

Lyt til kroppens visdom:

Slet dit ubevidste VIRUSPROGRAM

Hvor meget energi bruger vi egentlig på at have negative tanker om os selv? Hvor stort er vores sjælspotentialer? Liv & sjæls udsendte gik til kinesiolog og lod kroppen tale. Svarene var både overraskende og skræmmende.

Af Irene Aya Schou, www.ayapress.dk

Ønsker du et lykkeligt liv? De fleste vil formentlig svare ja uden at tøve. For selvfølgelig ønsker vi et lykkeligt liv. Eller gør vi? Og hvem er det for øvrigt, der taler. Hovedet eller kroppen?

En dag lod jeg kroppen tale, og svaret på spørgsmålet var et skræmmende *nej*. Noget i mig ønskede *ikke* et godt og lykkeligt liv, men derimod et liv, hvor jeg straffede mig selv og skulle gøre mig fortjent til kærlighed. Mit energispild var enormt, og jeg var temmelig chokeret. Men lad mig starte med begyndelsen.

Jeg er taget hen til kinesiolog Bjerne Hansen i København for at blive klogere på, hvor jeg hænger fast i gamle overbevisninger og negative tanker. Stress har sneget sig ind i mit liv de senere år i takt med, at glæden og lethed er forsvundet. Men hvad er det for selvdestruktive mønstre, jeg ikke kan få øje på, men som min krop kender til?

- Din underbevidsthed husker alt. Alle oplevelser, gode som dårlige, lagres i din krop og påvirker dit syn på livet og dig selv. Nogle af disse oplevelser skaber mønstre eller tankeformer, som er i uoverensstemmelse med det, vi kalder *det dybe indre* eller *dit dybe selv*. Det kan give stress og i sidste ende fysiske sygdomme.

Virus i kroppen

Bjerne Hansen taler med en dyb, behagelig stemme. Jeg sætter

mig i en rød lænestol i hans stue. Det er her fra lejligheden på Østerbro, han driver sin klinik i kinesiologi og hver dag tester folk for at finde frem til de tankemønstre, der kører som et virusprogram i kroppen. Programmer, der dræner os for energi og gør, at vi ikke får udlevet hele vores potentialer.

- Det er meget oppe i tiden, at vi skal tænke positivt. Men det hjælper ikke noget at stille sig op foran spejlet og sige: "Jeg elsker dig," hvis en indre stemme bagefter siger: "Det er jo løgn." Øjnene er brune og fulde af liv. Smilet varmt og imødekomende.

I mange år arbejdede Bjerne Hansen som it-konsulent, socialpædagog og idrætsinstruktør, men efter en personlig oplevelse med kinesiologi, der helbredte ham for, hvad læger betegnede som "uhelbredelige ledsmerter", blev han dybt fascineret af dette værktøj. Tænk sig at kunne tale med kroppen uden om alle mentale filtre.

- En klient sagde engang: "Det er ikke altid behageligt, det, man skal igennem, men det er godt, at man ikke kan stikke af eller tale uden om, fordi ens krop giver svarene."

I kinesiologi – og kroppens verden – er der kun to svarmuligheder. Ja eller nej. Det skyldes, at alt, hvad vi tænker, føler eller spiser, enten tilfører kroppen energi eller fratager kroppen energi.

- Det er så simpelt som det, griner Bjerne og slår ud med hænderne.



Test af sjælspotentialer

Kroppen testes ved at presse let på en strakt arm. Er svaret ja, tilføres kroppen energi, og armen er stærk. Er svaret nej, fratages kroppen energi, og armen bliver svag og lader sig let presse ned. Jeg rækker armen ud. Bjerne tester først mit energispild, altså den energi, jeg bruger på at arbejde imod mig selv. Ifølge ham er det ikke unormalt at bruge 25-30 procent af sin energi på at fastholde negative mønstre og derved svække sit immunforsvar og sin livskraft.

Som på en gammel vægt lægger han hele tiden flere lodder på i form af tal, indtil vægten er i balance, og min arm ikke længere lader sig presse ned.

21, 22, 23, 24, 25. 25 procent, siger Bjerne og skriver det ind i et program på sin bærbare computer, så jeg senere kan printe det ud derhjemme.

Jeg kigger vantro på ham. Bruger jeg virkelig en fjerdedel af min energi på at spænde ben for mig selv? Ja, desværre.

- Det er det samme som at tage en fjerdedel af dagen og smide timerne direkte ud ad vinduet, siger Bjerne og forklarer, at energispild opstår, fordi man – bevidst eller ubevidst – bekymrer sig over ting, man ikke kan eller tør gøre noget ved.

- Hvis du handler på dine tanker, er det ikke energispild. Det er derimod frygtsomme tanker, som "jeg er ikke god nok" eller "jeg har ikke fortjent et lykkeligt liv".

Dernæst tester Bjerne mit sjælspotentialer, altså om jeg udlever det liv, det er meningen, at jeg skal udleve her på Jorden. En sjæl er 100 procent, men vi får ikke tildelt det hele i det enkelte liv. Jeg har fået 61 procent af mit sjælspotentialer med på Jorden, og af det bruger jeg lige nu 41

Ordet kinesiologi stammer fra græsk og betyder "læren om bevægelse". Kinesiologi kombinerer den vestlige verdens viden om fysiologi og anatomi med den østlige verdens viden om kroppens energisystemer. Via muskeltest kan man afgøre, om de energistrømme, der følger kroppens medianer, er frie eller blokerede. Målet med kinesiologi er at opnå bedre balance både fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og spirituelt.

procent, konstaterer Bjerne.

