

KROPPENS CELLER HUSKER ALT



*lyt til dem, og
gør dig selv rask*

Martin Hejlesen

Forlaget Værket

Martin Hejlesen

KROPPENS CELLER HUSKER ALT
– lyt til dem, og gør dig selv rask



KROPPENS CELLER HUSKER ALT
er mere end en bog.

Den er en del af det nye paradigmeskift inden for forståelsen af kroppen, som opmuntrer mennesker til at tune ind på deres egen krop og lærer dem at være med til at helbrede sig selv.

Læs mere om forfatteren på
<http://martinhejlesen.dk>

*Hvis du lærer at forstå dig selv
og får indsigt i din krop og dine følelser,
kan du gøre dig selv rask.*

Kroppens celler husker alt

– lyt til dem, og gør dig selv rask

Martin Hejlesen

© 2015 Martin Hejlesen

Forlaget værket, Martin Hejlesen, 2015

Omslag og layout: Heidi Sinnet

Ghostwriting af cases: Charlotte Lerche

Korrektur: Lars Christensen, Dansk Sprogrevision

Tryk Fjerritslev Tryk

Trykt i Danmark

ISBN 978-91-637-8463-7

1. udgave, 1. oplag

www.forlagetværket.dk

Der må ikke kopieres fra denne bog uden tilladelse fra forlaget. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser. Alle rettigheder forbeholdes.

Ingen dele af denne bog må reproduceres, lægges i automatiske informationssystemer eller udsendes i nogen form eller teknik, det være sig elektronisk, mekanisk, gennem fotokopiering, indspilning eller andet, uden forudgående tilladelse fra forfatteren.

Oplysningerne i denne bog videregives udelukkende i uddannelsesmæssigt øjemed. Oplysningerne kan ikke erstatte lægens diagnose, ordineret medicin eller anden sygdomsbehandling og bør ikke afholde nogen fra at søge læge eller anden kompetent behandler. Formålet med bogen er at formidle oplysninger, som kan benyttes sideløbende med et rationelt og ansvarligt behandlingsprogram hos en anerkendt læge eller behandler. Hverken forfatteren eller forlaget kan drages til ansvar for eventuelt misbrug af materialet. Forfatterens ønske er, at årsagsmodellen, som bliver præsenteret i bogen, bliver integreret i uddannelserne fra 2018, som minimum hos læger, psykologer og psykoterapeuter.

Af hensyn til privatlivets fred er nogle af navnene på de medvirkende i cases i bogen ændret.

Indholdsfortegnelse

11. Forord

Martin Hejlesen

De gode resultater vandt over min skepsis

15. Sådan bruger du bogen

17. **Ninka-Bernadette Mauritson**, bestsellerforfatter og holistisk detoxrejseseleder:
Martin er den nye tids sundhedsleder

19. Kapitel 1

Hvad er metasundhed?

25. Forskellige behandlingsformer

26. Tankefeltterapi (TFT)

27. Emotionel frihedsteknik (EFT)

27. Sådan virker det: Prøv EFT på dig selv

27. Den vigtige skala – fra nul til ti

30. Mød Nanna

Gå din angst i møde

Nanna vokser op i en dysfunktionel familie, hvor hun altid skal præstere for at føle sig elsket. Det sætter sig i Nannas krop som angst og sceneskræk og er ved at ødelægge hendes karriere som musiker og sanger indtil den dag, hvor hun tager fat om problemernes egentlige årsag.

43. Samlet analyse af Nannas historie

46. Kapitel 2

Energiteknikker kan omprogrammere dig

47. Menneskets store udvikling og nutidens udfordringer

50. **Bent Madsen**, underviser i metasundhed:

Det ligner næsten mirakler

53. Kapitel 3

Det holistiske menneskesyn

56. **Mød Emilie**

Parforholdet gav knæproblemer

Overraskende viser det sig for Emilie, at hendes knæproblemer bunder i et parforhold, der ikke fungerer. Løsningen på alle knæsmærterne ligger ikke i medicin, men i at kigge indad.

64. Samlet analyse af Emilies historie

67. Kapitel 4

Sygdomsprocessen

72. **Mød Sylvia**

Stress gav hjerteproblemer

Sylvia fra Norge bliver ramt af hjerteflimmer i forbindelse med et belastet job som skoleleder, men finder vej væk fra problemerne med alternativ behandling.

78. Samlet analyse af Sylvias historie

81. Kapitel 5

Når følelseslivet belaster hjertet

84. **Lene Hansson**, kostvejleder:

Metasundhed har lært mig, at vi kan helbrede os selv

88. Mød Bjarne

Reaktionen over for autoriteter fik hjertet til at sige stop

Bjarne falder om med hjertestop og er klinisk død, inden han bliver genoplivet.

Bjarnes beretning handler om uforløste følelser i barndommen og voksenlivet.

90. Samlet analyse af Bjarnes historie

93. Kapitel 6

Hånddominans

97. Mød Sandra

Madkontrollen tog livsglæden

Sandra oplever turbulente teenageår med selvskade og spiseforstyrrelse. Hendes voksenliv er præget af spiseforstyrrelsen og vulvodyni og et problemfyldt forhold til kærester, men bag de mange udfordringer gemmer der sig vigtig indsigt.

109. Kapitel 7

Når hjernen håndterer konflikter

118. Susanne Billander, underviser i metasundhed:

Det er som en naturlig lov

121. Mød Linda

Manglende hensyn førte til mani, migræne og spiseforstyrrelse

Linda har lidt af spiseforstyrrelse gennem de sidste 25 år. Oveni har hun været plaget af kraftige migræneanfald. Mødet med den alternative behandlingsverden har gjort, at anoreksien og bulimien er forsvundet.

131. Samlet analyse af Lindas historie

134. Kapitel 8

Lymfesystemet

146. Mød Tine

Efter kræftforløbet tager jeg ultimativt ansvar for mig selv

Da Tine tror, hun kan slappe lidt af oven på en hård skilsmisse fra sine tre børns psykisk syge far, dukker der pludselig et blødende modermærke op. Det bringer biopsier, operationer og skrækscenarier ind i hendes hverdag.

146. Samlet analyse af Tines historie

150. Mød Susana

Jeg lærte at sige fra, da jeg fik kræft

Lymfekræft får Susana til at søge alternativ behandling. Da hun skal til at påbegynde den traditionelle kemobehandling, bliver hun erklæret rask.

158. Samlet analyse af Susanas historie

160. Kapitel 9

De instinktive reaktioner

Det moderne liv er fyldt med ydre stressfaktorer

Faser i stressreaktionen

166. Mød Søren

Der gemte sig en vigtig indsigt bag kræften

Gennem et intenst sygdoms- og behandlingsforløb i forbindelse med en tumor i hjernen kommer der mange ting op til overfladen for Søren – både fra hans barndom og hans voksenliv.

172. Mød Kirsten

Kvindeligheden blev sat under pres

Kirstens kvindelighed bliver sat under pres, og hun bliver ramt af brystkræft efter mange år i et stressende arbejdsmiljø i den offentlige sektor.

175. Der findes to typer brystkræft

177. Kapitel 10

Sygdomsforståelse

183. Mød Laila

Jeg var der for alle andre end mig selv

Laila bliver diagnosticeret med lungekræft og vælger at sige nej til den traditionelle behandling. Stik imod alle forventninger får hun det rigtig godt efterfølgende.

