

Prætest / nulstilling som førstehjælp.

Af Helle Bøving

© Kinesiologforeningen Touch for Health og forfatteren

Forleden kørte jeg i stærk myldretrafik på motorvejen syd for Horsens.

Et øjeblik uopmærksomhed resulterede i, at jeg overså, at de forankørende biler bremsede pludseligt, så selv om jeg bremsede hårdt og forsøgte at undvige, kørte jeg op bag i bilen foran og fik lavet en lille bule i hendes bagende og en lettere skramme på min forreste kofanger. Øv.

Nå, selvom det var billigt sluppet, og vi i god ro og orden fik udvekslet data og sagt pænt farvel igen, var jeg alligevel dybt rystet og lettere chokeret.

Jeg havde bestemt ikke lyst til at køre videre, men var stadig 50 km fra mit bestemmelsessted og havde en aftale. Så jeg måtte jo gøre noget...

Heldigvis er jeg fortrolig med kinesiologien og vidste med det samme, hvad jeg skulle gøre: Lave en nulstilling eller prætest, som vi også kalder det. *)

Jeg testede på min arm, den var som smør, ingen god test-arm - jeg var jo stresset og oprørt, så jeg holdt mig på panden**) og sad stille med lukkede øjne og forsøgte at falde til ro. Det var svært. Jeg skældte jo ud på mig selv, var flov og vred over min egen dumhed, men samtidig taknemmelig over, at der ikke var sket mere.

Nå, men efterhånden hjalp det, og jeg kunne holde testarmen, når jeg trykkede på den. Så 'løb jeg energien op' ad centralmeridianen foran, armen slog igen fra, dvs, overenergi (den skal jo holde, når man øger energien). Hvis den slår fra, er der overenergi / evt. stress). Mere stressfrigørelse, så jeg holdt igen på panden og trak vejret laaaaangsomt og roooooligt og sagde til mig selv, at det var OK, det var godt, at jeg trods alt havde fået stoppet bilen så meget, at bulen var begrænset, det var godt, at jeg ikke havde børnene med osv. Så testede jeg igen. Armen holdt. Godt.

Så 'løb jeg energien ned' ad centralmeridianen og forventede, at den slog fra. Den holdt. Nåh.

Mere stressfrigørelse, så jeg holdt igen på panden og forsøgte igen at forlige mig med det hele. OK. Gentest. Og så gjorde armen det, den skulle, den slog fra. Jeg 'løb meridianen op' igen. Armen holdt. Godt så.

Så testede jeg punkterne ved over-/underlæbe. IM -. Massage. Gentest. OK.

Jeg testede punkterne ved kravebenene, Ny27. IM -. Massage. Gentest. OK.

Jeg testede halebenspunktet. IM -. Massage. Gentest. OK.

Og så drak jeg alt det vand, jeg havde i min ene drikkeflaske. Okay. Hvad nu.....

Så var jeg sådan set klar til at køre, men var jeg nu det? Trafikken stod næsten stille, sneglede sig langsomt frem (senere fandt jeg ud af, at der var sket en noget større ulykke længere fremme, så jeg havde jo bare været heldigt sluppet). Men i hvert fald var jeg klar over, at jeg skulle være opmærksom og meget koncentreret på min videre færd. Og det var jeg vist ikke helt....

Så jeg lavede en målsætning: "Jeg, Helle, er koncentreret og nærværende og har det fint med at køre bil!" Jeg testede. IM -, så der var jo stress forbundet med at sige sådan, og det var jo så en god målsætning.

Så imens jeg tænkte på den, masserede jeg alle punkterne igen (gummerne, Ny27, haleben), jeg kørte centralmeridianen op, ned og op, testede og fandt min anden drikkeflaske, som jeg drak i ét drag. Og så sagde jeg igen målsætningen.

Testarmen holdt. OKAY. Så er jeg klar. Og så blinkede jeg ud og fik en plads i mylderet.....

Jeg kom kun 14 minutter for sent til min aftale. Men bedre sent end aldrig!

Og jeg tænkte for 117. gang: Hvad skulle jeg have gjort uden kinesiologien?

Tak for den hjælp, jeg altid finder dér !!!

