

**Artikel fra medlemsbladet "Tidslerne", marts 2004:**

***Når nøden er størst er hjælpen nærmest – er det sandt for dig?***

**Om kinesiologi - *hjælp til selvhjælp* - og om at skærpe vores evne til at invitere hjælp og hjælpere indenfor.**

**FIND DIT RUM – giv din sjæl et frikvarter...**

Jeg har altid haft en fornemmelse, ja nærmest et fysisk billede af, at der omkring vores jord befinder sig et netværk i ordets bogstaveligste forstand. Dvs. et "trådnet" ude i atmosfæren, som alle på jorden har mulighed for at koble sig på, når de kører rundt i deres "radiobiler". Derved får de kraft og inspiration ned gennem deres antenner til at bevæge sig ud i verden med....

Ja, men det er jo bare et billede...en tro, det er jo bare noget jeg forestiller mig.... (indre protester...)

JÅ, det er korrekt! Faktum er dog, at hver gang jeg er på bølgelængde med mig selv og hviler i mig selv, så virker det fuldstændig som om, at det er sandt! Og det føles uendeligt RART, uendeligt MENINGSFULDT og uendeligt KÆRLIGT. I dette rum er der for mig ikke langt til selvaccept, tilgivelse af mig selv og andre og en tro på at "det gode" (det guddommelige??) i verden faktisk påskønner min tilstedeværelse her i verden.

Hvorfor skulle jeg afvise noget, fordi det "måske ikke er rigtigt" hvis det virkelig kan få mig til at få det *så* dejligt??

Jeg tror på, at det, der "fornemmes rigtigt" eller "føles befriende" eller på anden vis får os til at være "salige" – det indeholder kimen af noget sandt. Om det så er "forkert" eller "rigtigt" set med andre(s) øjne er uvæsentligt. Måske kan det midt i det salige også føles "farligt" – måske fordi den begrænsende del af dig forsøger at, tjah....begrænse dig med de indre protester!

Hvad får dig til at føle dig salig? En tur i skoven, at se på et træ, at være sammen med din bedste ven, at råbe og skrig, at danse blidt – eller vildt? At læse en bog? At forene dig med din "engel"? At mærke dit hjerte og turde tro på at inde bag sorgen er der lys og glæde? At have en stille stund? At vande blomster? At drømme? At tage dig tid til en kop te på det rigtige tidspunkt? At give et knus? At sige nej? At tillade dig selv at lave ingenting? At græde? At sige din mening? At undlade at pine dig selv ved at nedgøre dig selv? At tillade dig selv at tro på noget godt? At... ?

Mit billede er mit billede. Hvad er dit? Hvad kan og vil du gøre for at finde det rum i dig selv? Tør du tro på, at det eksisterer?

***Bekræft overfor dig selv hvad du vil gøre, forestil dig at du gør det, føl det, snus det ind...GØR DET. Og sidst men ikke mindst HUSK at små ting tæller...for de vil hele tiden minde dig om, at du gør noget for dig selv i kærlighed...***

## FIND EN KINESIOLOG....

Måske er det svært for dig at mærke hvad der gør dig "salig" eller at mærke hvilken vej du skal gå. I så fald er du ikke den eneste! Vi kan måske alle i perioder mærke, at det er svært at navigere og finde vej i vores verden. Jeg har også i større dele af mit liv oplevet, at jeg har været "koblet fra mit netværk", hvor tunghed og smerter i sindet har været resultatet – og det sker stadig omend i kortere og kortere tid ad gangen. Troen på, at "netværket findes", selv når jeg ikke er "på" gør, at jeg ved, at jeg igen på et senere tidspunkt kan blive "tilkoblet" igen. Hver gang jeg har være "frakoblet" og det har gjort ondt har jeg måske lært lidt mere...

**Kinesiologi** er en anden form for *hjælp til selvhjælp* – en ud af utallige – der for nogle kan være en hjælp til at komme tættere på det vi ønsker os. Det kan være en hjælp til at finde vores "indre hjælpere", men det kan i lige så høj grad hjælpe os med at få det fysisk bedre.

**Kinesiologi** betyder "læren om bevægelse". Det er en alternativ behandlingsmetode, der er udviklet i USA som en sammensmeltning af vestlig og orientalsk viden og filosofi, og den bygger på viden om anatomi og fysiologi. Derudover udnyttes viden (f.eks. fra akupunktoren) om, at der også strømmer energi i vores krop. *Når energien flyder frit er vi i balance.* Når energien er blokeret, er vi i ubalance, hvilket kan give sig udtryk f.eks. i sygdom, ubehag eller stress ("overbelastning").

Metoden er som anført en *hjælp til selvhjælp* – det er din energi og dit ønske, der resulterer i forandring. Kinesiologen er blot "tolken", der leder dig på vej.

For at finde de blokeringer der forhindrer dig i at nå dit mål, arbejder kinesiologen med *muskeltest*. Der testes ved (f.eks.) at trykke blidt på en fremstrakt arm for at mærke en muskels spændingstilstand. Musklen vil veksle mellem at *holde* stillingen og *give efter*.

Selve behandlingen (kaldet en "afbalancering") vil sammensættes nøje ud fra svarene ved mange muskeltests og kan bestå i blid massage af punkter, øvelser, teknikker til stress-fjernelse, essenser eller andet. Vejledning til hjemmearbejde og fortsat selv-behandling gives også.

Hvis du skulle have lyst til at få behandling af en kinesiolog, kan jeg anbefale dig at søge information på Danske Kinesiologers hjemmeside: [www.Kinesiologi.org](http://www.Kinesiologi.org), hvor du kan finde behandlere i dit nærområde, information om uddannelserne og anden væsentlig information. Husk også i valg af kinesiolog at bruge både hjerte og forstand...

Ydermere kan anbefales, at du vælger en *DK-kinesiolog*, hvilket betyder, at kinesiologen er medlem af Danske Kinesiologer og deraf har en godkendt uddannelse samt arbejder i henhold til de *etiske regler* der er vedtaget af foreningen. Alle DK-kinesiologer medtager teknikker af både *fysisk, mental, ernæringsmæssig og emotionel/psykisk* art. Derudover medtager flere DK-kinesiologer også spirituelle/åndelige tilgangsvinkler. Dog er der individuelle forskelle mht. hvilken vægt der lægges på de forskellige områder. Der vil ydermere være DK-kinesiologer der kombinerer kinesiologi med andre terapiformer. Spørg dig for hos kinesiologen eller se på hjemmesiden.



v/ Marianne Camille Tiffanie Kirkskov  
Speciallæge – DK-kinesiolog – Healer – Skribent – Brobygger