelserne nu engang, og vi må se på det positive, og bortset fra usikkerhed med økonomi og arbejdsophør for nogen, så har det alligevel været godt med nedsat tempo, selvom nogen også har arbejdet hele vejen igennem nedlukningen - heltene. Men vi er nogen som har haft tid til oprydning, læse bøger, høre musik, tænkning, familiekontakter på nye måder. Hjemmearbejde som kan være inspirerende for nogen, og nødvendigt for andre, det gælder selvfølgelig også skolerne og universiteterneuddannelser og andre institutioner. Lad os håbe vi kan tage noget af det gode med os.

Vores bestyrelsesarbejde er fortsat på den måde, at vi har holdt virtuelle møder og telefon,- og mailmøder. Vi har diskuteret hvordan vi kan få aktiveret flere medlemmer og måske endda invitere nogle med i bestyrelsen, det kunne være skønt!

Da jeg i sin tid startede var vi 250 medlemmer, som gennem årene er dalet til nu 133 medlemmer. Vi har vore Massørnytblade og vores forsikring og så har vi jo arrangeret adskillige foredrag og kurser, men der har ikke været så mange deltagere og vi får ingen forslag fra jer, så det har været os tre kvinder, der har måttet være kreative og sørge for alt det praktiske. Det har især været Irja, der har trukket det store læs, og tusind tak for det Irja!

Mange har udmeldt sig pga skader, fraflytninger, graviditeter, videreuddannelser med andre foreningstilmeldelser. Og nogle har simpelthen fået andet arbejdet der fylder mere og derfor ikke haft tid og overskud til at fortsætte med massagen.

Men vi er en mindre

men trofast skare, som nyder godt af at vi eksisterer og kan hjælpe med spørgsmål, og er en forholdsvis billig forening, med forsikringen. Nogle af de foredrag og workshops, vi har tilbudt har vi dog måttet aflyse pga for få tilmeldte, og sådan er det når tid og hjemmeprioritet og penge osv som kan komme i vejen.

Vi har i bestyrelsen snakket om fremtiden og hvordan vi fremover kan bevare foreningen, men med nedsat aktivitet. Fx har vi jo annonceret at dette skulle være det sidste blad, og da Irja er den store leverandør til bladet og har gjort et kæmpearbejde og er ved at være træt og gerne vil have mere tid til andre ting, så vil hun gerne trække sig fra det store ansvar og bare være alment medlem.

Men vi er blevet enige om at sende et sidste blad til vinter, måske lidt mindre format, hvor vi opsummerer tiden med foreningen og at vi forestiller os at Massørnyt fra 2021 bliver et udvidet nyhedsbrev med små artikler, nyheder indenfor vores fag, og gerne med indlæg fra medlemmerne, vi kunne også dyrke en slags brevkasse med erfaringer og spørgsmål. Dette skulle så foregå på hjemmesiden (FDFM11.dk) Men det er endnu ved snakken.

Alt dette for at informere jer om vores tanker. Vi hører gerne fra jer.

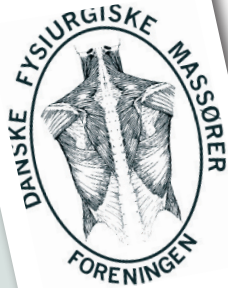
Jeg håber I alle er raske og begyndt at massere igen og har et godt humør som kan hjælpe med at komme i gang igen.

Mange kærlige tanker til jer alle fra jeres formand
Sacha



Og her et lille Piet Hein:

Da Gud ville opfinde noget som ikke var spil eller sport eller mad eller drikke, men dog var en verden af legende hvile, hvori vores sind kunne smelte og smile, da delte han mennesket i kvinden og manden og skabte den leg de kan ha med hinanden.



REGNSKAB 2019

INDTÆGTER 2019

Annoncer	3000	kr.
Kontingent	105160	kr.
Entre foredrag	1800	kr.
Indtægter i alt	109960	kr.

UDGIFTER 2019

Layout 2 blade	13000	kr.
Tryk 2 blade	10750	kr.
Porto	6470	kr.
Foredrag 2 stk	6687	kr.
Lokaleleje	2500	kr.
Tlf./net godtgørelse	3125	kr.
Kontorartikler	3063	kr.
Best.møde + generalforsaml.	1374	kr.
Godtkørelse kørsel + taxa	1111	kr.
Blad: Krop og Fysik	269	kr.
Kurser	3189	kr.
Gaver	4487	kr.
Hostmaster/one come	778	kr.
Gebyr, banken	300	kr.
Forsikringspræmie	52441	kr.
Hjemmeside	4122	kr.
Udgifter i alt	113666	kr.

ÅRETS RESULTAT **-3706 kr.**

STATUS 2018

AKTIVER

Bankkonto 31.12.19	199.512	kr.
Aktiver i alt	199.512	kr.

PASSIVER

Forudbetalt kontingent f. 2020	67.075	kr.
Egenkapital 01.01.19	136.143	kr.
Årets resultat	-3.706	kr.
Passiver i alt	199.512	kr.

**Regnskabet for 2019 er revideret.
Samtlige bilag er kontrolleret med kontoudtog.**

**Revisor Jørn Tang
Kasserer Dorte Mortensen**

Referat af F.D.F.M. Generalforsamling 2020

Afholdt 6. februar 2020 i Aarhus

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

1. VALG AF DIRIGENT: Dorte Mortensen

2. FORMANDENS BERETNING V/ SACHA WORLD

Vi har afholdt de obligatoriske fire bestyrelsemøder i året 2019

Da de to fysiurgiske massageskoler i Aarhus og Aalborg lukkede for nogle år siden, er vores medlemstal dalende. Det indretter vi os efter. F.eks. vil vores Massørnytblad på et tidspunkt stoppe med at udkomme i papir, da portoudgifterne er dyre og så kommer medlemsinformationer m.m. til at stå på foreningens hjemmeside i stedet.

Foreningen har holdt to gode workshops i 2019. Den ene med mindfulness pilates underviser / fysioterapeut Helle Torp 30 marts og den anden med cand.mag i filosofi Jacob Aremark om "Kroppens indre landskaber" den 9 oktober.

3. GENNEMGANG AF REVIDERET REGNSKAB.

Dorte gennemgik regnskabet. Regnskabet blev godkendt (se nærmere det udspecificerede regnskab på samme side) 2019 viste et underskud på 3.706 kr.

4. INDKOMNE FORSLAG:

Bestyrelsen er indkommet med et forslag til vedtægtsændringer. Disse blev godkendt på generalforsamlingen og vil blive sat på foreningens hjemmeside.

5. FREMTIDIG VIRKSOMHED

På det kommende bestyrelsemøde vil vi drøfte Massørnytbladets fremtid.

Den 5 marts er der workshop med underviser og skuespiller Sacha World i krop, sind og bevægelse.

Massørnytbladet udkommer i papir som det plejer til sommer med nye artikler. Hvordan vinterbladet udkommer drøftes på det kommende bestyrelsemøde.

6. FASTSÆTTELSE AF KONTINGENT:

Bestyrelsen har mandat til at udskyde fastsættelse af nye kontingent og forsikringspriser til omkring 1 okt. 2020. Vi forventer dog, at det vil fortsætte uændret også i 2021. Dvs. 275 kr for kontingentet og 500 kr for forsikringen. I alt 775 kr.

7. VALG AF BESTYRELSE OG SUPPLEANT:

Formandskvinde Sacha World har modtaget genvalg. Kasserer Dorte Mortensen har modtaget genvalg. Suppleant Maria Brüner Kristensen har modtaget genvalg. Irja fortsætter som sekretær og redaktør af bladet.

8. VALG AF REVISOR: Jørn Tang

9. EVENTUELT



**Af Dorte Mortensen,
kasserer FDFM**

Her kommer lidt info og tanker om fremtiden for vores forening. Jeg har været med i bestyrelsen siden 2009, primært som kasserer.

Vores medlemstal daler desværre år for år. Her i 2020 er vi i alt 133 medlemmer, 115 medlemmer der har tegnet forsikring og 18 medlemmer uden forsikring men med tilknytningen til foreningen modtager de Massørnyt 2 gange om året og mulighed for deltagelse i foredrag.

Angående de arrangerede foredrag, så har der gennem de sidste 3 år været meget få tilmeldinger ud over bestyrelsen. Vi har derfor besluttet, at vi p.t. ikke arrangerer flere foredrag. Dette kan dog tages op igen, hvis I som medlemmer henvender jer med et godt emne, lokale og god opbakning.

Irja Maria Johansson har de sidste mange år været redaktør af Massørnyt, selv skrevet artikler, været på kurser for at hente viden til disse og formidlet artikler fra andre. Det er et stort og flot arbejde, som vi sætter stor pris på. Irja har dog meddelt at hun med udgangen af 2020 ikke har energi til at lave Massørnyt længere. Vi har derfor i bestyrelsen besluttet, at Massørnyt, december 2020 bliver det sidste blad i foreningen. Udgiften til bladene udgør en stor post i regnskabet og med færre medlemmer kan det ikke løbe rundt. Og slet ikke uden redaktør.

Her kommer vores hjemmeside til sin ret. Her kan der indsættes nyheder, artikler mm. Dette må også meget gerne komme fra jer medlemmer. Måske har nogen af vores medlemmer lyst til at skrive indlæg til hjemmesiden.