193. Samlet analyse af Lailas historie

196. Kapitel 11

Gamle oplevelser kan udløse sygdom

197. Røntgenbilleder kan afsløre meget

199. Konflikt kan give enten cellevækst eller cellesvind

205. Kapitel 12

At føle sig fortabt

209. Kapitel 13

Fra bloggen

221. Kapitel 14

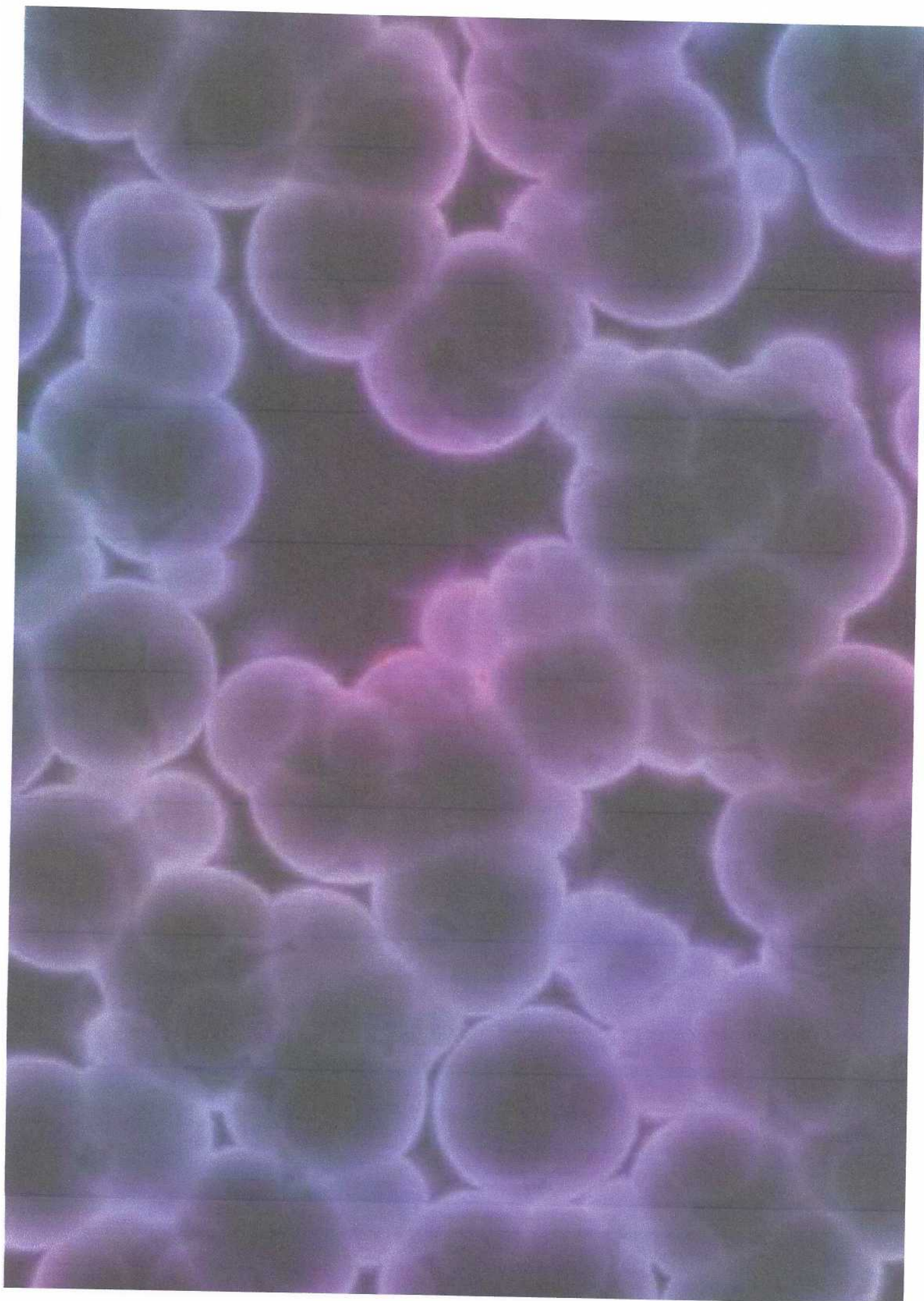
Hvor er vi på vej hen?

229. Hvis du vil vide mere

Links og litteratur

233. Tak

Tak til alle, der har hjulpet i processen, og en særlig tak til de personer, som er med i bogen.



FORORD

De gode resultater vandt over min skepsis

Første gang jeg stiftede bekendtskab med den nye tids paradigmeskift inden for forståelsen af kroppen, hvor det handler om det hele menneske, var på en uddannelse i personlig udvikling i Tyrkiet. Jeg var taget af sted for at lære emotionel frihedsteknik. På det tidspunkt arbejdede jeg som butiksleder, men mentalt var jeg på vej væk på grund af et meget stresset arbejdsmiljø. Der skulle ske noget andet – jeg vidste bare ikke hvad. For at gøre noget var jeg begyndt at tage kurser i personlig selvudvikling. Den aften i Tyrkiet, hvor metasundhed blev nævnt første gang, og at sygdomme ofte er tegn på, at kroppen regenererer sig selv, skete der noget inden i mig. Først blev jeg provokeret. Nogle år forinden havde jeg mistet min mor, der døde af brystkræft, og nu stod oplægsholderen og sagde, at 70 procent af de symptomer, vi får, først viser sig, når kroppen går ind i en reparationsfase – også når det handler om noget så alvorligt som kræft. Jeg kunne simpelthen ikke få det til at passe. Jeg havde set min mor kæmpe inderligt mod det fysiske, der skete i hendes krop, så hvordan kunne nogen påstå, at det i kroppen var gode tegn, når jeg havde set, hvor nedbrydeligt det, der foregik, var, og hvordan situationen hele tiden var blevet forværret i hendes krop.

I løbet af kurset kunne jeg ikke lade være med at betragte det hele lidt udefra. Jeg syntes, det var lidt mærkeligt, at man sad og bankede på de såkaldte akupressurpunkter. Men når jeg kiggede mig omkring, kunne jeg se, at teknikken havde en god effekt på deltagerne, og jeg mærkede også selv, hvordan jeg fik bearbejdet nogle svære oplevelser, jeg havde været igennem. Trods min umiddelbare skepsis endte jeg med at tænke, at det måske slet ikke var så tosset – måske burde vi alle sammen i virkeligheden vide noget mere om det.

