

## 14 muskels afbalancering med mål

Af Anne Hiitola-Pedersen

© Kinesiologforeningen Touch for Health og forfatteren

Som mor til fire piger synes jeg, at kinesiologien er et uundværligt hjælperedskab med store og små hverdagsudfordringer. Jeg kan ikke forestille mig, hvordan vores hverdag ville være, hvis vi ikke havde kinesiologien "lige ved hånden".

Hele familien kender til den store hjælp, som man får ved brug af 14 muskels afbalancering i forbindelse med en ny udfordring, hvis man har ondt eller hvis man føler sig helt tappet for energi.

Børnene kommer selv og beder om en afbalancering; fx før en prøve i skolen, før gymnastik-opvisning, hvis de har ondt, eller hvis de føler, at de er ved at blive syge.

14 muskels afbalancering med mål er noget, man allerede lærer i løbet af det første weekendkursus i Touch for Health.

Afbalanceringen tager ikke ret lang tid, når man først har øvet sig nogle gange. For os, herhjemme, tager det 10-20 minutter at lave en afbalancering. Den tid er givet godt ud, fordi stressniveauet daler så man bedre kan forholde sig roligt til det, der, før afbalanceringen, følte som en stor stressfaktor.

Men hvordan foregår det helt praktisk? Først formuleres problemet, så man ved, hvad det er, der skal ændres på. Det kunne fx være, at man føler, at man ikke har lyst til at sige noget i tysktimerne, fordi man føler, at man ikke er god nok til sproget. Derefter formulerer man en positiv, fremadrettet og aktiv målsætning, som beskriver det, man gerne vil opnå. Det kunne fx være: "Jeg tør tale tysk, og jeg føler mig rolig, når jeg bruger sproget."

Derefter finder man, ved hjælp af en muskeltest, ud af, hvilke energibaner der er i ubalance i forhold til målsætningen. Derefter "skubber man energien i gang" ved hjælp af forskellige metoder, som man lærer på kurset.

Vi arbejder med 14 forskellige energibaner, som fører livsenergi rundt i kroppen. De 14 muskler, som vi tester, afspejler energiniveauet i energibanerne: hvis en muskel giver efter ved en let tryk, er det tegn på, at energien er i ubalance i den bestemte energibane, og at musklen skal stimuleres således, at kroppen igen kan finde en passende energibalance i forhold til de udfordringer, personen i øjeblikket har i sit liv.

Som tidligere nævnt, kan man lære at teste og afbalancere energisystemet i løbet af det første weekendkursus i Touch for Health. I vores familie har vi alle sammen stor glæde af denne metode, der gør det nemmere at indstille kroppen og hjernen til de mange udfordringer, som vi hver især har i vores dagligdag.