Vores kollektive FORSIKRING gennem Gjensidige sætter jeg selv meget stor pris på at have her gennem FDFM. Derfor er jeg meget spændt på, hvordan foreningens medlemstal vil være fremover. Vi vil fortsat sende opkrævning ud i november måned for det kommende år, så alle kan nå at indbetale kontingent inden årsskiftet, så kan vi herefter anmode Gjensidige om at tilpasse forsikringspræmien efter antal medlemmer.

De fleste medlemmer her i FDFM er ikke RAP registrerede, og det er der heller ikke krav om. Det har gennem årene vist sig, at der har været behov for en forening for ikke RAP registrerede massører. Når vores medlemmer opgraderer med kurser og uddannelser rykker de ofte videre til en anden forening med RAP opfølgning.

Fremtiden, uden vores blad Massørnyt og uden foredrag, gør at det primære formål med foreningen bliver at medlemmerne kan være dækket via den kollektive forsikring.

KÆRE MEDLEMMER, HVAD TÆNKER I OM DETTE ???

Send gerne et par ord om dette til min mail:

dorte.mortensen@hotmail.com

Og ligeledes, hvis du har ideer til aktiviteter i foreningen eller du kunne være interesseret i bestyrelsesarbejde.

Jeg ønsker jer alle en god og dejlig sommer.

Dorte Mortensen



3 F'ER-FDFM: Foreningen Forsikring Fremtid



MASSØR nyt

Om bladets linje og retning

Af Irja Maria Johansson - redaktør i bestyrelsen

Intentionen med det indholdsmæssige stof i Massør Nyt er og har været, at skabe mere fokus på hånd og ånd, viden og intuition, gøren og væren og på tanker og følelser.

Eftersom man i vores kultur vægter det mentalt styrede med det rationelle og ordrige fremfor det intuitivt sansende og ordløse, har fordelingen af bladets indhold været lagt med større opmærksomhed på sidstnævnte og lidt mindre på det rent teoretiske med de praktiske massagegreb, idet denne del blev tilgodeset under vores uddannelsesforløb på Kirsten Mogensens to skoler Dansk fysiurgisk Massageskole, der startede i Aarhus og som fortsatte i Aalborg, nu som Masaku - skolen.

Fokus i bladet er og har været, hvordan vi med vores væsen og personlighed udfører selve massagehåndværket. Tager man denne del i betragtning, vil det også indbefatte det energetiske perspektiv med opmærksomheden rettet mod det intuitive. Det drejer sig om måden vi lægger hænder på modtagers krop. Jo større fortrolighed man har med det sansende og intuitive, jo mere afspejler det sig i selve berøringskvaliteten. Spørgsmålet er, om vi vil målrette og styre hele processen under behandlingen og i kontakten med vores medmennesker, eller kan vi forholde os mere åbent og give rum og lydhørhed for noget andet og mere end det ?

HVORDAN DEFINERES INTUITION ?

"Intuition er evnen til en umiddelbar og direkte opfattelse af en helhed eller sammenhæng uden forudgående rationel tænkning" (Gyldendals leksikon).

"Intuition er den indre stemme hvormed man lytter til sit hjerte." (Definition fundet på nettet.)

Massørnyt har ønsket at viderefordre erfaringer i det intuitive felt med nogle af de naturvidenskabelige landevindinger der ligger her, så at denne del af tilværelsen kan formuleres uden at det ender i det vidtløftige. At formidle ny viden der baner vejen for, at det vidensstyrede nedtones hen imod en mere åben, lyttende og følelsesmæssig sansning af hvad der sker i krop og sind. Dette med en forståelse for og en erkendelse af hvor tæt vi som mennesker er forbundet med det pulserende og strømmende univers.

At sanse intuitivt med et medfølede nærvær både med sig selv og sit medmenneske kommer ikke fra det mentale felt med dets viljesstyrede og dirigerende kraft som primus motor. Men at være mere i det mentale felt er naturligvis nødvendigt fx under indlæring af nye metoder.

Som Helle Torp, en mindfulpilates fysterapeut har udtalt:

"Det intuitivt sansende opleves ordløst i første omgang, men der er med tiden kommet et sprog og en forståelse til beskrivelse også af denne dimension"

Her er fire eksempler som vi har viderefremidlet før. Det er eksempler på energetisk viden baseret på naturvidenskabelige målbare resultater som også giver en sproglig og velfunderet tilgang til at nærme os sansningen og intuitionens væsen:

1. Hvis vi som massører i og udenfor behandlingerne træner vores opmærksomhed på at sanse midten af vores indre håndflader, vil der med tiden mærkes en øget sansefyldt aktivitet her. Denne aktivitet vil efterhånden blive "tændt" ved mindste strejf af opmærksomhed. Med tiden kan der strømme op til 750 gange mere elektromagnetisme gennem hænderne. Det har man kunnet måle. Og i samspil med givers medfølede, lyttende og åbne opmærksomhed kan dette med tiden bevirke, at cellerne hos både giver og modtager pulserer med en større vitaliserende og regenererende kraft, der virker ind på cellerne med en anden og mere naturlig rytme. Også det er målt. Man kan måske kalde det for healingsevnen (syge celler har en anden rytme og pulsering end raske.)

2. Eller opdagelsen, at der fra hjertet strømmer et stort pulserende elektromagnetisk felt, der ikke kun går op til og omfatter hjernen med beskeder til og fra med nervebanerne, men også løber direkte fra hjertet ud gennem armene og udi håndfladerne med subtile sanseinformationer (også omfattende fødderne og den øvrige krop) Disse elektromagnetiske pulseringer og strømme oplader cellerne hos både modtager og giver.

3. Eller at biofelter (før kaldet aura) eksisterer i naturvidenskabeligt regi, noget forskere på Heart Math Institute i USA undersøger og har verificeret med metoder og målbare apparater. Altså bevidstheden om, at ethvert menneske indgår i subtile energetiske samspil med omgivelserne med en >





anderledes og større radius end den mere traditionelle opfattelse, hvor der kun opfattes fast materie/krop med kød og blod.

4. Eller ny viden der fortæller, at vand bringer informationer med rundt i hele kropssystemet også via bindevævet og at det alene af den grund er af stor vigtighed at holde bindevævet sundt og smidigt.

Alene disse eksempler, der hviler på et videnskabeligt grundlag hentet fra Touchpoints Ny videns kurser www.touchpoint.dk, kan med en større forståelse og fordybelse, danne basis for skifte til ny mainstream viden med nye indsigter der gør, at vi som massører lægger hænderne på vores medmennesker med øget sansning og sensitivitet.

Bevidstheden om vores universielle tilhørsforhold virker ind i måden vi som massører modtager det menneske på der skal have massage. Det spiller ind både før, under og efter behandlingen uanset håndværksmæssig og teknisk kunnen. Bevidstheden på sansningerne og intuitionen er vigtige at få erfaringer med. Det kan være nemt at springe dette perspektiv over ved at ignorere og helt fortrænge det, frem for at erkende og give det plads. Nogle kalder det for hjertets dannelse, når hånd og ånd stilles lige, andre omtaler det som balancen mellem den feminine og den maskuline kraft.

At stille sig åben for, at de energetisk intuitivt følede felter er en naturlig del af det at være til i verden, stiller som sagt andre krav til massøren end det rent vidensbaserede. Men hverken det mentale eller det intuitive aspekt kan stå alene. De supplerer og er afhængige af hinanden med lige stor berettigelse. At skelne mellem hvornår man skal give plads for det ene eller det andet under behandlingerne, er det essentielle.

Tilgangen til det intuitive indebærer også, at man som behandler arbejder med sine bevæggrunde for at gøre dette eller hint og at man hele tiden oppebærer den nysgerrighed der skal til og skaber de erfaringer der medfører, at man tør stole på sin intuition. En massage løfter sig når fokus på teknikkerne slipper sit tag og man begynder at følge sin intuition. Man giver slip samtidig med at være forbundet til sig selv uden den form for selvfortabelse, at man går over i modparten. Derved bliver behandlingerne helhedsmættede og hænger sammen på flere plan. Måske vil man ikke kunne begrunde eller redegøre for samtlige af ens bevægelser under hele massageforløbet, da de i deres natur sanses og bliver del af helheden. Dette at sammenligne med at udføre eller lytte til god musik.

Massøren står med livet mellem hænderne og det skal behandles varsomt, venligt og med stor respekt. Det er det uendeligt store og unikke ved vores fag og en stor tillid af administrere fra ens medmennesker.

Inden for det konkret håndværksmæssige som massørfaget også er med teori og metode, har vi været så heldige at kunne trække på Gunna Højgaards store viden og mangeårige erfaring i teori og praksis. Gunna har sin massageskole liggende på Sjælland www.massageskolen.dk men tager også rundt på de forskellige massageskoler i landet og underviser.

Igennem flere år har Gunna også uddannet massører i andre nordiske lande, blandt andet på Færøerne, og bragte således nye aspekter af massørfaget til øerne. Gunnas klassiske og fysiurgiske massage bygger på et både naturvidenskabeligt og ikke - religiøst holistisk grundlag. Som vi har erfaret, har Gunna i januar 2020 startet eget netblad, Fagskrift for Massører, som vi kan anbefale man henter viden og inspiration fra, ved at tilmelde sig gunna@massageskolen.dk

Gunna har tilbudt at skrive artikler til Massørnyt fortsat, hvilket vi er glade for. Med den erfaring og kapacitet Gunna har indenfor vores fag, kan vi på den måde fortsat videreformidle stoffet på et højt fagligt niveau.