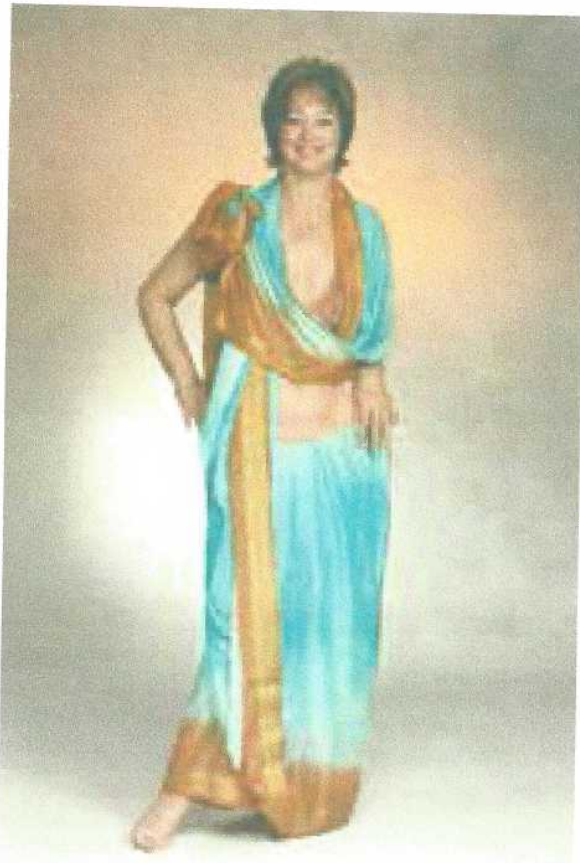
Da jeg kom hjem, begyndte jeg at øve teknikken på venner og familie. Jeg lagde ud med at behandle for de klassiske udfordringer som angst og fobier. Jeg kombinerede min viden med opslag i bøger, og hver gang endte jeg med at tænke: Det var kattens! For tingene passede altid sammen. Jo flere jeg behandlede, jo mere blev jeg overbevist om, at de her teknikker kunne noget unikt, for jeg så, hvordan symptomerne blev lindret eller helt forsvandt. Min skepsis blev derfor ret hurtigt vendt.

Det er helt naturligt, at man ikke over natten kan vende sin opfattelse af sygdomme helt på hovedet. Men når man finder ud af, at det med helbred og sygdomme kan hænge sammen på en helt anden måde end den gængse opfattelse, åbner det op for en ny måde at helbrede på, og det var den, jeg arbejdede på at få folk på sporet af. Jeg havde dengang som nu et dybfølt ønske om, at folk skulle opleve, at der kan være andre veje til at blive rask end den traditionelle, eller at disse andre veje kan bruges som supplement til den behandling, man ellers er i gang med.

Teknikkerne og årsagsmodellen er for alle. Men det er ikke alle, der er klar til tankegangen bag. Mange har brug for en tilvænningsperiode – det kender jeg fra mig selv – men jeg bliver ved med at synes, at folk skal kende til, at kroppens symptomer fortæller os så meget mere, end vi lige umiddelbart får at vide i det traditionelle sundhedssystem. Det handler ikke om at tro fuldt ud på det i begyndelsen, men måske mere om at være klar til at turde give det en chance og være åben for, hvad det kan føre til. Er du nysgerrig, og synes du, at det virker interessant, kan du helt sikkert få ny indsigt og noget ud af at arbejde med det. Jeg tror, at troen på det kan være med til at gøre en forskel. Med tiden følger der så en form for visdom.

For mig føltes det som en ahaoplevelse, da mine tanker dengang i Tyrkiet og under nogle kurser og uddannelser efterfølgende begyndte at kredse om min mors sygdom på en helt ny måde. Fra at jeg kun havde kunnet opfatte det som ondt, at min mors kræft havde spredt sig til knoglerne, nakken og

skuldrene og til sidst også til leveren, forstod jeg nu, at der var mere i det end en sygdom, der ubarmhjertigt havde spredt sig. Det gik op for mig, at alting ikke kan forklares ved hjælp af lægevidenskab, og at det voldsomme ubehag, jeg havde følt, da hun på barsk vis fik overbragt beskeden om,



Min mor var selvstændig kosmetolog og havde mavedans som en af hendes interesser. Hun blev 54 år.

at hun skulle dø, også handlede om, at der i det system ikke altid er plads til følelser, og at der nogle gange ikke bliver givet menneskelig støtte. Jeg havde set, hvordan hun, i selvsamme øjeblik beskeden var blevet sagt, gav op, efter at hun ellers havde kæmpet så indædt. (Senere i mit virke har jeg dog også oplevet læger og sygeplejersker, som giver plads til følelser og støtter). Ud fra min nye viden om det hele menneske stod det klart for mig, hvorfor min mor var blevet syg.

Sygdommen handlede om nogle følelsesmæssige konflikter. Det gav mig ro i forhold til mine spørgsmål om, hvorfor vi bliver syge. Og det er det, der driver

mig nu. Jeg vil gerne hjælpe dig med dine tvivlsspørgsmål, så du bedre kan forstå, hvorfor du er syg, og hvad du kan gøre for at blive rask – eller hvorfor du bliver rask.

Nu sidder du med en hel bog om at se mennesket som en helhed. Du er sikkert klar til at tage de første skridt hen imod at se på helbredelse som noget, du kan have langt større indflydelse på, hvis du bearbejder gamle

oplevelser. Du er nysgerrig på, hvad det handler om, og søger måske svar på, om det kan virke for dig eller nogle af dine kære. Måske vil du undervejs i læsningen tvivle på, om det er den rigtige vej for dig. Det er helt i orden. Der findes så mange muligheder i dag, at det er naturligt at stille sig lidt kritisk over for det, man møder og bliver præsenteret for.

I bogen vil jeg introducere dig for den nye tids paradigmeskift for forståelsen af kroppen, som består af metasundhed, som er en årsagsmodel, vi bruger, når vi skal forstå, hvorfor vi bliver syge, og derefter vil jeg præsentere dig for de forskellige teknikker til, hvordan du kan få det bedre, blandt andre emotionel frihedsteknik (EFT) og tankefeltterapi (TFT). Derudover vil du igennem bogen møde en lang række mennesker, der har prøvet behandlingsmetoderne. De har alle været glade for de positive resultater, og det er mit ønske og håb, at du vil kunne spejle dig i en eller flere af dem og finde inspiration til, hvordan du kan udvikle dig selv og få det bedre eller hjælpe andre til at få indsigt i, at helbredelse kan ske på flere måder.

For bare få år siden var modellen og teknikkerne ikke noget, vi talte om i min familie eller i min vennekreds for den sags skyld, fordi ingen troede på det. Men heldigvis rykker menneskets opfattelser sig, og jeg er sikker på, at modellen med årsagsforklaringen i de kommende år vil komme til at spille en langt større rolle, end det er tilfældet i dag. Måske vil den en dag være at finde i tæt samarbejde med den etablerede lægevidenskab. Det var den oprindelige mening med, at lægerne skulle uddannes i at diagnosticere mennesket ud fra de følelsesmæssige aspekter og ud fra hvert hjernelag. Det er i hvert fald mit håb, at det hele menneske kommer på dagsordenen. Så vi kan forene de bedste behandlingsmetoder uden at tage hensyn til, hvor de kommer fra.

Martin Hejlesen
Underviser i metasundhed
Maj, 2015

Sådan bruger du bogen

Bogen er bygget op omkring en række kapitler, som har hvert sit tema. Hvert kapitel bliver indledt med en tekst, der kort og præcist sætter dig ind i kapitlets tema, inden der følger en person, der repræsenterer noget af det, du lige har læst om. Undervejs i teksten med personen finder du nogle afsnit, der er skrevet i kursiv med blåt. Den blå kursivskrift er de følelsesmæssige forklaringer på, hvorfor personen har de symptomer, vedkommende har, og hvad mange symptomer står for, så du kan bruge det i forhold til dit eget liv og de symptomer, du måske selv har. Til slut i hver personhistorie er der en samlet analyse, hvor jeg opsummerer det, personens historie viser.

Imellem nogle af bogens kapitler finder du input fra andre, der fortæller om deres oplevelser med metasundhed og teknikkerne, ligesom jeg har drysset lidt kort citatstof til eftertanke rundt om på bogens sider. Du kan vælge at læse bogen fra A til Å, eller du kan springe i den, alt efter hvilke symptomer du gerne vil læse om.

