

Touch for Health for sundhed og velvære

Af Helle Bøving og Anne Hiitola-Pedersen
© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

(Artiklen er tidligere publiceret i magasinet Liv & Sjæl)

Forebyggelse og folkesundhed er emner, der tit dukker op i dagspressen. Sundhed vedrører os alle. Men hvad kan man gøre i det daglige for at holde sig selv og familien rask?

Touch for Health er en forebyggende metode, der kan bruges af alle for at holde krop og sind i balance. Her er nogle smagsprøver på enkle øvelser, der kan hjælpe mod stress og andre ubalancer i det daglige.

Har du brug for at stresse af?

Føler du dig bekymret, frustreret, angst, eller er du på en anden måde ude af din følelsesmæssige balance?

Prøv at udføre følgende øvelse og mærk hvordan du har det bagefter:

- Sæt dig behageligt ned. Sørg for at dine fødder når gulvet. Træk vejret roligt.
- Læg din hånd let på din pande sådan, at tommelfingeren rører ved det ene af de fremspringende punkter på panden mellem hårgrense og øjenbryn, og pege- og langfingeren samtidigt ved det andet.
- Mens du holder på pandepunkterne, tænker du nu dit problem igennem med så mange detaljer som muligt. Hvordan havde du det? Var der andre til stede? Hvad sagde du? Hvad sagde de andre? Hvilken lyd var der? Var der nogle duftede? Tænk på problemet uden at retfærdiggøre dine eller andres handlinger.
- Gentag processen et par gange, indtil du mærker, at du er parat til at lægge den stressende følelse eller situation bag dig. Du kan måske mærke, hvordan pulsen på pandepunkterne føles synkron og vejrtrækningen bliver afslappet.
- Fyld dig nu med en rolig og afslappet vejrtrækning, og mærk følelsen af lettelse og ny energi.



Hvad er Touch for Health?

Touch for Health er en gren af kinesiologien og bygger på mange tusinde år gamle kinesiske teorier om energibaner (meridianer), som fordeler livsenergien i kroppen. Kroppen forstås som en helhed, hvor den fysiske krop og sindet har indbyrdes indvirkning på hinanden.

Forudsætningen for en god helbredstilstand ifølge denne teori er, at livsenergien kan cirkulere frit og uhindret i kroppen.

I kinesiologien aflæser man energitilstanden i en bestemt meridian ved at undersøge den relative styrke i den muskel, der er forbundet med meridianen. Dette kaldes en muskeltest, og det er det mest grundlæggende element i kinesiologien.

Muskeltesten kan også anvendes til at teste andet end tilstanden i en bestemt meridian. Til en sådan test vælges der en såkaldt "indikatormuskel", som bruges til at finde frem til, hvor blokering af energien sidder.

I Touch for Health bruges forskellige øvelser og metoder til at aktivere kroppens egne helbredende kræfter. Her er en af dem, som aktiverer energikredsløbet til øjnene:

Bliver dine øjne trætte, når du læser eller sidder ved computerskærmen, så du får svært ved at forstå det, du læser? Så prøv om følgende øvelse giver et energiløft:

- Placer din tommelfinger i den ene hulning ved brystbenet lige under kravebenet og pegefingern i den anden
- Læg den anden hånd over navlen
- Masser punkterne under kravebenet i ½ minut mens du skiftevis ser på et punkt tæt på og langt væk (f.eks. læser/ser på pc'en)
- Skift hænder og gentag



Hvad kan Touch for Health bruges til og hvornår?

Touch for Health er glimrende som forebyggelse. Ifølge den bagvedliggende teori viser ubalancerne altid sig først på energiniveau, før de bliver til fx fysiske smerter eller sygdomme. Metoderne kan også bruges til at støtte en lægelig behandling, hvis man er blevet syg.

Den bedste forebyggelse er, hvis man får en energiafbalancering dagligt eller i hvert fald nogle gange om ugen. Når man først har lært metoden, tager det ikke ret lang tid at udføre muskeltesten og den følgende afbalancering. Er man i tidnød, kan man altid vælge nogle øvelser og lave dem i stedet for en hel afbalancering.

Touch for Health er derfor også ideelt til børn. Man kan lære barnet små lette øvelser, han/hun selv kan lave dagligt og derved forbedre sin koncentrationsevne, koordination, sit energiniveau og generelt trives bedre.

Det optimale er, hvis der i hver familie er ét familiemedlem, der kender til energiafbalanceringer og hermed kan holde familien - både børn og voksne - sunde og fri for stress.

- Kinesiologien blev grundlagt i 60'erne af kiropraktor George Goodheart fra USA. Kiropraktor John F. Thie, udvikleren af Touch for Health-metoden, var en af hans elever.
- Touch for Health er en gren af kinesiologien, som vil forebygge og bevare sundhed i familier.
- Touch for Health arbejder ud fra forståelsen af en sammenhæng mellem bestemte muskler og det meridiansystem, som beskrives i kinesisk medicin
- Kroppen er eksperten, som gennem muskeltesten fortæller, hvilken afbalancering, der skal til
- Afbalancering kan ske ved hjælp af akutryk, stressfrigørelse, indtagelse af sund kost m.m.
- Formålet er selvhelbredelse gennem enkle metoder

Er du interesseret i at lære flere øvelser, muskeltestning og meget andet, kan du melde dig til workshops over hele landet, f.eks.:

- Touch for Health Syntesen (fire weekends): Du lærer teorien bag og praktisk brug af metoden
- Børn i balance (en dag)
- Befri dig for stress ved hjælp af kinesiologi (en dag)
- Se klart (en dag)
- Find styrkende kost ved hjælp af kinesiologi (en dag)
- Energi i hverdagen (en dag)