Opsummering: - at indstille sig på at være mere åben og lyttende som behandler, indebærer en øget opmærksomhed på ens sanser. At åbne bevidstheden for en større sensitivitet, er også veje til ens indre liv. Det kræver ofte mod og viljestyrke at kigge lidt mere indefter, for at kunne møde, rumme og respektere både det kvindeligt intuitive og det maskulint rationelle og se hvad det fører med sig. At gå på opdagelse med f.eks. aikido, yoga, læringskurser, naturoplevelser, dans etc. kan være veje at gå, hvis / når vi i perioder mærker stagnationer eller kriser i vores privatliv så tæt forbundet det er med vores arbejdsliv som massører. Der findes mange veje at vælge imellem, når der skal frigøres opmærksomhed på det sensitive område.

I næste og sidste nummer af Massør Nyt i papirudgave, vil der i forlængelse med denne artikel, komme nogle praktiske eksempler man kan bruge under behandlingerne. Hvis man som medlem får lyst til at skrive en kommentar til denne artikel eller skrive hvad i gør under jeres massageforløb, er i velkommen og det vil blive sat i vinterbladet. Kom gerne med ris og ros i det hele taget.

Massørnyts sigte og røde tråd slutter her med denne sentens:

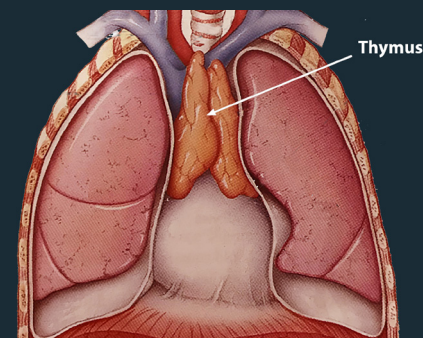
*" Det intuitive sind er en hellig gave,
og det rationelle sind er en trofast tjener.
Vi har skabt et samfund, der hylder tjeneren
og har glemt gaven."*

Albert Einstein.

Thymus (brislén)

Afskrevet af Irja M. Johansson

med tilladelse af Peter Lund Frandsen. Touchpoint.



disse coronatider må det også være tid til at vække thymus, eller det thymusvæv vi som voksne har tilbage, og få sat det i arbejde med at lære den nye virus at kende.

Thymus (brislén) ligger beskyttet bag sternum (manubrium og øverste del af corpus).

- Vejer 15-20 g ved fødslen, 30-40 g i puberteten.
- Modner T-lymfocytter.
- Producerer thymosiner og andre signalstoffer der regulerer immunsystemet.

Hovedparten af de lymfocytter, der dannes i knoglemarven vandrer til thymus. Her destrueres de fleste. Kun ca. 1% overlever og modnes til såkaldte thymus-deriverede lymfocytter,

T-lymfocytter udgør godt halvdelen af et normalt individs lymfocytter.

ER THYMUS VIGTIG HOS VOKSNE?

Fordi thymus tilbagedannes og hos voksne mest er et fedtlegeme med spredt thymusvæv, har man traditionelt antaget at den har en forsvindende betydning efter puberteten.

Andre mener at thymus kan opfattes som immunsystemets universitet og bibliotek, som uddanner immunceller og opbevarer information om antigener (T-huskeceller), og selvom det meste af "grunduddannelsen" foregår i barneårene har den forsat en vigtig funktion livet igennem.

Man har observeret at thymus er størst hos sunde voksne og klart mindre hos personer med kroniske degenerative sygdomme.

ANATOMISK TRÆNGSEL OG SAMMENHÆNG

De anatomiske strukturer der omgiver thymuskirtlen ligger tæt op ad hinanden og thymus har tæt relation til hjerte, lunger, og brystben. Thymus ligger foran den øverste del af hjertet og imellem de to organer ligger plexus cardiacus eller "hjerterhernen".

Dette område er identisk med hjertechakraet ifølge den ayurvediske medicin.

VIDSTE DU?

For nyligt har forskere opdaget at immunceller ikke kun dannes i knoglemarven, men også i lungevæv (Artikel fra Nature).

Er det mon sådan at en virusinfektion i lungerne påvirker denne produktion? Hvis ja, må det være vigtigt at aktivere både knoglemarv og thymus for at hjælpe immunsystemet.

STRATEGI OG TEKNIKKER

For at være bedst muligt rustet til mødet med en ny virus vil vi gerne have produceret mange immunceller i knoglemarv og lunger. Vi vil også gerne have dem uddannet til at kende den nye virus med hjælp fra T-lymfocytter i thymus og generel god kommunikation i immunsystemet.

Herunder følger lidt inspiration til behandling - og selvbehandling - for at få fyret op under thymus og immunsystemet:

- Zoneterapi
- Touchpoint zoneterapiteknikker for thymus
- Vibration - resonans

1. At banke rytmisk på sternum er en teknik der bruges i mange traditioner både til at styrke thymus og til at styrke ens selvværd. Brug fingerspidserne som en lille kølle. Kunsten er at finde den rette kombination af hvor hurtigt og hvor hårdt du banker.
2. En variation er at banke på sternum samtidig med at man synger en tone. Prøv at glide gennem forskellige toner til du finder en, der giver god resonans i brystkassen og forstærker effekten af bankerytmen.
3. Har du en stemmegaffel kan du få dybtgående resonanser i thymus ved at slå den an og holde den ind mod brystbenet. Gør det flere steder på den øvre del af sternum til du finder det sted, der giver kraftigst resonans. En stemmegaffel med vægte på armene er mest effektiv til behandling på knogler og andre væv.

IMMUNSYSTEM OG IDENTITET

Fordi immunsystemet med thymus i hovedrollen er ansvarlig for at skelne mellem egne og fremmede molekyler, mellem selv og ikke-selv, er det tæt knyttet til udviklingen af vores selvforståelse og evne til grænsesætning - hvem er jeg?

Fungerer immunsystemet mon bedre, hvis vi med en stærk selvfølelse kan sætte klare grænser?

Touchpoint afventer med spænding genåbningen af samfundet og er klar med nye datoer for kurser der har måttet udskydes. <

Læs om Touchpoints kurser på www.touchpoint.dk

I Massørnyts vinterblad 2019 under referat fra Touchpoints tre energiaftner med "Klang - Vand - Biofelter" skrev vi, at det ene af de to foredrag om biofelter af Kirsten Skjerbæk ville komme i sommerbladet 2020. Vi har i stedet valgt at sætte denne artikel i om Thymuskirtlen.

TRIGGERPUNKTER



Siden triggerpunktbehandling vandt indpas blandt massører og fysioterapeuter, er der udført en del forskning i fænomenet. Der er skabt mange specielle behandlingsteknikker specielt til triggerpunkter. Desværre er der også noget af det, som ikke holder til en kritisk analyse.

Jeg er gået på opdagelse i historien, i den fysiologiske proces og i forskellige måder, behandlere har forsøgt at helbrede triggerpunkter på. Til slut vil jeg beskrive den behandlingssekvens, som efter min erfaring er den mest effektive: Integreret Neuromuskulær Inhiberings Teknik, INIT.

Af Gunna Højgaard, MASSAGESKOLEN

I 1980'erne kom en banebrydende bog, *"Myofascial Pain and Dysfunction"*, (muskelfasciesmerter og -lidelser) af Janet Travell og David Simons, USA. Bogen bruges stadig i hele verden.

Bogen gav en grundig indføring i, hvordan og hvor forskudte smerter opstår, når musklerne har triggerpunkter. Hvert område i bevægeapparatet blev illustreret, så man kan se, hvor vævet udvikler triggerpunkter, og hvor i bevægeapparatet der fra triggerpunktet udstråler smerte, føleforstyrrelser, kraftsløshed eller andre tegn på, at der er noget galt. Den vigtigste årsag er, at vævet er overbelastet eller har været udsat for skade. Andre faktorer spiller også ind. De to forfattere havde også nogle enkle bud på triggerpunktbehandling.

Positional release som del af INIT. Behandleren flytter benet til flere forskellige stillinger, til klienten mærker, at man har fundet en stilling, hvor smerten begynder at svinde.

En af grundene til bogens popularitet er formodentlig, at **Janet Travell (1901-1997)** opnåede at blive personlig læge for præsident John F. Kennedy, som led af kroniske rygsmærter efter sin krigsdeltagelse. Efter mordet på ham og indtil 1965 var hun læge for hans efterfølger Lyndon B. Johnson. Hun var helt i top i smertebehandling i USA. Blandt andet mestrede hun "dry needling" (nåleindstik) og forskede i at sammenligne virkningen med den, man får af injektion i triggerpunktet med lokalbedøvende midler (lidocain). En anden metode hun brugte var at spraye med kølende midler.

David Simons (1922 - 2010) blev fast samarbejdspartner med Janet Travell i de år, hvor de lagde grunden til den diagnostik og behandling af triggerpunkter, som stadig bruges verden over.

Travell og Simons stod på skuldrene af andre læger og forskere, idet der allerede i 1920'erne blev skrevet om triggerpunkt-fænomenet.

Travell og Simons fokuserede først og fremmest på at lindre smerten, idet de mente, at triggerpunkterne var årsagen – og ikke en følge af belastningen/skaden. En af mine pointer er, at vi ud fra et holistisk grundsyn interesserer os dybt for at sætte personen i stand til selv at reparere skaden gennem motorisk kontrol.