Rigtig god læselyst.



Det, du er bevidst om, kan du gøre noget ved.

*Ninka-Bernadette Mauritsen, bestsellerforfatter
og holistisk detoxrejsleder:*
Martin er den nye tids sundhedsleder

I hver generation af ildsjæle, der færdes her på jorden, er der ledere, der skiller sig ud. De er budbringere og formidlere af ny viden, høj bevidsthed og avancerede teknikker til healing og selvudvikling. Og de er beriget med en særlig magnetisme, et særligt stort hjerte og et særligt lys, der oplyser vejen til helbredelse for store flokke af mennesker, der skal finde vej igennem mørket. Martin er én af dem.

Ikke alene i kraft af en opsigtsvækkende personlig historie og stor viden inden for emotionel frihedsteknik og metasundhed. Men også fordi han er en repræsentant for den ledende, maskuline, handlekraftige og smukke energi, der er brug for hos inspiratorer i den nye tid.

Han formår at kombinere det spirituelle med det naturvidenskabelige. Det ungdommelige, moderne og tiltrækkende med urgammel visdom. Og det indfølelse med det slagkraftige. Krop med ånd. Tiden er løbet fra muligheden for at være vejviser og inspirator i det åndelige og kropslige felt uden selv at have integreret sundhed og balance i krop og ånd. Martin praktiserer og udstråler det, han lærer fra sig.

Derfor har han så stor succes med og støtte og tilslutning til sit arbejde. Autenticiteten og kvaliteten er uimodståelig.

Personligt har jeg længe ledt efter en kapacitet, der kan kombinere mønsterbrud via kroppen med stor viden inden for det holistiske, spirituelle og åndelige plan. Derfor underviser Martin på mine online-detoxhold. Personligt har jeg sammen med Martin sluppet de sidste gamle

mønstre, jeg ikke selv havde kunnet få bugt med. Og Martin har med sin fantastiske teknik hjulpet med at kurere et knæ og en hofteskade hos min fodboldspillende søn på 12, som hverken en tidligere landsholdslæge, body-sds eller andre behandlinger havde held til at helbrede. Healing er samarbejde med sjælen. Healing er et dybt arbejde funderet i det fysiske, det åndelige og det følelsesmæssige.

Med denne bog vil du forstå magien, det simple og smukke ved at forbinde sig med den kraft i sig selv. Martin er din vejviser.

Ninka-Bernadette Mauritsen er forfatter til bestselleren **Kernesund familie – sådan!**, der solgte 140.000 eksemplarer i Danmark. Stifter af onlinesuccesen www.detoxdigsmuk.dk, hvor hun hvert år har over 2.000 kvinder i forløb.

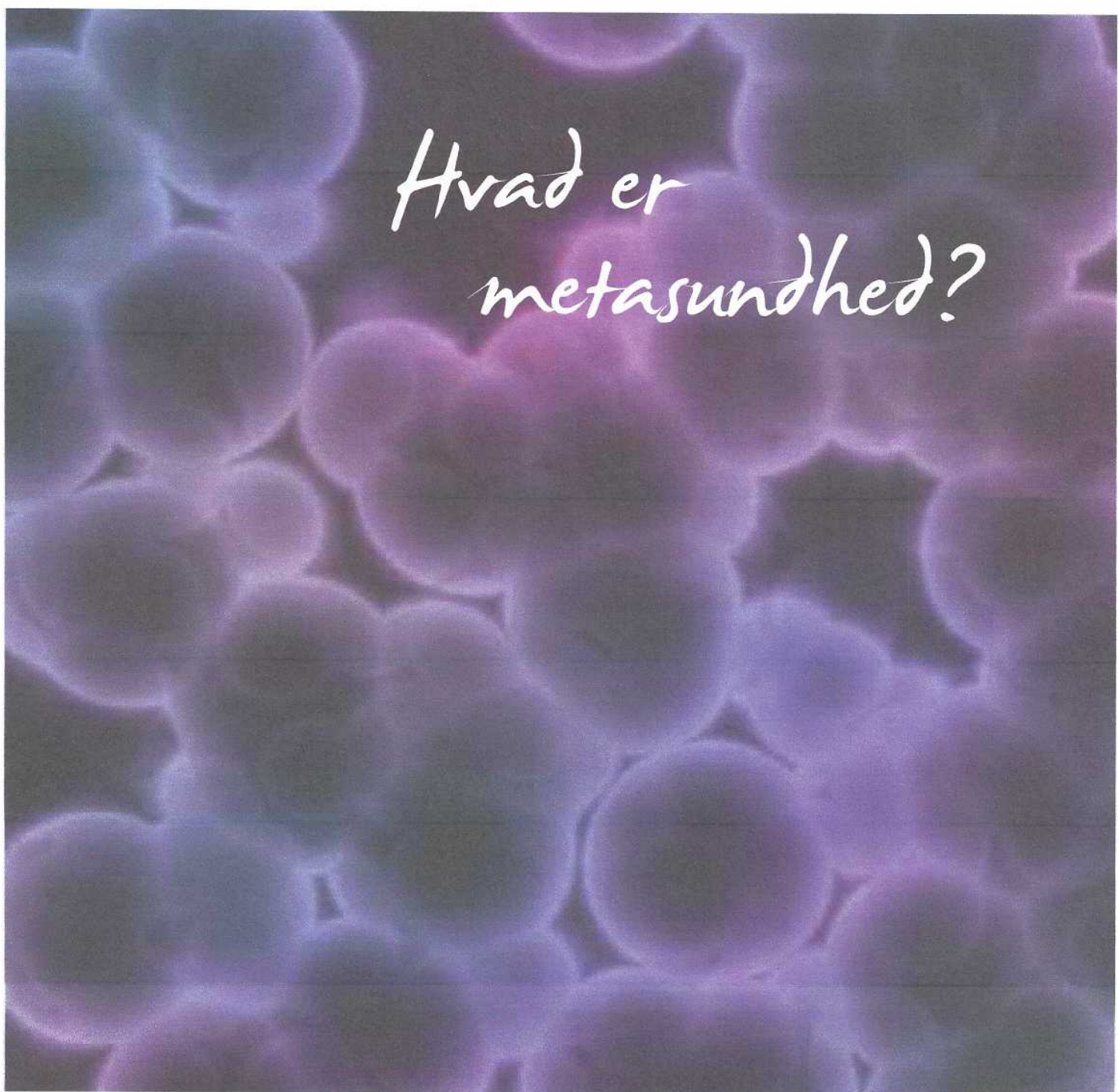
Mennesket er i stand til at helbrede sig selv, og sygdomme er tegn på, at kroppen reagerer på ydre eller indre belastninger.

Det er essensen bag tankesættet i metasundhed.



KAPITEL 1

*Hvad er
metasundhed?*



Kapitel 1

Hvad er metasundhed?

Hver dag bliver mange mennesker ramt af sygdomme som astma, migræne, stress, blodpropper eller kræft. Desværre står det traditionelle behandlingssystem ofte uden forklaringer på, hvorfor sygdommen er opstået. Ved hjælp af årsagsmodellen kan vi give et bud på, hvilke processer der udvikler sygdommen, og har vi kendskab til det, har vi langt større mulighed for som mennesker selv at fjerne årsagen bag symptomerne, når de viser sig, eller helt helbrede sygdommen. Årsagsmodellen kan med andre ord være med til at give os forståelsen for vores ubalancer i kroppen.

