

"Kinesiologi til Børn" - en workshop, ideel til skolebørn.

Af Helle Bøving

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

I Kinesiologiforeningen Touch for Health har vi i længere tid arbejdet med at udarbejde materiale - små hæfter - til afholdelse af workshops om kinesiologi. Vi har følgende emner på bedding: "Kinesiologi til Børn", "Stress-håndtering", "Kinesiologi til Kæledyr" og "Klart Syn - kom til at se bedre".

Jeg har igennem det sidste år afholdt flere workshops for børn. Dvs. et barn (helst over 5 år) kommer sammen med sin far eller mor og deltager i ca. 4 timer en lørdag eftermiddag. Jeg har begrænset holdstørrelsen til max. 10 personer, dvs. ca. 5 børn pr. workshop.

Hver deltager får udleveret hæftet "Kinesiologi til Børn", som er beregnet til brug derhjemme, så de kan huske, hvad de lærte i workshoppen. I hæftet står der beskrevet, *hvordan* en teknik udføres, *hvad* den gør godt for, der er en illustrativ tegning, og sproget i hæftet er let forståeligt, henvendt til børnene.

Hvor andre kinesiologibøger/-hæfter gør meget ud af *først* at fortælle teorien bag, gør dette hæfte faktisk det modsatte, forklaringen kommer nederst på siden, under strengen, og er henvendt til forældrene, som selvfølgelig gerne vil vide, hvad der sker. Hver side er bygget op på en bestemt måde, henvendt primært til barnet: Overskriften kunne fx. hedde: 'Tænd for computeren', nedenunder står der så 'Hvad opnår du?', hvorefter der beskrives, hvad teknikken gør godt for, fx. 'Du bliver bedre til sport, din tanke bliver klar og din koncentration øges. Herefter står der 'Hvordan gør du?', og teknikkerne fra prætest (switching) forklares og vises v.h.a. tegninger - alt sammen meget illustrativt og meget nemt for børn at forholde sig til. Herunder kommer så afsnittet til forældrene med en forklaring og uddybning af teknikken.

I bogen er der nok 10 -15 teknikker, der meget handler om krydsmønster, energiløft, bedring af syn, hørelse, koordination mm.

Mine erfaringer fra workshop'ene viser, at børnene fanger ideen lige med det samme. Jeg har haft deltagere fra 5 år til 10 år, både piger og drenge, og alle har været meget interesserede. Det er jo også sådan, at man faktisk får mere energi af at udføre de forskellige øvelser - hvilket jo netop er hensigten. Forældrene har været glade for at deltage, både fordi de nyder, at deres børn er glade for at være med, men også fordi de er glade for at få et redskab til brug derhjemme. Hele ideen er jo netop hjælp til selvhjælp, så familierne selv har et udvalg af metoder imod træthed, manglende koncentration, mangel på energi, stress, vanskeligheder i skolen osv.

John F. Thie, der jo grundlagde Touch for Health-systemet i 70'erne, har altid haft det mål, at få kinesiologien ud i hver eneste familie, fordi det er i det daglige, vi alle har brug for at styrke vores energisystem, blive bedre til at koncentrere os, bedre til at klare hverdagens udfordringer og blive mere bevidste om, at vi selv kan gøre meget mere, end vi tror.

En workshop som denne til børn er virkelig fantastisk god, og jeg kunne godt ønske mig, at fx. skoler fik den integreret som en del af en almindelig skoledag. Det ville være fantastisk, hvis en skole allerede fra børnehaveklassen kunne præsentere eleverne for et redskab som disse kinesiologiteknikker, og virkelig dermed hjælpe hvert barn til en bevidsthed om deres egen krop og energi og ikke mindst, hvor meget de selv kan gøre på kun 4-5 minutter.

Men det er også meget gavnligt at få ud i hjemmene. Ud til børnene selv, som så kan gå videre med fiduserne i skolen eller til vennerne. Tænk, hvis vi alle fik indarbejdet bare en eller to teknikker, som vi så ville udføre ligeså naturligt, som at vi børster vore tænder to gange dagligt. Sikke en forandring!