

## TFH-instruktørkursus i Tversted

Af Birgit Nielsen

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Lørdag d.23. juni mødtes 12 forventningsfulde mennesker i et sommerhus i Tversted sammen med Anne Hiitola-Pedersen for at tage fat på en hel uges kursus med det formål at blive uddannet til TFH-instruktører.

Fire af deltagerne kom fra Danmark, og de resterende otte kom fra Norge. Vi blev indkvarteret i 2 sommerhuse, og undervisningen foregik også disse to steder. Anne havde sørget for to fremragende kokke, som hver dag diskede op med lune retter, kage, frisk frugt, salater og veltillavet aftensmad. Det var godt, at vi skulle gå et stykke vej for at komme til de to sommerhuse, for ellers havde vi kunnet trille hjem!



Vi fik udleveret et sæt skriftlige opgaver den første dag, som vi skulle have løst og afleveret senest torsdag, og så gik vi ellers i gang, for der var nemlig nok at tage fat på. Vi skulle nå at gennemgå alle fire TFH-kurser samt mere til.

Det handlede ikke kun om at lære stoffet, vi skulle også lære at undervise i stoffet, for det er jo vores fremtidige opgave. Så Anne delte rundhåndet opgaver ud til alle.

Vi var på scenen talrige gange hver især for at undervise de andre kursusedtagere i en bestemt muskel eller en bestemt teknik. Vi skulle også holde et foredrag for de andre deltagere, hvor vi introducerede TFH for en

selvvalgt gruppe. Det kom der rigtig meget sjov ud af, og vi lærte så meget af hinanden.

Vi lærte også at begrænse os, for Annes telefon ringede efter 10 minutter, og så skulle man faktisk være færdig. Det var noget af en presser! Men det gik godt for os alle.

Hver eneste dag gav vi hinanden afbalanceringer og fik derigennem også lært at teste muskler rigtig godt. Vi arbejdede inde og ude, når vejret ellers tillod det. De andre sommerhusbeboere kiggede også lidt, når vi stod ude på terrassen og strakte arme og ben og morede os tillige.

For morsomt var det. Ikke mindst, når vi stillede op i rundkreds og masserede hæfte/udspring eller NL-punkter på hinanden eller skulle holde på forskellige muskler. Eller når vi klappede en bestemt rytme og samtidig skulle koncentrere os om at sige en bestemt muskel/meridian, og vi skulle starte forfra hver gang, der blev lavet en fejl. Jo, lattersmusklerne blev rørt godt og grundigt, og vi fik lært nye ord både på norsk og dansk.

Fagligt blev der fyldt godt på. Alle fik lært 42 muskler rigtig grundigt, og hver eneste side i bøgerne blev gennemgået til punkt og prikke, så nu er der ikke længere nogen undskyldning for at springe over de reaktive muskler eller andre områder, som man måske ikke lige har været fortrolig med.

Nu kan vi det bare. Takket være en meget dygtig, ihærdig og grundig instruktørtræner, som sørgede for at få alle med, og som gavmildt delte ud af egne erfaringer.

Vi blev i løbet af ganske kort tid en virkelig sammentømret gruppe, som havde det rigtig sjovt sammen. Vi kunne grine sammen og grine af hinanden, men også give konstruktiv kritik til hinanden. Alle kunne tale med alle, og alle kunne teste alle. Det gjorde det hele meget nemmere, og ugen fløj af sted. Inden vi så os om, var det blevet fredag. Vi fik vores beviser udleveret og kunne drage hjem igen, godt rustede og meget dygtigere end otte dage tidligere.