



Begreber som forebyggelse og folkesundhed dukker stadigt oftere op i dagspressen. For sundhed vedrører os alle. Men hvad kan man i det daglige gøre for at holde sig selv og familien rask?

# TOUCH FOR HEALTH

## for sundhed og velvære

AF ANNE HIITOLA-PEDERSEN & HELLE BØVING

**T**ouch for Health hedder det. Det engelske udtryk dækker over en behandlingsform indenfor kinesiologien, hvor man gennem forebyggende øvelser sigter henimod at skabe ligevægt i kroppens energibaner. Ifølge den bagvedliggende teori viser ubalancerne sig altid 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 opnåes ved en daglig energifbalancering - 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 tidsnød, kan man altid vælge nogle enkelte øvelser ud og lave dem i stedet for hele programmet.

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 koncentrations- evne, koordination, sit energiniveau og generelt trives bedre.

Det optimale vil være, at hver familie har ét medlem, der kender til energifbalanceringer, og dermed kan holde alle i hjemmet - både børn og voksne - sunde og fri for stress.

Nogle eksempler på øvelser:

**1.** Har du brug for at stresses af? Føler du dig bekymret, frustreret, angst eller er du på 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 panden 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? Hvilke lyde 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 fornemme hvordan pulsen på pandepunkterne bliver synkron og vejtrækningen mere afslappet.

Fyld dig nu med en rolig og afslappet vejtrækning, og mærk følelsen af lettelse og ny energi.

**2.** 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

### VIDSTE DU AT ?

- 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 kinesiologi, 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 fortæller gennem muskeltesten, 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

mens du skiftevis ser på et punkt tæt på og langt væk (f.eks. læser/ser på pc'en). Skift hænder og gentag

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 syntese (fire weekends): Du lærer praktisk brug af og

teorien bag metoden Kinesiologi for børn og deres forældre (en dag). Befri dig for stress ved hjælp af kinesiologi (en dag). Find styrkende kost ved hjælp af kinesiologi (en dag)

Mere information:  
[www.kinesiologiforeningen.dk](http://www.kinesiologiforeningen.dk)  
[www.ikc-info.org](http://www.ikc-info.org)