Vi ved, at "smerter kan lyve". Tidligere kunne forskudte smerter nemt lede til fejl diagnoser, fordi man så ledte efter det, der skulle behandles netop der, hvor klienten følte smerten. Eksempelvis ville et sting i venstre bryst nemt kunne tolkes som dårligt hjerte eller en svulst i brystvævet. Det burde man selvfølgelig udrede, fordi der kan være en livstruende tilstand, men det kunne også være forskudte smerter fra et triggerpunkt, der skyldes en overbelastning i pectoralis major/minor eller mellemribbensmusklerne. Hvis man derimod ledte i muskelvævet efter triggerpunkter og fandt dem, kunne man konstatere, at der ikke var noget i vejen med hverken brystet, lungen eller hjertet.

I en længere artikel, som bliver publiceret i Fagskrift for Massører i 3. kvartal i år redegør jeg for den fysiologiske proces, der fører til dannelse af triggerpunkter.

Triggerpunkter kan være aktive eller latente (= "i dvale"). I gode perioder falder aktiviteten i triggerpunktet; man siger da, at det er latent. Da er det ømt og musklen fungerer dårligt, men det giver hverken stikkende smerte eller forskudte reaktioner og føles kun eventuelt som et lille "gryn" på dets sædvanlige sted.

Triggerpunkter er hverken gode eller dårlige i sig selv. De opstår som en del af kroppens tilpasning til en belastning. Muskulaturen har brug for at opretholde en spænding og sætter en proces i gang, som er så lidt energikrævende som muligt. Behovet som triggerpunkterne dækker kan være at skabe tonus i en muskel, selv om personen allerede er kørt træt, så musklen kan være med til at stabilisere et led eller fastholde en stilling.

Opgaven kan både være fysisk: Bære en byrde, og mental: Holde sammen på sig selv i en krise.

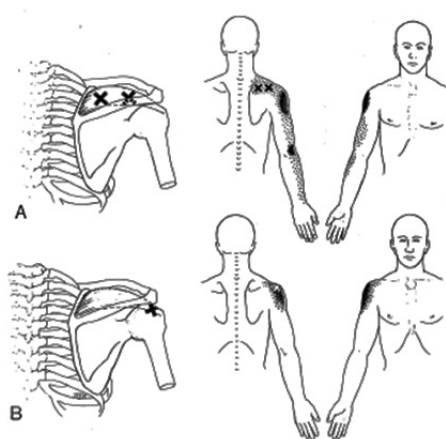
Af denne grund hjælper det ikke i det lange løb at fjerne triggerpunkter, hvis deres årsag ikke fjernes. Man kommer altså ikke

uden om at analysere og forbedre kropsbrug og holdning samt håndtere andre mulige belastninger, sociale som emotionelle.

Vi kan finde triggerpunkter i superficielle muskler ved hudrulingstest (bindevævsgræb), idet der vil være en fortykkelse med stikkende ømhed over punktet. Fortykkelsen skyldes ødem i vævet, som kommer af, at den normale drænage er forstyrret.

Man kan ved et uheld komme til at trykke direkte på en nerve, hvilket vil give en reaktion, der af den uøvede kan forveksles med reaktionen fra et triggerpunkt.

Hvor almindeligt er det at have triggerpunkter? Hvis man undersøger et tværsnit af befolkningen en tilfældig dag, vil omkring 2 % af personerne have aktive triggerpunkter - mere almindeligt er det ikke. Men da det er folk med muskelproblemer, der søger massør, vil vi møde aktive triggerpunkter hos en langt større procentdel af vores klienter.



Supraspinatus triggerpunkter og deres fjernreaktioner, vist som prikkede zoner. Smerten er koncentreret i det sorte område.

BEHANDLINGEN

For nogle år siden var det almindelig praksis at give kompression eller dyb og hård tværmassage direkte hen over triggerpunktet. I fysioterapien brugte man i mange år den såkaldte inhiberingsteknik ved kompression (fast tryk) på selve punktet eller på muskel/sene-overgangen. Instruktionen lød: "Så hårdt som patienten tåler det". Teknikken finder stadig anvendelse, også blandt massører – det tager tid at skifte til noget nyt.

Der er nu kommet nyere bud på behandling ved triggerpunkter, som omfatter en bred vifte af teknikker: **Integreret**

Neuromuskulær Inhiberings Teknik. Strategien er at hæve musklens irritationstærskeltærskel, smidiggøre vævet og forbedre kredsløb og lymfedrænage. Behandlingen retter sig både mod lokale ilt-ningsforhold og mod bevægemønstrene i centralnervesystemet.

>

MET som del af INIT. Behandling af trapezius' forkant, som tit har et eller flere triggerpunkter.





INIT Indeholder teknikkerne Kompression, Positional Release, Muskel Energi Teknik og Passiv udspænding/Fasciefrigørelse. >

1

Find et målepunkt. Det skal ikke nødvendigvis være et triggerpunkt, et andet ømt punkt kan også måle, hvor følsom smertesansen er.

Vi bruger den visuelle analoge skala (VAS, visuel analog skala). Den består af 10 "trappetrin", som klienten skal forestille sig. Trin 1 er den smerte, som man kun lige kan mærke. Trin 10 er den kraftigste smerte, som man ikke kan holde ud. Kald smerten "10".

Behandleren finder altså et "godt ømt" punkt, trykker på det, døber det "10" og forlader det efter at have markeret det med en farveprik.

Hvis smerten føles mindre efter behandlingen, kan det bruges som tegn på, at den har haft virkning.

2

Statisk kompression eller intermitterende kompression af punktet i ca. 10 sekunder. Bliv endelig lige under smertegrænsen. Klienten fortæller, hvor smertegrænsen er.

Statisk kompression skal, som navnet siger, holdes ensartet. Tryk med en fingerspids, eventuelt forstærket med den anden hånd. Statisk kompression fortrænger væsvæske, lymfe og blod fra vævet og forbereder det til fornyet blodgennemstrømning.

Intermitterende tryk skal udføres i små korte tryk á under 1 sekund, som en pumpebevægelse. Trykkene skaber dynamik i væsken, men bremser ikke lymfedrænage og blodgennemstrømning, snarere tværtimod. Der er afslappende virkning på den underliggende muskulatur. Intermitterende tryk kan være mere effektivt som smertehæmmer end statisk tryk, og der provokeres ikke modspænding i musklerne.

3

Positional release Teknikken består i passiv forkortelse af området, som holdes i mindst 30 sekunder for at have fuld effekt. På nogle kropsområder må behandleren hjælpe til for at fastholde legedelen i stillingen. De irritable og overaktive muskler afspændes, det samme sker med de kontraktile elementer i bindevævet. Strømmen af impulser fra egensansningens nerver stilner af.

Metoden medfører gerne tonusreduktion og smertelindring. Ved at forkorte i så lang tid afstresses vævet, så lymfedrænage og blodgennemstrømning har bedre plads.

I nogle af de mest spændingsplagede kropsområder er der fascietræk fra flere retninger, for eksempel i lænd og nakke. Derfor skal den passive forkortelse give afspænding i flere retninger ("stacking"). Her kan behandleren godt få brug for flere hænder end sine egne og benytter da en strop, lejringspuder og lignende for at anbringe klientens muskler i stillinger, der løser.

4

MET (muskelenegiteknik): Isometrisk kontraktion af området i 7-10 sekunder (PIR-teknik står for post isometrisk relaxation).

En isometrisk kontraktion er en muskelsamentrækning, hvor der ikke sker noget bevægelse.

Musklen skal aktiveres imod en fast modstand, enten skal behandleren holde imod, eller klienten spænder imod noget, der står fast.

Klienten skal ikke spænde muskelen mere end nødvendigt. Behandleren skal kunne holde stillingen uden besvær, altså give "100 % modhold". Ca. 1/5 af klientens kraft plejer at være nok. Efter en isometrisk kontraktion reagerer musklen svagere på motoriske impulser; det vil sige, at den "hæmmes". Overaktive muskler slipper lidt, og de vil føles blødere og være mere strækbare.

Den isometriske kontraktion kan forstærkes ved at klienten drejer øjnene mod stedet, og ved at ånde kraftigt ind i slutningen af kontraktionen for så at give slip på luften samtidig med, at kontraktionen slippes. OBS Sig endelig ikke "pust ud", idet en aktiv udånding forhøjer muskelspændingerne.

5

Passiv udspænding op til 30 sekunder

Ved passiv udspænding er det behandleren, der arbejder. Passiv udspænding kan foregå med tyngdekraften, med behandlerens træk eller skub, med en elastik eller ved, at klienten selv udspænder ved hjælp af en anden legedel eller en strop.

Passiv udspænding skal endelig ikke ske med fuld styrke! Gå til 1. barriere* og fortsæt med et moderat tryk mod barrieren, så behandlingen får ikke musklerne til at aktiveres i selvforsvar, og så man undgår skader.

Barriere: Der, hvor behandleren begynder at mærke en lille modstand i vævet

Isometrisk kontraktion og udspænding kan gentages efter behov.

6

Klienten aktiverer antagonist.

Antagonisterne udløser en reciprok inhibering (RI), Inhiberingen gør, at den dårlige muskelgruppe reagerer svagere på motoriske impulser, så den er nemmere at udspænde. I praksis ser vi klienten udføre en større og friere bevægelse.