De færreste af os tøver med at opsøge en læge eller et sygehus, når vi bliver syge. Vi ved, at læger kan redde liv, og i mindre akutte situationer kan de stille diagnoser og sætte behandlinger i gang, så vi kan blive raske. Læger behandler symptomer og er ofte rigtig gode til det, men desværre har den moderne lægevidenskab problemer i forhold til at finde ud af, hvorfor visse sygdomme opstår. Men tænk, hvor meget smerte vi ville være foruden, hvis vi vidste, hvorfor en sygdom opstår. Så ville vi kunne forhindre den i at bryde ud i første omgang. Det er netop den viden, som metasundhed kommer med et bud på. Hvad er det, der gør, at sygdommen er opstået? Hvad kan forhindre den i at udvikle sig yderligere? Hvordan kan vi selv være med til at hjælpe vores krop? Hvis vi vil helbrede sygdomme, må vi nå til den erkendelse, at der bag ved enhver sygdom ligger gamle konflikter, vi bør løsne op for. Den vigtigste nøgle til helbredelse har vi derfor selv, og ved at følge alternative veje kan du blive i stand til at komme i kontakt med dit indre følelsesliv, så du finder ud af, hvorfor du fejler det, du gør.

For nogle vil tankerne, du bliver præsenteret for i den her bog, være det samme som at stifte bekendtskab med en helt ny livsopfattelse. Måske

vender det hele helt på hovedet i forhold til den måde, du hidtil har set verden på. Det kan også være, du får følelsen af, at det hele falder på plads for dig, og/eller at det virker mere sandt for dig, at man kan opleve verden på denne måde. Du kan vælge at tage dele af det, du bliver præsenteret for, eller blot lade dig inspirere til at se sygdom og årsagerne til sygdom på en anden måde end hidtil.

Det handler i sin essens om at betragte mennesket mere nuanceret end muskler og led, der sidder forkert. Det handler også om at forstå hjernens udvikling op gennem tiderne, kigge på vores gener, personlighed, verden, vi lever i, og naturen omkring os. Det er alt det, vi mennesker skal navigere i og tilpasse os. Nogle gange bliver vi så overvældede af den moderne verden, at vi mister meningen med livet og glemmer vores sjæl. Derfor danner kroppen sin egen løsning og gør os syge i et helt specifikt væv med specifik sygdom afhængigt af problematikken.

Metasundhed hed indtil for nylig metamedicin, som var dannet ud fra de latinske ord for lægekunst, læge og at helbrede. I dag er medicin ændret til sundhed, fordi der for nogle år siden blandt engelske topledere i medicinalbranchen blev rejst kritik af, hvor mange milliarder af kroner der hvert år bliver spildt på helt uvirksom medicin. Danske forskere var enige i kritikken af det udtryk, som kom fra England, og at dyrekøbt medicin kun hjælper mellem 30 og 50 procent. Selvom metamedicin intet har med fysisk medicin at gøre, var det umuligt at vende de negative associationer i forbindelse med ordet medicin efter kritikken, og man valgte derfor at udskifte medicin med sundhed, som er mere positivt.

Meta kan deles op og forklares med følgende tre ord:

1. Meta

Kommer fra græsk og betyder "over" eller "hinsides". En metaposition er en position uden for en situation, hvor man kan reflektere over den og få

perspektiv. Det er det, kunstneren gør, når han har siddet med en detalje og bagefter tager et par skridt væk fra sit kunstværk for at betragte det på afstand. Først der ser han, hvordan detaljen passer ind i hele billedet eller i en større sammenhæng. Metasundhed er ikke en ny terapi eller metode at behandle ud fra, men derimod en model, som biologisk og videnskabeligt forklarer sygdomsprocessen.

2. Holistisk

Årsagsmodellen omfatter ikke udelukkende den fysiske krop, men også sindet og sjælen. Ikke kun det, der sker i vores liv, men også vores tanker og vurderinger af det, der sker, uanset om vi oplever det som godt eller skidt.

3. Biologisk

Årsagsmodellen er baseret på naturlove. Det er vigtigt, at man forstår forskellen på en teori og en naturlov. En teori baseres ofte på sammenlignelige studier og antagelser.

En naturlov er derimod et fænomen, som altid giver samme resultat, når det gentages.

Hvis vi tænker den samme negative tanke igen og igen, ved vi, at mennesker har det tilfælles, at nogle symptomer sætter sig det samme sted, når vi har haft den samme tanke. Vi befinder os mellem naturlove, som er ens for alle. Nemlig vores tanker og følelser. Tænker du for eksempel "Jeg føler mig ikke god nok", sætter det sig som en ubalance i skelettet. Tænker du "Jeg bekymrer mig meget", sætter det sig i mælkekirtlen.

Tankerne sætter sig, fordi vi så mærker mindre til konflikten, og det gør, at vi bedre kan komme videre. Men i længden er det ikke sundt. Det svarer lidt til, at vi glemmer os selv, og hvem vi er fra naturens side. Det prøver kroppen så at kommunikere til os via symptomer. Du vil i de forskellige medvirkendes historier i denne bog få mulighed for at spejle dig i nogle af deres tanker, følelser og oplevelser og derigennem måske genkende følelser og symptomer fra dig selv.

Vi har som mennesker altid været udsat for følelsesmæssige oplevelser, men i takt med at samfundet udvikler sig hastigt med moderne teknologi, hurtig mad, for lidt motion, overdreven motion og så videre, kommer kroppen ud i en ekstrem overbelastning og bliver udfordret. Vores samfund er kompliceret, og det kræver, at vi konstant omstiller os. Vi mærker det, når vi er på arbejde, hvor vi er nødt til at følge med udviklingen for stadig at gøre os gældende og ikke miste vores job til andre med bedre kvalifikationer. Vores familiemønster er også under opbrud. Mange bliver skilt, og nye ægtefæller og eksægtefæller skal ligesom børnene finde deres plads i det nye familiesystem. Det kan gøre os usikre, fordi vi følelsesmæssigt bliver meget påvirket. I yderste konsekvens kan vi komme i tvivl om vores egen identitet, og det hjælper ikke, at vi samtidig stræber efter materialistiske værdier, som understøtter et overfladisk liv, for det kan også være med til at sløre, hvem vi er inderst inde.

I et gennemreguleret samfund som vores kan vi ofte føle os magtesløse, når noget uventet sker. Vi oplever, at vi ikke er herre over vores egen livssituation, eller føler os bundet på grund af følelser som skam, frygt for at såre eller blive alene, frygt for økonomi og så videre. Andre traumer eller konfliktchok kan være:

- Skilsmisse, frygten for skilsmisse eller personligt sammenbrud
- Fyring eller frygt for det, der foregår på arbejdspladsen
- Mobning på skole eller arbejdsplads
- Alle former for fysiske eller psykiske overgreb
- Frygt i forbindelse med en sygdomsdiagnose
- Dødsfald eller frygt for adskillelse
- Operationer og bedøvelse, som ofte påvirker os meget mere ubevidst, end vi ved af.

