

Stressfrigørelse

Af Anne Hiitola-Pedersen

© Kinesiologforeningen Touch for Health og forfatteren

I Touch for Health bruger vi en let berøring med fingerspidserne på personens pandepunkter (forhøjningen mellem hårgænse og øjenbryn). Den lette berøring har en harmoniserende effekt på energien i forhjernen, hvor nye muligheder og ideer skabes. Forhjernen er stedet, hvor hjernen kan være kreativ og frembringe nye løsninger uden indblanding af følelser.

Denne metode kan bruges ved helt almindelige mentale blokeringer som f.eks. før en eksamen, interviews, ved følelsen af at være overvældet, konfrontationer eller ved uheld og ulykker m.v.

Under stresspåvirkning er vores naturlige reaktion "kæmp eller flygt" der er den måde, vi har lært at overleve på. Oversat til nutidig tale betyder det ofte vrede eller frygt, som en reaktion baseret på tidligere erfaringer. Når vi bruger stressfrigørelse kan vi finde nye løsninger og vælge at ændre vores reaktion på stress.

Hvis man har lært at muskelteste vil det være hensigtsmæssigt at teste en muskel medens personen tænker på et problem, for at afdække hvilket problem der stresser systemet. Hvis du ikke har lært at muskelteste følger du blot nedenstående anvisning.

Når I sammen har fundet frem til den stressfyldte situation beder du personen holde på pandepunkterne (eller du kan gøre det). Bed nu ham/hende om at gennemtænke problemet.

Det kan være nødvendigt at gennemgå processen flere gange. Når personen føler, at stressniveauet er blevet mindre, gentester du igen medens personen tænker på problemet. Når musklen holder er processen færdig.

Der er ikke sket en ændring af erindringen, der er snarere sket en ændring af reaktionen på den. Den nye tilstand vil få os til at ændre reaktionen på samme type stress i fremtiden.

Man vil ofte med det samme kunne mærke en lettelse og ro i kroppen.