Antagonisterne er de muskler, der står for at udføre modsat bevægelse af den, som den (i dette tilfælde) dårlige muskelgruppe udfører.

Behandleren kan give overpres, men kun, når klienten ikke er sårbar. Overpres betyder, at behandleren med hånden hjælper til i udspændingen. Det skal gøres med forsigtighed og må ikke skabe modspænding i musklerne eller gøre ondt.

SLUT

Tjek målepunktet igen.

Behandleren finder igen det markerede målepunkt og giver det samme tryk som i begyndelsen. Klienten vurderer, hvor på VAS-skalaen smerten nu ligger. "10" er ofte svundet til "5" eller "6"

Efter en INIT- behandlingssekvens kan der komme fine resultater af fasciefrigørelse. <

FAGSKRIFT for massører



Kvartalsskrift med stof for massører, første nummer kom i januar 2020

Redaktør:

Gunna Højgaard, MASSAGESKOLEN

Abonnementet er ikke tidsbegrænset, du får FAGSKRIFT så længe jeg kan lave det.

Det koster et engangsbeløb på kr. 100,-

FAGSKRIFT sendes som PDF-fil direkte til din mailbox.

Som ny abonnent får du de to foregående kvartalers **FAGSKRIFT** med det samme

Bestil: gunna@massageskolen.dk Husk at afvente fakturanummer før du betaler.

EN TILLIDSSAG: Uddel ikke **FAGSKRIFT**, men bed dine kolleger bestille deres eget abonnement.

Hvert kvartal indeholder (mindst) :

- **Aktuelt og blog**
- **Glimt af massagebehandlingens historie**
- **Illustreret massageteknik**
- **Aktuelle kurser**
- **Bøger**
- **Løst og fast fra abonnenterne**

Alle massører er velkomne til at indsende forslag til emner og bidrag i form af artikler og billedstof.

- **Annoncer** De må max. fylde ½ A4-side og koster kr. 200,- pr. gang.



Mit massørvirke

Af Irja Maria Johansson.

Da ingen medlemmer har meldt sig til at skrive en artikel om "Mit massørvirke", vil jeg omtale to, jeg har kendt og kender fra min undervisning på Dansk Fysiurgisk Massageskole i Aarhus. **Trine Sidenius** fra skolen i Østergade hos Kirsten Mogensen og **Asbjørn Jensen** fra skolen i Frederiksgade hos Jette Rex. I de år jeg var underviser og fast vikar i det praktiske fag, har jeg mødt mange søde, dygtige og kompetente massører. Omtalte to massører og jeg har holdt forbindelse med hinanden gennem årene og jeg vil tage udgangspunkt i dem og deres faglighed for at fortælle, hvad der for min del kendetegner god massage.

Det er altid individuelt hvad man går efter, når man vil have massage for man går efter noget der passer ind til ens ønsker og behov. Inden jeg startede for 23 år siden var der en massør der sagde til mig: "Der er klientertil os allesammen, for vi er så forskellige hver især og det er klienterne også".

Nogle går efter terapiforløb under massagen, hvor den psykiske del italesættes, mens andre vil have klassisk massage med afspænding og nogen er til mere rendyrket fysiurgisk massage med behandlingsdelen for øje. Jeg ønsker personligt ingen kropsterapi indover en massage hverken som giver eller modtager. Min massageform vil jeg betegne som værende klassisk meditativ massage, men jeg behandler også specifikt når dette indgår i min kundeklients ønsker og vi aftaler dette.



Trine Sidenius var sygeplejerske da hun tog sin uddannelse på Kirsten Mogensens skole i 2004. Derefter læste Trine til Cand. psyk. på Aarhus Universitet. Hun blev færdig og fik mand og to børn og har holdt pause i massagen indimellem. Da Trine for noget siden ønskede at kombinere psykologi - og sygeplejefaget med det kropslige, henvendte hun sig til mig for at få en genopfriskning af massagetagene. Trine er midt i fyrrerne.

Vi startede med nogle af massagens grundprincipper. Da vi begyndte den praktiske del, kom Trine i tagene med det samme. Det

kan nok sammenlignes med det at have taget et kørekort for en del år siden og så det viser sig, at man sagtens kan køre igen efter kort tids træning, fordi det hele ligger i hænderne på een og fordi man har flair for det og virkelig har lysten til det og at fysiske og psykiske berøringer af andre mennesker forekommer een naturligt.

Trines force er de samme som Asbjørns. De møder deres medmennesker med venlighed, imødekommenhed og kompetence uden at gå indover grænserne hos modtager. Trine har et blik der er åbent og lyttende. Hun viser fra sit inderste, at hun er i nærvær og interesseret i hvem hun står overfor her og nu og hvad det menneske har på hjerte.. Hun viser dette så tydeligt, at man således føler sig påskønnet, set og hørt, hvilket er en evne man ikke møder så ofte. Trines væsen og det hun sender ud gør, at man hurtigt føler sig godt tilpas og tør give slip og hengive sig i hendes hænder under en massage.

Massagetagene har en god rytme. Bevægelserne er rolige og flydende og man kommer nemt ind i afspændingsdelen, der healingen foregår. Når Trine starter praksis igen inden længe, er jeg ikke i tvivl om at kundeklienterne vil strømme til igen.



Asbjørn Jensen er ca 40 år og har lige siden han tog uddannelsen på Dansk fysiurgisk massageskole hos Jette Rex i 2008, arbejdet som massør på Comwell Kellers Park i Vejle. Her har han været deltidsansat og passet andet arbejde ved siden af. Nu læser Asbjørn videre for

at tage en HF, mens han passer massørarbejdet ved siden af.

Asbjørn er også uddannet sportsterapeut og har taget flere kurser bla. i bindevævsmassage.

Asbjørns væremåde udstråler varme og venlighed, hvilket altid er det første jeg bemærker hos den jeg skal have en massage af. Det har jeg brug for, for at kunne føle mig tryk. Renhed er også vigtigt, samt kompetence, sikkerhed og erfaring. Alt det har Asbjørn. Jeg skal også kunne mærke om massøren bliver på egen banehalvdel og ikke er ovre i mig, så at sige. Jeg skal ligeledes kunne mærke



om massøren er lydhør med de ønsker og behov jeg har indenfor rimelighedens grænser. Mærke om der er en imødekommenhed og vilje til at være smidig, hvis noget skulle være lidt anderledes også under selve massagen, men som sagt indenfor rimelighedens grænser, for man skal ikke lade sig kommandere med.

Alt dette mestrer Asbjørn. Han er professionel og har en stor personlighed i sit virke. Derfor går der sjældent mere end 5 - 10 minutter førend jeg er det sted hvor hjernen er på nedsat og hvor krop og sind regenererer og hvor jeg genfinder roen, men også glæden og taknemmeligheden ved berøringerne fra et andet menneske som jeg kan mærke er til stede her og nu og er optaget af sin opgave og kun vil mig det bedste.

Det specielle ved Asbjørns tag er bla.hans healingsevne. Han har en speciel rytme i tagene der gør godt og han er ikke bange for at følge sin umiddelbare intuition. Tagene varierer ubemærket som en dans eller et musikstykke med forskellige glidende tempi, styrke og tryk.

Blufærdighedsgrænsen er altid respekteret. Hos Asbjørn bliver man fuldt ud accepteret med sin krop og det gør, at jeg der efterhånden er oppe i alderen med diverse små og store håndtag om mave og overarme, føler mig både rolig og glad efter hver behandling. Jeg ønsker at mange mennesker med tiden kan opleve Asbjørn og hans massager. De er heldigt stillet i så fald. <

" Comwell Kellers Park "



Det gik vi glip af..!

For få tilmeldinger var grunden til, at Sacha i foråret måtte aflyse kurset "Krop sind og bevægelighed". Der var ellers et spændende program for dagen. Her fortæller Sacha om noget af indholdet - og måske får vi chancen en anden gang

Det første element var at trække vejret samtidig med kropsgennemgang og vågen bevidsthed. Det er meget almindeligt at trække vejret dybt mens man ligger ned eller sidder på en stol, og på den måde undgå stress og nervøsitet og både få afspændthed, koncentration og blodomløb med i købet.

Hos mig ville vi gøre det samme, men stående og med kroppen i enkle funktioner så vi samtidig med vejrtrækningen fik en god grounding, altså jordforbindelse.

Så en lidt sjov øvelse, hvor alle står i en cirkel og laver klap og tramp.

Vi ville så have bevæget os til musik, hvor vi arbejder to og to, og den ene står bagved den anden med hænderne på torsoen, mens den forreste bevæger sig, med udgangspunkt i dér hvor berøringen er. Når den bagved så mærker at der er god kontakt, kan hun flytte hænderne et andet sted på torsoen, fx skulderbladene eller lænden, hofterne eller flankerne (siderne). Det varer ca 15 minutter og så tegner den bageste auraen fra issen til fødderne, uden at røre men med hænderne ca 5-7 centimeter fra den foran. Det er en dejlig måde at afrunde den megen bevægelse der lige har været på. Efter det kikker den bageste på sin partner fra alle sider og ser om kroppen er i balance, ellers kan man rette med let berøring. Og så bytter men plads og gentager det hele.

Dernæst ville der komme en øvelse med at prøve at huske kropslige udtryk, som én begynder med og den næste tager så den førstes bevægelse og laver én selv og sådan går det videre til at alle har lavet en bevægelse og så prøver alle til sidst at udføre dem alle sammen i rækkefølge. Man kan vælge en bevægelse der udtrykker følelser fx vrede, angst, kærlighed, kamplyst, overraskelse, sorg, hold i ryggen osv.