STRESS GØR DIG SYG

Holmes og Rahe var nogle af de første i verden til at indse, at der er en sammenhæng mellem fysiske symptomer, sygdomme og den mængde af stress, som vi udsættes for. De to amerikanske psykologer udarbejdede på basis af en lang række kliniske forsøg sidst i 60'erne en skala for stress. Denne skala anvendes stadig i mange sammenhænge for at anskueliggøre de stressfaktorer som vi bliver udsat for. Holmes og Rahe udsurgte en stor gruppe mennesker om deres liv, idet de forsøgte at finde ud af, om der var en sammenhæng mellem bestemte ting og hændelser og graden af stress hos den enkelte forsøgsperson. Da psykologerne også samtidig fandt ud af, at de personer, der efter tre måneder stadig oplevede stress, var de samme personer, som angav, at de havde forskellige fysiske symptomer og endda havde forskellige sygdomme (forhøjet blodtryk, hovedpine og så videre), var konklusionen klar: Bliver du stresset udefra igennem en længere periode, bliver du syg.

Alle de traumer eller konfliktchok, vi oplever, kan gøre os syge, men det er ikke hændelserne i sig selv, der betyder noget. Det er vores reaktion og subjektive følelsesmæssige oplevelse, som er afgørende. Det, som en person oplever som et chok, vil ikke nødvendigvis påvirke andre på samme måde.

Hvis vi løser eller håndterer en situation optimalt, selvom den kan virke barsk, kan vi ånde lettet op, når vi føler, vi igen kan finde tilbage til hverdagen og få ro i tankerne. Den måde som vi har håndteret situationen på, har vist os, at vi har færdighederne. Hvis vi derimod føler os fanget i situationen og ikke kan finde en tilfredsstillende løsning på konflikten eller traumet, kan vi udvikle sygdom eller funktionsforstyrrelser. Hvert traume indeholder en mængde chokenergi, som kan ophobe sig i vores krop, hvis vi ikke tillader os selv at få det udløst. Det kan være gennem gråd, rystelser eller vrede. Hvis vi ikke får udløst energien, vil vi blive

fastholdt i en lammende tilstand i en kortere eller længere periode, og det kan gøre os syge. Hvis vi ændrer på vores måde at leve på ved at have mere fokus på maden, motionen og vores livsstil i det hele taget, vil vi kunne få et bedre helbred, og jo flere områder du sætter ind på, des mere optimalt et liv vil du få. Hvis vi tænker mennesket som værende mere helt, kan det medvirke til, at vi bliver bedre til at reflektere over, hvordan du kan blive i stand til at prioritere dine muligheder, så du opnår større tilfredshed, fred og harmoni i dit liv.

Årsagsmodellen er en effektiv analysemodel, der hurtigt og tydeligt synliggør din sundhedstilstand. Set ud fra modellen er sygdom en naturlig proces. Ifølge modellen vil det efterlade spor i vores krop, når vi bliver udsat for et konfliktchok, og det er det, der senere vil gøre os syge. Modellen fortæller os altså, at der er en sammenhæng mellem følelser og symptomer/sygdom, og for at opnå den bedste behandling skal man tage hensyn til det.

Forskellige behandlingsformer

I denne bog vil du møde eksempler på forskellige behandlingsformer inden for det, vi samlet kalder energibehandling. Når vi ser på det hele menneske, handler det om at integrere alle områder: traditionel, alternativ og komplementær medicin (komplementær dækker over, at autoriserede personer inden for sygeplejen, for eksempel læger og sygeplejersker, også benytter sig af alternativ medicin såsom akupunktur og zoneterapi). Med sådan en tankegang får du en platform, hvor de forskellige behandlingsområder kan samarbejde, for grundopfattelsen er, at alle terapier har gaver til forskellige dele af sygdomsprocessen. Det handler primært om at forstå den biologiske proces og vælge terapier og behandlinger, der støtter den naturlige helbredelse. Når du vil arbejde med dig selv, er det derfor vigtigt, at du vælger den rigtige behandlingsform for lige netop dig. Det, som virker for den ene, virker ikke nødvendigvis lige så effektivt på en anden.

Nogle af de mest gængse navne, du vil støde på inden for energibehandling, er: healingmassage, tankefeltterapi, emotionel frihedsteknik, hypnose, hypnoterapi, akupunktur. I forhold til kropsbehandling er det body-sds-metoden, kranio-sakral terapi, rosenmetoden, access bars, shiatsu-massage og zoneterapi, mens det ved kosttilskudsvejledning er heilpraktikker, kinesiologi og Vega-testning.

Ved at få lavet en metasundhedsanalyse kan du få bevidsthed om, hvordan dine symptomer hænger sammen med det følelsesmæssige i dit liv, og desuden få en terapiplan. Terapiplanen går ud på at rette fokus mod, hvad der giver dig energi i dit liv, og hvad der tager energi. Jo mere ro der er i dit liv, jo bedre regenerer din krop sig.

ÅRSAGSMODELLEN

Blev opdaget og udviklet af læger i 1980. Kun læger skulle uddannes i det, men modellen er på trods af den lægelige baggrund ikke synderligt anerkendt i den traditionelle lægeverden i dag. Udbredt via terapeuter og psykoterapeuter. En analysemodel, der forklarer, hvorfor vi bliver syge.

Tankefeltterapi (TFT):

Behandlingsform udviklet af den amerikanske psykolog Roger Callahan i 1980. Bygger på viden om kroppens energibaner, nervesystemet og hjernen og er til for, at vi kan få det bedre. Metoden går ud på, at man banker på forskellige algoritmer (rækkefølger) af meridianpunkter afhængigt af diagnosen. Der er tale om små, lette bank på nogle af kroppens akupressurpunkter (tapping), samtidig med at den, der bliver behandlet, tænker på sit ubehag. Det betyder, at fobier har én rækkefølge, angst en anden og så videre. Derfor er det inden for tankefeltterapi vigtigt, at den rigtige diagnose bliver stillet, for at man kan løse problemet. Teknikken bruges til at behandle mange forskellige symptomer og diagnoser – fra migræne, angst og hjerteflimmer til spiseforstyrrelser og kræft.

Emotionel frihedsteknik (EFT):

Simplificering af TFT. Teknikken er udviklet af en elev, Gary Graig, til den amerikanske psykolog, der opfandt tankefeltterapi. Kan anvendes i forbindelse med en hvilken som helst følelsesmæssig eller fysisk sygdom. Selvom der er tale om to forskellige behandlingsformer, minder de utroligt meget om hinanden – begge teknikker går ud på at behandle via akupunkturpunkterne med lette bank. Metoden er lettilgængelig, så klienterne selv kan lære at udføre den (tapningen). I denne teknik anvender man forskellige sekvenser, der indeholder alle punkter – det vil sige, at alle punkter bankes i samme rækkefølge, uanset hvad problemet er. Banketeknikken kombineres med brugen af bekræftelser – for eksempel:

”Selvom jeg er så bange for sygdom, så elsker og accepterer jeg mig selv helt.”