---000---

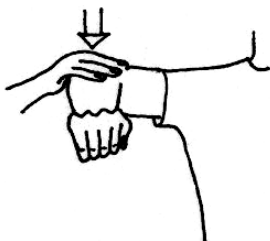
*) For dem, der ikke kender til kinesiologien, kan jeg fortælle, at en nulstilling / prætest er en test af kroppen, hvor man tjekker, at denne overhovedet er i stand til at blive testet på, at vi kan "regne" med den i den efterfølgende test.

Skulle prætesten ikke være OK, er det vigtigt, at man ordner det med det samme, for ellers er kroppen ikke "klar".

Efter det chok, jeg fik her, var min krop heller ikke "klar" til at fortsætte, så det måtte jo ordnes først. Det tager normalt kun et par minutter. Her tog det lidt længere tid, fordi alle tests viste, at kroppen var "slået helt ud".

Prætesten foregår således:

1. Først finder du en testmuskkel:



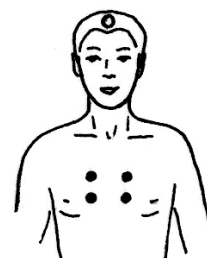
a. Bed personen om at løfte den ene arm ud til siden med håndfladen nedefter og med armen i skulderhøjde. (Armen må gerne være bøjet som vist på billedet).

Tryk ned for at skubbe den tilbage til udgangsstillingen ved siden af kroppen. Brug mindre end 1 kg's tryk i ca. 2 sek. med kun 6 cm bevægelse.

b. Gentag med den anden arm. Armens muskel vil enten låse (holde) eller

ikke låse (slå fra).

c. Hvis armen er slap, bruges følgende reflekser til at stimulere energitilførselen til musklen: Placér den ene hånds fingre over den forreste fontanelle på hovedet (se tegningen >), mens du bruger den anden hånd til at massere imellem det 3., 4. og 5. ribben ved siden af bryst- benet foran på brystet. Musklen skulle herefter gerne føles låst, dvs. holde.



2. Denne meridian, **centralmeridianen**, giver energi til hjernens funktioner.

Test en muskel efter at have 'strøget' meridianen fra kønsbenet op til underlæben. Gentag den modsatte vej.

Indikatormusklen bør forblive låst ved den opadgående bevægelse og ikke-låst ved den nedadgående bevægelse.

Hvis ikke, stryg meridianen op- og nedefter adskillige gange.

Slut af med en opadgående strygning

3. Brug muskeltesten, mens du rører hvert af de **massagepunkter**, der beskrives herunder. Enhver ændring af indikatormuskulens svar betyder, at der er et problem med den neurologiske organisation. Man kan også bare massere punkterne uden at teste først.



3 a. ← Først – læg en hånd over din navle og brug den anden hånd til at massere enderne på dine kraveben. Skift hænder.

Kraveben - side/side-forvirring i kroppen, ringe højre/venstre koordination og problemer med at kende forskel på 'b' og 'd'.



3 b. ←Dernæst – læg en hånd over din navle og brug den anden hånd til at massere din over- og din underlæbe. Skift hænder.

Læber - top/bund-forvirring i kroppen, svært ved at gå op og ned ad trapper, problemer med at kende forskel på 'p' og 'd'.

3 c. → Og så – læg en hånd over din navle og brug den anden hånd til at massere dit haleben. Skift hænder.

Haleben - for/bag-forvirring i kroppen, ringe rumfornemmelse, problemer med at holde en lige margin på et skrivepapir.



4. Vandtest. Test en muskel, imens du trækker i en tot hår. Hvis armen 'slår fra', er det tegn på dehydrering. Denne test viser kroppens behov for vand, inden vi bliver tørstige. Ofte føler vi os ikke tørstige, især ikke hvis vi har vænnet os til at fungere på en lille mængde vand.

****)** At holde på panden har en utrolig beroligende effekt. Man kalder det i kinesiologien for "**Emotional stressfrigørelse**".

Hvis man holder på de to punkter, der er vist her på tegningen →, imens personen tænker på noget meget stressfyldt, vil personen falde til ro efter et stykke tid.

At holde på pandepunkterne er også godt, hvis man ikke kan sove. Man kan selv holde eller en anden kan holde. Virkningen er den samme.

Man holder fra 1 - 10 minutter, imens personen prøver at tænke situationen, der stresser igennem, evt. beskrive den for sig selv eller for den der holder.