Så vil der være gået en times tid og man ville have holdt en mindre pause.

Anden del vil være 'De fem rytmer' som nogen måske kender. Den amerikanske musiker og kropsterapeut 'Gabrielle Roth' har sammen med sit band 'The Mirrors' skabt dette forløb, hvor man kommer gennem forskellige tilstande med musikkens og min snakken som guide undervejs. Der er fri bevægelse, uden fordringer, og hvor det gælder om at gøre det man kan og har lyst til og bliver inspireret til af musikken og de inputs jeg ville komme med.

Det er en spændende 'rejse' som varer ca 25 minutter, og efter den ville vi have snakket om vores oplevelser.

Det var ærgerligt at vi måtte aflyse, men det lyder måske lidt for krævende eller underligt og kan afskrække pga det, men jeg har undervist i mange år og disse forskellige øvelser er ganske ufarlige og foregår i en afslappet og munter atmosfære.

Håber der bliver mulighed for at gennemføre workshoppen en anden gang.

Med de bedste hilsener fra Sacha

pause recovery studio



Et ungt par Signe og Jonas Klit har startet et helsestudie i den centrale del af Aarhus i oktober 2019. **pause recovery studio** hedder det. Her tilbydes tre restituerende behandlingsformer mellem kl 10 - 22 alle ugens dage.

Af Irja Maria Johansson

De tre behandlingsformer er: Boots - Infrarød sauna - floating terapi (flydeterapi). Man kan vælge een af behandlingerne eller alle tre, der varer tre timer til ialt 695 kr. Alle tre former hver for sig eller sammen giver mental og fysisk restitution.

FLOATING

Her flyder man ubesværet i en lukket beholder / kapsel i ren, klar, kropstempereret vand med 30 % epsomsalt. Man kan vælge at flyde i mørke eller i blødt hvidt lys som man ønsker (445 kr). Der er en float pod beregnet til een person og en flydekabine beregnet til par.

I tidernes morgen i 1974 var jeg på en yogaretreat i Haa, Sverige. Yogastedet havde fået lavet en stor trekantet pyramide med plads til at fem mennesker kunne flyde vægtløse rundt i absolut mørke som var man tilbage i fosterlivet. Jeg var alene i pyramiden den dag det blev min tur, men i mørket begyndte jeg hurtigt at knur-refryse mens jeg flød rundt, for man havde glemt at tænde for varmelegemet i vandet, viste det sig, så jeg oplevede ikke at få den fulde glæde af flotation forsøget. Derfor var interessen stor, da jeg

igen stødte på muligheden i pause studio nu med temperaturen helt i orden på 35 gr.

Det siges, at det var det amerikanske militær Navy Seals der opfandt saltvandsflydet for at få så hurtig en restitution af soldaterne som muligt i deres hårde træningsliv, men New Age bevægelsen (Esalen Institute, USA) tog hurtigt ideen til sig med de forskellige selvudviklende terapiformer. Nu findes flotation restitueringsstudioer i enhver større by i USA med bla. float pod / kabiner / tanke hvor man kan flyde i op til 90 minutter. Også i Europa er conceptet skudt frem og nu er turen kommet til Jylland, Aarhus.

I februar prøvede jeg en tur i podkapslen. Jeg mistede hurtigt tidsførmelsen nede podkabinen og slappede rigtig godt af mens kroppen uden besvær blev holdt vægtløst oppe af det hel-sebringende epsomsalt. I den vægtløse tilstand var der også god mulighed for at lave stræk og vrid af kroppens forskellige led. Det rundbuede loft hvælvede sig med god plads over kroppen og udsendte et behagelig blødt hvidt lys. I kabinen er der trykknapper, så man bestemmer selv om man vil flyde i mørke eller i lys. Jeg var glad for det stille mørke i en lang perioder, men pludseligt ville jeg have lys, idet mørket på et tidspunkt skabte lidt utryghed for

min del, hvilket sikkert virker forskelligt fra gang til gang, men så tænder man for knappen i kabinen, så lyset kommer eller man vil ud af kapslen.

Jeg var meget glad for virkningen under og efter seancen. Epsomsalt er kendt for at trække giftstoffer ud af cellerne og min hud føltes i dagene efter gennemren og samtidig så usædvanlig blød. Jeg følte mig fyldt med energi og veloplagthed og sov som en sten samme nat.

Der er lavet videnskabelige undersøgelser med artikler om saltvandsflyd der viser signifikant lavere stress niveau, depressionssænkning, angst og smertereduktion i kroppen. Det afslapper nervesystemet og regulerer inflammationer. Muskler og sener blødgøres mærkbart og det letter migræner og hovedpiner etc. (Google f.eks. Navy Seal - float tanks forsøg med behandling af hjernerystelser, hovedpiner, søvntab og ptsd)

INFRARØD SAUNA

Kan også vamt anbefales. En kundeklient havde fortalt mig, at hun var begyndt at ta infrarød sauna i pause studio i Aarhus, fordi hun ofte frøs og var gennemkold i sin krop. Ved infrarød behandling blev hun gennemvarm og det hjalp hende også i de efterfølgende dage. Derfor blev jeg nysgerrig, for jeg har andre kundeklienter der døjer med lignende kuldeproblemer.

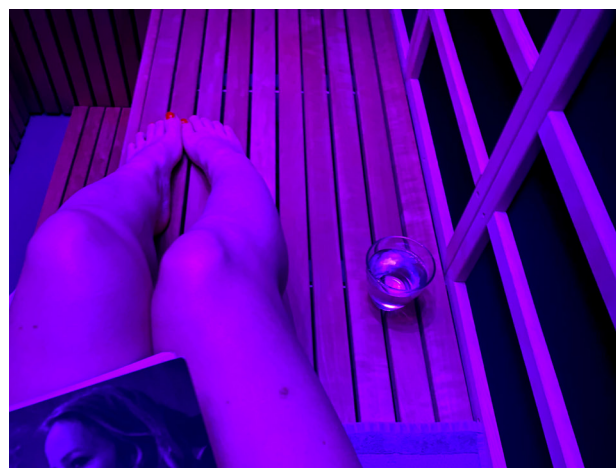
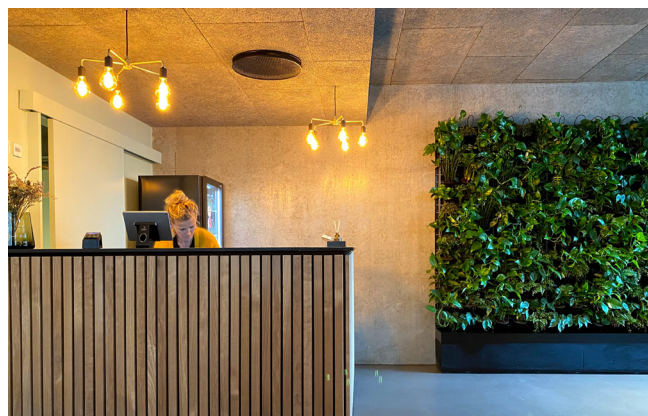
Saunaen udsender elektromagnetiske bølger af infrarødt lys (ikke mikrobølgeenergi) som afgiver varme når det rammer kroppen. Varmen trænger 4,5 cm ind i muskelvævet og de indre organer, en behandlingsform kendt i Vesten de sidste 100 år og som man fx bruger til kuvøsebørn i Danmark i dag. Infrarød energi øger den cellulære energi og detoxer kroppen i stofskifteprocessen. Der udskilles flere toksiner med infrarød end ved almindelig sauna og det hjælper effektivt med at bekæmpe infektioner i kroppen.

Der findes dokumenteret effekt af infrarød behandling. 40 kliniske studier har vist positive helbredsmæssige effekter.

BOOTS

Her ligger man på en liggestol i en afskærmet lounge med lange nylonstøvler på helt op til låret.

Støvlerne laver kompressionsmassage. Man kan vælge kompression med luft eller med koldt vand (cryo boots) der nedkøler musklerne til 10 - 12 grader samtidigt med at de får massagestryk. Ved cryokompression har man lange strømper på der ligner en våddragt. Begge metoder er en effektiv restitueringsmetode. 24 - 48 timers passiv restitution efter en sport kan erstattes med 20 minutters kompression. Boots benyttes af mange professionelle løbere, cykelsporten og triatlon. Kompressionen hjælpe venepumpen med at få den overskydende væske i benene drænet ind til lymfestationerne, så det er effektivt til folk med ødemer og efter en benoperation. Boots er også effektive til at behandle andre skader i benene som seneskader og muskelømheder.



Når det gælder restitution af krop og sind, er der næsten ikke noget som sommer / vinterbade i havet eller en god massage, synes jeg, men pause studios tre behandlingsformer i venlige omgivelser er en super god og helsebringende oplevelse og nogle dage er det at foretrække. Det er i hvert tilfælde ikke sidste gang jeg kommer i pause studio, og jeg har lyst til at gøre mennesker omkring mig opmærksomme på denne oase midt i Aarhus. <

NB.: Læs om Epsomsaltets mange gode egenskaber og virkninger i Massørnyt, vinteren 2018 på sd. 15 eller google emnet.

www.pauserecoverystudio.dk



Sellerijuicen stormer frem



Af Lone Kastrupsen, cand.mag.

