

## Min personlige oplevelse med "Touch for Health"

Af Anne-Karin

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

I efteråret 2002 tog jeg kursus i "Touch for Health" I-IV. Det har jeg bestemt ikke fortrudt, for det var et utroligt spændende, lærerigt og særdeles brugbart kursus. Allerede efter den første gang, kunne jeg gå hjem og afprøve det på min familie og venner. Og det var absolut spændende og livsbekræftende at se, hvordan de reagerede på en kropsafbalancering. F.eks. havde vi en dag nogle gode venner til spisning, og under middagen kom min veninde ind på, at hun havde ondt over lænden. Jeg greb straks chancen og gav en stående afbalancering og sikken en oplevelse – min venindes smerter forsvandt.

Siden har jeg på familie, venner og kolleger afprøvet "Touch for Health" op til flere gange og alle gange med samme positive resultat, der har været alverdens smerter og skavanker fra en musearm til spændinger i nakke.

Efter andet modul havde jeg besøg af en kollega, som meget gerne ville prøve det, hun havde haft det dårligt et stykke tid. Jeg testede hende for muskelubalancer og hun havde nogle stykker. Af de muskler, der var ubalanceret i, var der specielt én, som jeg ikke kunne få bugt med. På dette tidspunkt havde jeg læst videre i lærebøgerne, så jeg begyndte at teste på følelserne – og det hjalp. Jeg fik en snak med hende og bagefter gentestede jeg den muskel, som jeg ikke tidligere kunne rette op på, og nu var musklen stærk, og jeg fik til sidst rettet op på alle hendes muskler. Hun fortalte efterfølgende at hun havde fået det betydeligt bedre og havde været rigtig glad for behandlingen.

Jeg må tit give min mand behandlinger for musearm, min søn for ryggen og mine arbejdskolleger for nakkemusklene. Derfor er jeg ikke tvivl om at enhver familie burde have en i familien som kunne denne metode.