

Kroppens Visdom

Af Joan Meelby

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Det ultimativt kloge i os må være vores fantastiske krop, som altid og hele tiden fortæller os om vi er på rette vej i vores liv. Det siges at kroppen allerede lang tid før en sygdom bryder ud har sendt signaler til os om, at noget ikke er som det skal være. Måske kroppen laver hovedpine, maveproblemer eller muskelspændinger, som vi i vores stressede liv anser det for noget "normalt" og tænker ikke videre over disse symptomer.

Vores sind tænker måske nogle gange over, hvorfor vi har ondt og prøver at tænke sig frem til en årsag, men ofte uden held. Vores krop har sin egen intelligens, som man ved hjælp af en simpel muskeltest kan få adgang til. Kroppen svarer aldrig forkert, men er kun interesseret i at skabe balance og kommer med meget præcise svar på, hvad som skal gøres for at skabe balance.

Vi mennesker vil ofte bare have smerten til at gå væk – at blive hurtig rask så vi kan komme videre med det liv vi lever. Men kroppen har sin egen dagsorden, måske der er noget i livet der skal justeres og som vi ikke umiddelbart er opmærksomme på. Det kan være vi skal være bedre til at sige fra og sætte grænser for os selv, at vi skal folde os ud og bruge vores iboende potentialer, at vi undertrykker sider i os selv for at tilpasse os – kroppen vil altid søge den bedste løsning for os, der hvor sjælen føler sig fri og får lov at udfolde sig.

Selvom jeg har beskæftiget mig med kinesiologi i over 10 år, bliver jeg fortsat forundret over hvor vis kroppen er. Det nævnte eksempel er to klienters historie, jeg har omskrevet for ikke at klienten skal blive genkendt.

En kvinde kom med hududslæt, muskeltest viste bl.a. at tarm og lever mangler energi, der blev testet både vrede og sorg frem. Vrede over ikke at bruge sit liv til det, man inderst inde ønskede, og sorg over at tiden gik og man måske aldrig nåede det. Ved at arbejde med både de egentlig energi ubalancer samt lave målsætning for, hvad man gerne ville, og arbejde med de forhindringer, der var for at klienten kunne opnå sit mål – kom klientens tarm- og leverenergi i balance og derved forsvandt hududslættet.

Det lette ville have været at give klienten noget medicin, der kunne have fået eksemen til at forsvinde for en tid, men kroppen ville ikke være tilfreds, for der var ikke blevet set på årsagen, og inden længe ville nye symptomer være opstået.

Vil du have kontakt med din krop?

Hvis du har ondt et sted i kroppen så fokusér al din energi på det nævnte sted, giv slip på din tanke og mærk din krop. Spørg så din krop, hvad den har brug for – for at komme i balance. Du vil blive forundret over hvor præcis kroppen svarer – held og lykke.