Har du mon hørt om den verdensomspændende sellerijuice-bevægelse, hvor mennesker af alle slags rundt omkring på vores klode drikker friskpresset sellerijuice på tom mave hver morgen? Og ved du mon, hvem der startede denne bevægelse? Formidleren af sellerijuices helbredsfræmmende egenskaber er Anthony William – måske bedre kendt som Den Medicinske Seer – en mand der allerede som teenager i det lokale supermarked i USA, hvor han var ansat, opfordrede kunder i butikken til at drikke denne grønne eliksir. Fra gammel tid har selleri været kendt og brugt som lægemiddel mod mange forskellige symptomer, men først med Anthony William er fokus på de helbredsmæssige fordele ved at drikke selve den friskpressede saft kommet tydeligt frem i lyset. Denne saft har nu taget verden med storm og har hjulpet tusinder af mennesker med lidelser og kroniske sygdomme, som lægevidenskaben har haft svært ved at håndtere. En af sellerijuicens mange gode egenskaber er dens evne til at hjælpe kroppen med at afgifte, og netop udrensning er emnet i Anthony Williams nye bog, *Cleanse to Heal*.

DEN MEDICINSKE SEER

Anthony William har siden barnsben været begavet med en evne til at kunne læse folks helbredstilstand med en avanceret indsigt, der gør at selv erfarne læger søger hans råd for at få hjælp til de

Et stort glas friskpresset ren bladsellerisaft hver morgen på tom mave, og så venter man 20 minutter, før man spiser noget andet. Det er Anthony Williams gode råd, som titusinder følger hver dag, fordi det giver dem både lindring og energi. Sellerijuice har også effekt på udrensning af tungmetaller og toksiner. Lone Kastrupsen holder foredrag om Anthony William og sine erfaringer med hans kost.

sværeste tilfælde blandt deres patienter. Han er manden, som folk med uforklarlige symptomer og kroniske sygdomme kommer til, når lægevidenskaben har givet op. Gennem mere end 35 år har han personligt hjulpet titusinder af mennesker med lidelser, som har været fejlagnostiserede, behandlet ineffektivt eller som læger ikke har kunnet bestemme, og han er i dag elsket og respekteret af folk over hele kloden, heriblandt filmstjerner, rockstjerner,

milliardærer, professionelle idrætsfolk og utallige andre mennesker fra alle hjørner af samfundet.

En uoverskuelig lang venteliste til hans konsultationer tvang ham i 2014 til at tænke i nye baner, og han stoppede derfor som fuldtidsbehandler ud fra den erkendelse, at han ville kunne hjælpe flere mennesker via det skrevne medie. Hans første bog, *Medical Medium: Secrets Behind Chronic and Mystery Illness and How to finally Heal*, udkom i 2015 (på dansk *Den Medicinske Seer*, 2016), og hvert år derefter er der kommet en ny bog fra hans hånd, bøger som alle har figureret på New York Times' toptiliste og nu også er udgivet i talrige lande verden over. Netop udkommet i april 2020 er den seneste bog i rækken, *Medical Medium Cleanse to Heal*, hvor der på første side står skrevet: 'For the underdogs'. Bogen er dedikeret til kronisk syge mennesker, der kæmper og forsøger at blive raske, og som har været – i mange tilfælde – igenem helvede og tilbage.

HÅB FOR KRONISK SYGE

Anthony Williams mission er at give folk viden og indsigt i de bagvedliggende årsager til kroniske og uforklarlige sygdomme - sygdomme som lægevidenskaben måske nok har navne for, men endnu ingen forklaring har på - og at give folk redskaber, så de kan hjælpe sig selv ud af den kroniske sygdoms sump. Bøgerne giver præcise medicinske beskrivelser af, hvad der sker i kroppen i forbindelse med specifikke sygdomme samt forklaringer på og fremgangsmetoder til, hvad du selv kan gøre for at fremme din helbredelse.

Anthony William roser den lægevidenskabelige forskning for dens mange landvindinger og tekniske frembringelser, men pointerer, at når det kommer til kroniske sygdomme, så er forskningen bagefter. Den gængse opfattelse, at autoimmune sygdomme er udtryk for, at kroppen angriber sig selv, er f.eks. en teori – ikke et videnskabeligt funderet faktum, siger Anthony William, og de mange mennesker, der får diagnoser på autoimmune sygdomme og går ud af lægens kontor med det budskab, at 'deres krop angriber sig selv', bliver vildledte, for kroppen angriber aldrig sig selv. Den er tværtimod din allierede, påpeger Anthony William, altid på din side og bedste ven i kampen for opretholdelse af din sundhed og overlevelse.

DE SKJULTE SUNDHEDSFORSTYRRERE

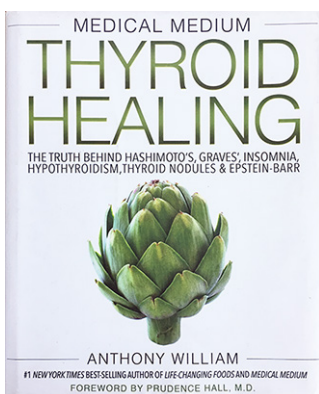
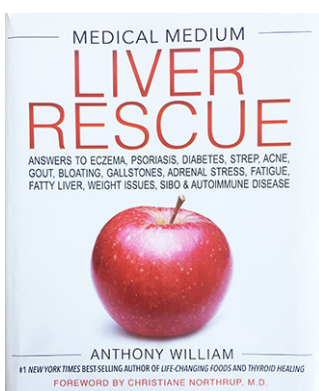
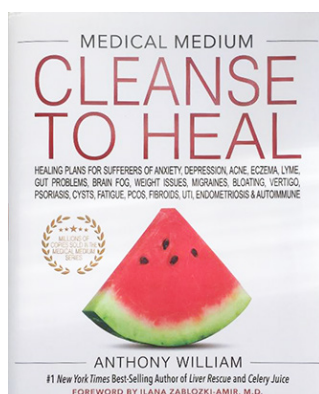
Derimod er der noget udefrakommende, der angriber kroppen, og som kroppen gør alt for at beskytte sig imod. Ansvar for den moderne epidemi af uforklarlige og mystiske sygdomme tilskriver Anthony William det, han kalder 'de fire ubønhørlige faktorer'

- faktorer, der hver for sig eller i kombination er de egentlige årsager bag mange kroniske sygdomme.

Disse skjulte sundhedsforstyrrelser er ifølge Anthony William radioaktiv stråling, DDT og giftige tungmetaller, samt det han kalder virus-eksplosionen; altså udefrakommende virusser, der angriber kroppen, som f.eks. Epstein-Barr-virusen, der blev opdaget i 1964, men som derefter er fløjet under radaren og har haft rig mulighed for at mutere og forgrene sig.

SEKS BØGER PÅ STRIBE

Anthony Williams forfatterskab har disse fire kardinalpunkter som omdrejningspunkt. Hvor den første bog indledningsvis fortæller Anthony Williams personlige historie, og derefter giver en gennemgang af og forklaring på forskellige kroniske og mystiske sygdomme, fokuserer de efterfølgende bøger mere indgående på specifikke områder. Bog nummer to, *Den medicinske seers kostguide*, går således i dybden med madens betydning for helbredelse. Bog nummer tre, *Den medicinske seers guide til et sundt stofskifte*, er en grundig gennemgang af de mange forskellige former for stofskifteproblematikker, som rigtig mange, især kvinder, oplever samt handlingsprogrammer til udbedring. Den fjerde bog, *Den medicinske seers guide til en sund lever*, er som titlen indikerer helt og aldeles helliget leveren og dens arbejde, funktion og udfordringer i vores miljø- og virusbelastede tid og indeholder udførlige forslag til, hvad man kan gøre for at hjælpe leveren ud af dens generelt træge og overbelastede tilstand. Bogen *Bladsellerijuice* er en fra A til Z gennemgang af og forklaring på sellerijuicens helsefremmende virkninger på en lang række helbredsmæssige symptomer, og sidst udkomne bog, *Medical Medium Cleanse to Heal*, er den mest komprimerede af bøgerne og med sine 570 sider en ordentlig moppedreng udelukkende omhandlende udrensning.



FORMIDLER AF 'LEVENDE ORD'

Anthony William er meget bevidst om ikke selv at tage æren for den indsigt, han viderebringer – han er blot formidleren og budbringeren. Hans evner kom til ham som barn, og de bøger, han har skrevet, består af det, han kalder 'levende ord'. Ord der kommer fra den stemme, han refererer til som 'Spirit of Compassion'. En stemme der har oplært ham og fulgt ham utrætteligt, siden han var en lille dreng.

En dag for år tilbage hvor Anthony William er 5 ½ år gammel, og

Bogstafetten



Anthony William

hans far og oldefar sidder på sofaen, mens drengen ligger på gulvet og reciterer avanceret medicinsk, viral information, bemærker hans oldefar spontant, at det ikke vil blive let for drengen, at folk ikke vil kunne lide, hvor han har sin information fra, også selv om den kommer til at redde liv.

Og som oldefaren ganske rigtigt forudser, Anthony William har haft oddsene imod sig og ryg-

gen mod muren mange gange, for hvordan retfærdiggøre sin viden som noget der kommer fra oven? Og hvem vil lægge navn til en sådan viden – skønt avanceret og forud for sin tid? Hvordan tro på en mand uden nogen som helst lægefaglig baggrund, der tilsyneladende har svar på, hvorfor folk lider?

