

Bearbejd Krop og Sind:

Når fortiden tynger

Gennem livet samler vi belastninger og skader, som vores kroppe helt automatisk lærer at kompensere for. Kroppen skaber nye måder at overleve på, så vi kan fortsætte livet, men ikke altid uden konsekvenser.

Af: **Akupunktør Helle Bruun** (www.hosbruun.dk/akupunktur)
Foto: Privat, Colourbox.com



Om forfatteren

Helle Bruun er akupunktør og zone-terapeut fra Scandinavian College of Acupuncture, samt kranio-sakral terapeut fra Rosenberg Institutet. Klinik i Hørsholm.
Telefon: 45 86 98 53.

Webside:
www.hosbruun.dk/akupunktur

Vi kender det alle sammen – tiden sætter sine spor på kroppen. Men alle vores ar og skader er en daglig belastning. Det giver spændinger, som let fører til nye skader, der igen skal kompenseres for – det er en ond cirkel, som vi skal lære at bryde.

Et eksempel er muskelspændinger, som vi desværre næsten alle har. De er ofte opstået på grund af en gammel skade, måske et fald, et ar, en dårlig tand eller bare en uheldig siddestilling.

Spændingerne sidder måske i ryggen, nakken, læggen, kæben – ja, næsten hvor som helst. Vi bemærker dem mest, når de giver smerter. Nakke- og kæbespændinger giver hovedpine. I ryggen kan de trække rygsøjlen skæv, så nerverne klemmes.

Hvad færre ved, er, at en forkrampet muskel blokerer for væske og næring til bindevævet, så det langsomt bliver udpint, stift og skadet af op-hobede affaldsstoffer. En stivnet muskel er desværre også meget udsat for skader ved overbelastning.

Ubevidste spændinger

Men hvorfor slapper musklen dog ikke bare af? Prøv selv! Du kan sagtens slappe af i armen eller i en ansigtsmuskel, men prøv at gøre det samme med en spænding – i nakken, kæben, ryggen, læggen. Hvorfor kan du ikke "bare" gøre det?

Du ved ikke engang, hvor du skal starte! Prøv så at tale med en ven eller måske din partner, som ikke har samme spænding som dig. Han eller hun kan sikkert sagtens slappe af i netop den muskel, og kan nok ikke engang forstå, hvorfor du ikke kan gøre det samme.

Denne forskel er et spor, som vi som detektiver skal følge for at opklare mysteriet. Du har allerede fået antydningen af svaret: "Bevidsthed". Du har mistet evnen til at nå musklen med din bevidst kompensation på en gammel skade, og nu, hvor den giver problemer, kan du ikke med din bevidsthed få kontrollen tilbage.

Derfor føles det også, som om det er helt naturligt, at du ikke længere kan slappe helt af. Det føles, som om det altid har været sådan. Men det er ikke naturligt, dette er din specielle blinde plet.

Belastninger på flere planer

For at kunne komme videre, er du nødt til at forstå, hvordan skadet bindevæv belaster kroppen på flere planer:

- Det motoriske plan: Skaden blokerer de fysiske bevægelser, fordi det er stift og stramt.

- Det organiske plan: Skaden blokerer strøm-mene af væske, så cellerne bliver svækkede og dør, hvis du belaster dem. Det giver lang-varige inflammationer og smerte.
- Energiplanet: Ifølge kineserne løber energien "Qi" langs 12 meridianbaner på kroppen, og når en skade blokerer for Qi, forrykker det balancen, så der opstår en lidelse.
- Det mentale plan: Skaden på kroppen spejler en blind plet i sindet. Den kinesiske medicin har altid behandlet krop og sind som en helhed, og også vesten har nu forstået, at sygdomme kan opstå f.eks. på grund af livsstil og stress.

Forbered dig på helbredelse

Den gamle skade kommer let til at føles, som om den er en del af dig selv. Men vil du så miste en del af din identitet, hvis du bliver helbredt? Nej, ville fornuften sige, men usikkerheden og angsten kan give modstand mod effektiv behandling.

For at få virkelig helbredelse, er du nødt til at se angsten i øjnene og indse, at du ikke mister noget af dig selv ved at blive rask. Den indsigt er en proces, som starter lige hér.

Tænk på et sted på din krop, som "ikke er noget særligt"; et sted hvor du slet ikke har nogen problemer. Det kunne være benet, armen, øret, storetåen.

Tænk så på, at der findes andre mennesker, som har deres store smerte lige på dette sted. Hvordan ville de have det, hvis deres smerte blev kureret. Spørg nu dig selv: "Ville jeg få mere identitet ved at føle smerte samme sted som dem?"

Helhed og helbredelse

Svaret på øvelsen er selvfølgelig "Nej", og så får man naturligvis heller ikke mindre identitet af at give slip på en gammel skade. Det er en illusion, at vores skader er en del af vores identitet, og illusionen fastholder os i den onde cirkel.

Men skaden er sket, og for at komme videre, skal både krop og sind lære en ny balance at kende. I kranio-sakral terapien taler man om, at "kroppen skal bringes tilbage i nutid."

Erfaringen viser, at det ikke er så vigtigt, om du starter helbredelsen i kroppen eller i sindet, for de vekselvirker på forunderlig vis. Det vigtige er, at krop og sind kan følge med hele vejen. Det kræver en sammenhængende strategi, så det kan være en god idé at få lagt en behandlingsplan i samarbejde med en kvalificeret behandler. •

Relevante behandlingsformer:

Der findes flere teknikker for at rette op på kroppens balance. Akupunktur med nåle er en af de mest kendte og den klassiske kinesiske teknik er en af de mest anerkendte behandlinger.

Nogle andre teknikker er:

- Kranio-sakral terapi - er en let og meget behagelig massageform, som specifikt skaber balance i hoved, ryg og lænd.
- Akupressur - benyttes, hvor nåle ikke er egnede, f.eks. på ømfindtlige steder, til små børn og til patienter, der ikke er så glade for nåle.
- Zoneterapi - hvor der trykkes på fodens reflekspunkter svarende til kropsområder.
- Cupping - der masseres med glas-skåle, som giver et behageligt sug i huden og fjerner giftstoffer.
- Moxa - en særlig kinesisk art bynke brændes med en hed glød. Den behagelige varme og den aromatiske røg trænger ind i huden.

"En forkrampet muskel blokerer for væske og næring til bindevævet."



Zoneterapi er en af de metoder, som kan rette op på kroppens balance.