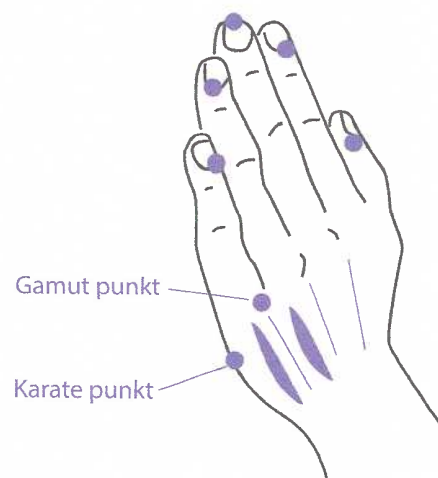
Den vigtige skala – fra nul til ti

Hvis du skal have en behandling, eller hvis du selv skal lave en, er det et vigtigt led, at du bedømmer, hvor kraftig den negative følelse eller dine symptomer er. Det kan du gøre ved at spørge, hvor du befinder dig på en skala fra nul til ti – hvor ti er det værst tænkelige. Skalaen kaldes SUD-skala (subjective units of distress) og er en anerkendt engelsk skala. Kan også betegnes som niveauet for ubehag. Den hjælper dig med at holde øje med de fremskridt, du gør.

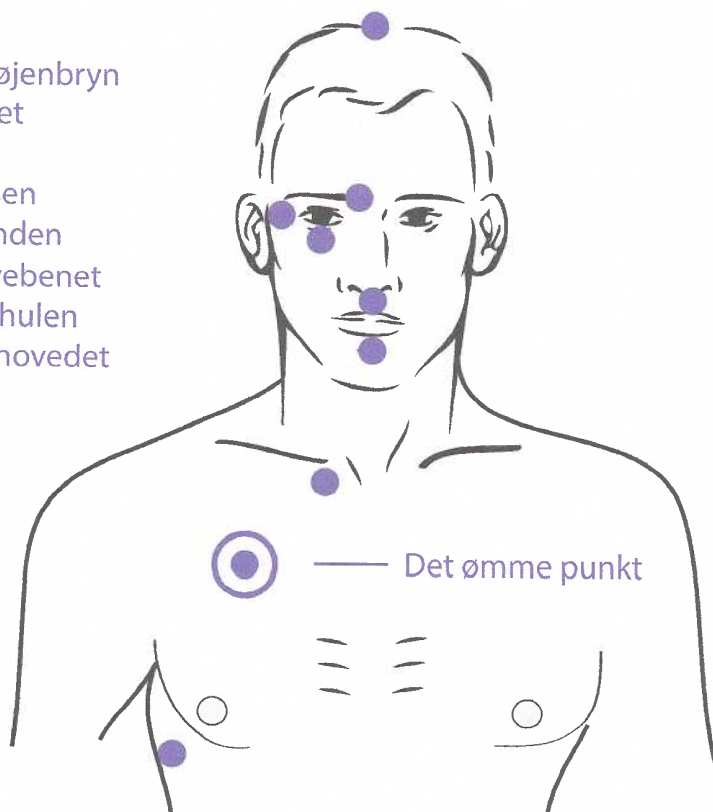
Sådan virker det:

EFT på dig selv

Hvis du vil behandle dig selv (du kan også vælge at behandle et barn), skal du begynde med at bedømme, hvor kraftig den negative følelse eller symptomerne er, ved at spørge, hvordan du har det på en skala fra nul til ti – hvor ti er det værst tænkelige.



1. Starten af øjenbryn
2. Siden af øjet
3. Under øjet
4. Under næsen
5. Under munden
6. Under kravebenet
7. Under armhulen
8. Toppen af hovedet



Derefter er proceduren:

Åbningen: Bank på siden af din hånd (håndkanten) – karateslagspunktet – mens du siger: "Selvom jeg har/mærker ... (dette symptom eller problem), elsker og accepterer jeg mig selv uden forbehold." Sig dette tre gange, mens du banker på siden af hånden – med overbevisning og eftertryk.

Sekvensen: Mens du forholder dig til dit problem – for eksempel "denne ømhed", "denne smerte" eller "denne forladthedsfølelse" – banker du tydeligt med to eller tre fingre samlet på følgende punkter: issen, imellem øjenbryn, siden af øjet, under øjet, under næsen, hagepunktet og under kravebenet – imens du tager en dyb vejrtrækning. Gentag denne bankesekvens en eller to gange, mens du hver gang bruger en sætning, der skal fungere som en påmindelse. Du kan sige noget nyt til hvert punkt – det vil hjælpe dig til at bevare koncentrationen (for eksempel: "Denne situation føles overvældende"). Bedøm så det oprindelige symptom eller de oprindelige følelser på en skala fra nul til ti.

Spørgsmål: Hvad er det værste ved denne ømhed/smerte? Hvad er det værste ved de forskellige problemstillinger? Bank så på det, indtil det er helt væk.

Skal man følge sit hjerte, eller skal man lytte til flertallet? Jeg tror på metasundhed, og måske er det ligesom med raw food – at man om 20 år siger, at der er noget om det. At han har fat i et eller andet.

Mød Nanna

Gå din angst i møde

Nanna lider så voldsomt af angst, at det er ved at koste hende karrieren som sanger og musiker, men så søger hun hjælp hos Martin, der er behandler i emotionel frihedsteknik. Efter sine behandlinger kan hun atter indtage scenen med stil.

Nanna trækker vejret dybt ned i sine lunger, mens hendes højre pegefinger trommer på punkterne i ansigtet. I spotlyset kan hun svagt ane tilskuerne og foran dem de fire dommere i dybe lænestole med ryggen til hende. De skal beslutte, om de vil arbejde sammen med hende eller ej. Nanna er med i blindtesten i tv-showet Voice, og roen er stadig i hende, da hun går ind på scenen og spiller den første akkord på sin guitar. Kameraerne foran hende snurrer og sender udsendelsen videre til familien Danmark, der sidder i stuerne med aftenkaffe og fredagsslik. Det er nu – hendes store chance.

Nannas fingre finder nemt grebene på guitarens stol, og hun mærker lettelsen over, at hun føler sig mere fri på scenen, end hun nogensinde før har gjort. Da de sidste toner fra guitaren og hendes stemme fader ud, sidder alle fire dommere vendt imod hende. Med hånden purrer hun op i sit lange, lyse hår, som i dagens anledning har fået fri fra det sorte klemmespænde, der normalt holder styr på det.

– Du har en af de flotteste vokaler, og det er en af de flotteste leveringer, vi har haft på det her show i det hele taget. Dommer Lene Nystrøms varme ord svømmer Nanna i møde.

Mens Nanna kigger på dommerne, forsøger hun at memorere de mange positive tilkendegivelser, hun får. Det er hendes forsøg på at nå P3 – at få skabt sig et hit.

– Du har totalt styr på dit shit, lyder det begejstret fra en af de andre dommere.

Nanna slubrer udsagnet i sig. Trods forventningspresset, de snurrende kameraer, det store publikum og de fire kendisser foran sig formår Nanna både at holde energien oppe og være rolig. Hvem ville have troet, at hun kunne stå midt i alt det, for et par måneder siden – da sceneskrækken var ved at kvæle hende?

Nej til talentlinjen

Nanna vokser op i en dysfunktionel familie, hvor blandt andet hendes far er afhængig af alkohol. Det påvirker Nanna meget. Samtidig stiller han store krav til Nanna og hendes præstationer.

– Jeg ville have min fars anerkendelse og kærlighed. Min far var meget, meget intelligent, så jeg skulle bevise noget, og jeg havde den opfattelse, at hvis jeg var god til matematik, så ville han elske mig.

Præstationsangsten kommer til at fylde meget gennem Nannas skoletid og videre uddannelsesforløb. De over 20 års samlede skolegang med tests, eksamener og opgaver er et helvede for hende med søvnmangel og dårligt selvværd.