VERDENSOMSPÆNDENDE SUNDHEDSFÆLLESSKAB

Her i 2020, hvor information og kontakt via sociale medier er hver mands eje, kan man blot med et klik med musen få syn for sagn og se tusindvis af vidnesbyrd, der taler deres eget sprog. Anthony Williams platform 'Medical Medium' er nu det største sundhedsfællesskab for kronisk syge på verdensplan, og går du ind på hans Instagram-profil, vil en overflod af historier og før- og efterbilleder springe dig i øjnene, historier og billeder fra folk, der har helbredt sig selv ved hjælp af hans kostråd og vejledninger. Du vil også igen og igen - både på Instagram og på hans Facebook-side - støde på mennesker, der takker ham for at have reddet deres liv. På hans Youtube-kanal kan du se længere interviews med mennesker – både fagfolk og lægfolk – og høre om deres personlige



helbredelse, samt erfaringer med og brug af hans metoder. Eller du kan åbne hans bøger og på de første sider se et halvt hundrede udtalelser fra læger, forfattere, helse- og filmfolk m.m., der priser Anthony William for hans evner og for den hjælp, de har fået."

SOM RINGE I VANDET

Ene mand har han skabt denne bevægelse, men hans bøger og den viden, han lancerer i dem, har nu fået et selvstændigt liv og er blevet større end forfatteren. Den viden han bringer til veje bliver brugt – med eller uden henvisning til afsender. Selv dele af hans virusforståelse er nu ved at blive bekræftet i videnskabelige laboratorier i USA. Opdagelserne peger hen mod den teori, han har arbejdet med i mere end tre årtier, nemlig at virusser og andre patogener i kombination med toksiner og giftstoffer ligger bag mange af de lidelser, som lægevidenskaben har svært ved eller endnu ikke har kunnet helbrede, og i et større perspektiv bag den epidemi af kroniske og gådefulde sygdomme, verden står over for i dag.

For de mange mennesker med smerter og ubehag og invaliderende symptomer, der ikke før har kunnet finde hjælp, har Anthony Williams evner været en gave. Folk har kaldt ham for vor tids Edgar Cayce. Om sin gerning siger Anthony William selv, at det altid har været vigtigt for ham at være en stemme for dem, der ikke har nogen: "My mission is freedom for the chronically sick. You have the right to heal. You can heal. Always remember this and never forget it!" <

F.D.F.M.

Aktiviteter

2020 /2021

25-27 sept.

Sund livsstil

Messe i
Forum København

2-4 okt.

Krop - sind - ånd

Helsemesse i
Ceres Park, Aarhus

26-28 feb.'21

Sund livsstil

Messe i
Aarhus Congress center

Beskyttelse mod stress

- en nem kohærens teknik

Fra Hjertets univers - tværfagligt seminarium ” hos Touchpoint. Referent Irja M. Johansson

Her er en nem og praktisk tilgang til selvberoligelse ved at skabe fokus på hjertet. Tekstkommentarerne der følger under metoden er måske i den mere tekniske genre, men giv øvelsen plads og tid og giv dine erfaringer videre til de klienter, der kunne have gavn af den.

Hjertekohærens HRV (Heart Rate Variability) er hjerterytmen. Hvis man er rolig og afslappet vil hjerterytmen (HRV) gå op og ned på en regelmæssig koordineret måde. Denne tilstand kaldes hjertekohærens. I mere stressede situationer ændrer hjerterytmen sig mere kaotisk og man ser tilstanden kaldet inkohærens, hvor HRV kurven ligner et takket hjertelandskab.

Teksten er herefter renskrevet af Irja M. Johansson. fra et Touchpoints kursus ”Hjertets univers - tværfaglig seminar ” i 2018

NEM KOHÆRENS TEKNIK - BESKYTTELSE MOD STRESS

1. HJERTEFOKUS: *Flyt din opmærksomhed til hjerteområdet, eller midten af brystkassen.*

2. HJERTEVEJRTRÆKNING: *Træk vejret langsomt og dybt. Forestil dig at luften kommer ind og ud gennem hjertet. Hold en lille pause efter hver udånding og mærk punktet hvor åndedrættet bliver let og flydende.*

3. HJERTEFØLELSE: *Tænk på en dejlig oplevelse og prøv at genopleve denne følelse. Fokuser på denne gode fornemmelse medens du fortsat trækker vejret gennem hjertet ! (Det kunne være en følelse for en særlig person du holder af, et dyr, et sted du kan lide eller en aktivitet du holder af).*

Med denne øvelse vil dit hjerte begynde at arbejde i kohærens og udsende en indre bølge af varme og velvære. For at få det fulde udbytte skal øvelsen laves 20 - 30 minutter mindst fem dage om ugen gennem en måned.

Nogle finder det brugbart at støtte øvelsen med bio - feedback apparat som kan måle graden af hjerterytme variabilitet.

Efterhånden som du bliver mere fortrolig med den kohærente tilstand, bliver det lettere at skifte til den og du vil blive i stand til at kommunikere med dit hjerte. Hjertet kan bruges som tolk for den følelsesmæssige del af hjernen og er nu pludselig blevet tilgængelig for direkte kommunikation !

Du kan bruge teknikken i stressede situationer, som møder, diskussioner med din partner eller børn, osv. Træk vejret langsomt gennem hjertet og prøv at forestille dig din hjerteenergi omslutter personen eller den situation du er konfronteret med. Lyt til hjertet og læg mærke til dets reaktioner.

Det kan på dramatisk vis reducere dit stressniveau, lade dig forblive rolig og måske endda venlig stemt overfor en irriterende person du står overfor !

Hvis du ved hvordan du kan styre dit hjerte, kan du også styre dit stressniveau - og dine følelser ! <

OM INFRARØD VARME

Af Irja M. Johansson

Min mail til Radiodoktoren i marts 2020:

Kære Carsten Vagn-Hansen

Jeg har købt en infrarød varmelampe. 300 Watt til 800 kr. En håndholdt model med to gode håndtag som man kan flytte rundt med. Min ide er, at have den i mit behandlerlokale til at vise frem til de af mine kundeklienter som evt. kunne have gavn af denne form for varme til ømme muskler og led hjemme hos dem selv.

Jeg lånte lampen ud til en veninde, da corona krisen lige var begyndt. Min veninde havde ondt i nogle ledbånd ved sit knæ (pes anserinus) Hun blev glad for lampen og brugte den flittigt og mærkede at det hjalp på ledsmerterne.

Jeg vil meget gerne spørge om din mening vedrørende infrarød varme og om du ved, hvor ofte man må tilføre et kropsområde varme.

De bedste hilsener Irja.

cavaha@dk4doktoren.dk 31-3-2020:

Kære Irja Johansson

Tak for mailen. Klik på nedenstående for at få mere at vide om infrarød varme, der er mere dybtgående end anden varme. Det giver bedre blodgennemstrømning og mere afslapning. På længere sigt modvirker infrarød varme inflammation. Men ved at bruge varmelampen for meget kan der komme hævelse, som teoretisk kan forværre smerter forbigående.

Jeg vil mene, at en brug af infrarød varmelampe en halv times tid et par gange dagligt er OK, og de fleste vil føle en god smertestillende og helende virkning.

Mange gode hilsener
Carsten Vagn-Hansen

www.nbi.ku.dk/spoerg_om_fysik/fysik/infraroedsauna/
<https://testmagasinet.dk/diverse/infraroed-lampe.html>



Er du vores nye kollega?

OM VICURAS

Vicuras betyder pleje og omsorg for livet. Og det er netop, hvad vi tilbyder vores kunder. Vi tilbyder professionelle sundhedsordninger til alle typer virksomheder i hele Danmark, hvor vi bl.a. forebygger og behandler fysiske skader og ømheder i form af fysiurgisk massage.

Vores medarbejdere er vores vigtigste ressource, og vi har en klar målsætning om at være branchens mest eftertragtede arbejdsplads. Hos os er der højt til loftet, og altid fokus på den enkelte behandler.

OM DIG



Du har relevant uddannelse som massør med momsfrigørelse



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. Vi oplever stor vækst og søger derfor kollegaer i hele landet, især i København, Næstved, Odense, Vejle, Esbjerg, Aarhus og Nordjylland.

Send din ansøgning via vores jobformular på vores hjemmeside: www.vicuras.dk/soeg-job-som-behandler
Du er også altid velkommen til at kontakte os på telefon 70 602 400 eller job@vicuras.dk.

Vi glæder os til at høre fra dig!

De bedste hilsner Vicuras

Vicuras DK A/S | Holmbladsgade 133 DK-2300 København S | kontakt@vicuras.dk | 70 602 400 | www.vicuras.dk

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

29-30 august februar kl. 09:30-16:30

26-27 september kl. 09:30-16:30

24-25 oktober kl. 09:30-16:30

21-22 november. kl. 09:30-16:30

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 idrætsakupunktur *
- Cupping bindevæv og fascier*
- Kinesio- og alm. tapening *

Datoer følger på hjemmesiden.

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

Årgang 21 / Nr. 1/juli 2020

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 2020. 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 CTlf. 40911055 **ANNONCESALG:** Sacha World, Foreningen Danske Fysiurgiske Massører **LAYOUT:** Grafisk Signathur **PRINT:** Godsbanen Grafisk, www.huset-aarhus.dk **OPLAG:** 300 ekspl.