- For mig er det en måleenhed til at se, hvor langt folk er i deres udvikling. Tjener de sig selv og helhedens bedste? Forstår de, hvorfor de handler, som de gør, og hvad hensigten er med det, der sker i deres liv?

Lide afsavn

Bjerne forklarer om et begreb, der hedder *massiv omvendthed*, og som mange lider af. Det betyder, at vi tror, vi ønsker os selv det bedste. Men i virkeligheden har vi et dybtliggende program kørende, der fortæller os, at vi ikke er værdige til et lykkeligt liv. Bjerne tester, om jeg døjer med dette.

- Jeg ønsker et lykkeligt liv? Han presser let på min arm med en flad hånd. Min arm bliver svag og bøjer af som tegn på nej.

- Jeg ønsker et elendigt liv? Denne gang er min arm stærk som tegn på ja. Du har *massiv omvendthed*, konstaterer Bjerne og skriver det ind i min journal.

Det giver et sug i maven, som kan jeg pludselig mærke den tikkende bombe, det selvdestruktive element, jeg bærer rundt på. Dybt i min underbevidsthed ønsker jeg med andre ord et elendigt liv. Temmelig skræmmende at tænke på.

Bjerne har selv haft *massiv omvendthed* og har arbejdet sig ud af det. Han forklarer, at det kan opstå i forbindelse med en skilsmisse, hvor barnet påtager sig skylden, *fordi han eller hun jo alligevel ikke er værd at elske*. Det kan stamme fra et andet

traume eller endda en oplevelse fra et tidligere liv.

For Bjerne er det vigtigt at finde frem til ubalancens rod for at kunne heale såret og få skabt en ny sandhed, der tilfører energi i stedet for at dræne. Langsomt arbejder Bjerne sig ind på, hvilke overbevisninger der ligger til grund for mit energitab. Det er vigtigt at finde de helt rigtige ord. Igen og igen spørger han min krop til råds.

Da han nævner ordene "lide afsavn", er der pludselig bingo. Bjerne tester videre, og min krop nikker genkendende til flere kedelige overbevisninger: "Jeg har ikke fortjent at have det godt. Man skal gøre sig fortjent til kærlighed. Jeg straffer mig selv. Jeg straffer mine børn. Jeg under ikke mig selv at have det godt."

Det er som at få en spand kold vand i ansigtet. Jeg ved ikke, om jeg skal grine eller græde. Jeg forsøger med et smil, men inde bagved græder jeg. Kun en enkelt tårer finder vej til øjenkrogen.

Vi tester videre og finder frem til de familiemæssige forviklinger, der har skabt de dysfunktionelle tankemønstre.

- Hvilke ønsker har du for nu og fremtiden? spørger Bjerne, og jeg forklarer ham, at jeg ønsker et liv i lethed og glæde, hvor jeg udfolder mit potentiale og ikke straffer mig selv og andre.

Løfte om kærlighed

Sidste etape i behandlingen er at finde en ny sandhed og afgive et løfte til mig selv, som vil højne min energi. Min krop fortæller mig, at ordene *kærlighed* og følelser skal indgå i det nye løfte.

Vi lander på følgende formulering: "Jeg stiller mig til rådighed for at arbejde for ubetinget kærlighed og helhedens bedste. Jeg vil arbejde for at skabe indsigt i egne følelser."

Det føles godt. Bare tanken om mit forestående arbejde gør mig let om hjertet. Da jeg kommer hjem, printer jeg min nye sandhed ud og sætter den i en skifteramme på mit bord. Den følgende uge har jeg hovedpine hver eneste dag. Jeg er forberedt, for Bjerne har fortalt, at mine celler har været i forsvarsposition længe og ophobet mange affaldsstoffer. Når kroppen giver slip, frigives affaldsstofferne til blodbanerne, hvilket kan give alle mulige symptomer.

Godt en måned efter sætter jeg mig igen i Bjernes røde lænestol og rækker armen ud. Nu må det briste eller bære.

Den *massive omvendthed* er væk, og mit energispild er nu nede på fire procent. Mit sjælspotentiale er oppe på 53 procent – mod tidligere 41. Det går den rigtige vej. De sidste procenter handler om at komme i kontakt med den dybere del af én selv, siger han.

- Mange kan mærke, at de mangler et eller andet. De køber nyt fjernsyn eller bil, men mangeltilstanden er der stadig. Det handler om at kigge indad og finde sin egen indre sandhed. Jo tættere, du kommer på dig selv, jo flere valg har du. Mønstrene er der stadig, men nu kan du selv bestemme, hvornår de skal sættes i spil.

Sammen med Jarle Tamsen har Bjerne Hansen grundlagt det såkaldte Ki Basic System (KBS). Systemet bygger på mere end 30 års erfaring inden for kinesologi og personlig udvikling.

KBS bygger både på den traditionelle kinesiske medicin såvel som den nyeste forskning inden for naturvidenskab og sundhed. Ud fra dette har Jarle og Bjerne forsøgt at arbejde ind til kernen af de mest effektive behandlingsmetoder, hvor man ikke bare arbejder med symptombehandling, men hvor man også forsøger at finde årsagerne til ubalancer, der måtte være, hvad enten det gælder fysiske sygdomme eller psykiske problemstillinger.

Læs mere på
www.kibasic.dk/om-ki-basic-system



I mere end 20 år har Bjerne arbejdet med sammenhængen mellem krop og bevidsthed, og metoder til at omprogrammere uhensigtsmæssige tankemønstre.

Herudover har han undervist i kommunikation, forandringsprocesser og blandt andet coachet i at skabe øget bevidsthed om egne værdier, motivation og nærvær.

Bjerne har desuden mange års erfaring inden for det private erhvervsliv, både som leder og som partner i en it-konsulentvirksomhed.