– Jeg tror, min præstationsangst bundede i en dyb frygt for misbilligelse. Præstationsangsten havde fæstnet sig i mig i mine tidligere oplevelser, hvor der var høje krav til mine præstationer, og hvor jeg samtidig manglede tryghed og nærhed.

Som ung kan Nanna sidde foran sit klaver i timevis og synge og skrive musik og sange, men så snart hun skal stå foran et publikum og præstere, bliver hun så nervøs, at det hæmmer hende. Nanna bliver tilbudt en plads på musikskolens talentlinje, men hun takker nej, fordi hun ikke tør. På et højskoleophold finder Nanna ud af, at det faktisk er rigtig fedt at synge. Alligevel tør hun ikke søge en sangrolle i en musical, da hun senere går på hf.

– Jeg turde ikke sige, at jeg ville være med, så jeg endte med at blive sufflør. Det var frygteligt hver dag at se de andre turde det, jeg gerne ville.

Da eksamenerne på hf nærmer sig, får Nanna igen problemer med sin præstationsangst, og hun får svært ved at trække vejret.

Lungerne fortæller om tidligere oplevelser

Når en person får problemer med at trække vejret, er det, fordi lungerne reagerer på tidligere oplevelser. Ofte er personen bedrøvet, har let til gråd, kan virke forpint, træt og længselsfuld efter noget, som vedkommende måske ikke engang selv ved, hvad er. Hvis vi har det sådan, kan vi være tilbøjelige til at lade andre menneskers behov og ønsker komme først, og det kan være svært for os at give vores egne behov til kende eller tale vores egen sag. Personer med symptomer fra lungerne har en tendens til at overgøre tingene, så de helt taber pusten og har svært ved at sige nej. Disse personer føler sig ofte kvalt i omsorg eller overbeskyttelse, samtidig med at de kan have svært ved at stå på egne ben. De har tanker, der føles forvirrende og tågede. Personer med denne type lungeproblemer har til stadighed behov for opmuntring og støtte.

Den afgørende eksamen

Da Nanna syv år efter sine hf-eksamener står foran sin biologieksamen på universitetet, gentager mønstret sig. I tiden op til eksamen forbereder hun sig. 16 timer i døgnet.

– En uge før begyndte jeg at mærke uro indeni, og jeg sov dårligt. Jeg var presset og havde svært ved at trække vejret og følte, jeg havde krampe.

Dagen, hvor hun skal forsvare sit speciale, kommer. Nanna har forberedt sig på det i to år, og hun ved alt, hvad der er at vide om emnet. Og det går godt, i hvert fald i begyndelsen. Foran Nanna sidder hendes lærer og en censor. Da hendes oplæg er færdigt, smiler hun for sig selv, men der går ikke mange sekunder, før smilet stivner. Læreren og censoren stiller et simpelt spørgsmål til hendes opgave, men der er død stille i lokalet, for Nanna kan pludselig ikke finde et svar. Efter lidt tid føler hun sig tvunget til at sige, at hun desværre ikke har adgang til oplysningerne lige nu. Selvom hun godt kan høre, at det lyder som den dårligste undskyldning i verden, ser hun

ingen anden udvej. Midt i den angstprovokerende situation får Nanna øje på sin far, der sidder blandt tilhørerne. Hun kan se, at han har drukket. Nervøsiteten banker i hendes krop, og selvom Nannas hjerne er lukket ned, får hun alligevel på en eller anden måde færdiggjort sin eksamen og modtager to 11-taller.

– For mig var det slet ikke tallene, det handlede om. For mig spillede min far en meget større rolle. Han havde sammen med de andre været vidne til, at jeg faldt fuldstændig fra hinanden. Mig, der kunne alting. Det var det, der fyldte mine tanker, da jeg gik hjem. Jeg havde ikke gjort mig fortjent til karakteren.

Fire dage efter den afsluttende eksamen forlader Nannas kæreste hende. Hun har nærmest ikke været hjemme i to år, fordi hun har siddet og læst på universitetet, og nu meddeler kæresten, at han ikke elsker hende mere. Da han rykker sine ting ud af lejligheden, er Nanna alene, og hun føler, at hendes hjerte er knust.

Vi frygter konflikt på eget territorium

Følelsen af et knust hjerte stammer både fra hjertet og lungerne, hvor frygten for at miste sidder. Det, som giver os følelsen af, at vores hjerte er knust, er oplevelsen af, at vores liv er modstand og kamp, og hvor faren føles overhængende. Frygten for at miste kan bunde i, at nogen forlader vores territorium uden tilladelse. Ofte oplever vi følelsen af, at vores hjerte er knust, i forbindelse med konflikter i forhold til hus, job, forretning, partner, nabostridigheder og så videre. Endelig kan et chok, en frygt eller en pludselig opstået fare føles på samme måde. Det handler alt sammen om frygten for en konflikt på vores eget territorium.

Drømmen om bandet

Nanna har brug for et job, nu hun er alene om at betale huslejen. Hun begynder i en stilling som projektleder i Albertslund Kommune, men det, der skulle være så godt, bliver begyndelsen på en hård nedtur. Overarbejdstimerne hober sig op. Nanna ønsker, at alle skal være trygge ved alt det

nye, hun skal implementere, så hun knokler på. Desværre er modstanden stor, og hun kan ikke lade være med at tage den kritik, hun får, personligt. Lige meget hvor mange timer Nanna lægger i det, synes opgaven umulig, og efter 2½ år går hun ned med stress og må forlade pilotprojektet.

Nanna ser frem til, at hun nu kan koncentrere sig om sit band, Sofa, og at det og musikken kan redde hende. I bandet møder Nanna sin kommende mand, og hun tror en kort periode, at alt snart bliver godt, men stressen fra pilotprojektet har sat sig på hendes stemme, og hun får besked på at holde den i ro.

Stemmeproblemer skyldes, at vi holder igen

Når vi oplever problemer med stemmen, er det, fordi vi holder igen. Vi er ude af stand til at udtrykke os selv og har svært ved at sige nej. Ofte føler en person med stemmeproblemer sig overansvarlig og har måske en følelse af at skyldes for noget, som personen har sagt eller gjort. En del følelser kan sætte sig på stemmen. Det gælder frustration, frygt, kritik, afvisning og fordømmelse.

Udfordringen med Melodi Grand Prix

Trods stressperioden og problemer med stemmen lykkes det Sofa at få spillet nogle numre i både P3 og P4, men der er stadig lang vej til hitlisterne. Midt i efterdønningerne af Nannas stress siger Nanna ja til at deltage i dansk Melodi Grand Prix som komponist og solist.

– I stedet for at standse op og se grundigt på mit liv, fræsede jeg videre, og jeg var dødsensangst for den store udfordring, der ventede mig.

I månederne op til grandprixet bliver Nanna mere og mere udmattet. Hun sover dårligt om natten, og da hun en aften skal synge grandprixnummeret, sidder hun grædende under et bord, lige inden hun og bandet skal på scenen. Grandprixet bliver gennemført, men bagefter står Nanna fortsat uden job, uden pladekontrakt og uden Sofa, fordi bandet har valgt at opløse sig. Hun er ellers blevet tilbudt at sende sit materiale til et pladeselskab, men har sagt nej, fordi hun er bange for, at det ender med et afslag. Det

næste halve år er angst og stress ved at æde Nanna op indefra. Hendes immunforsvar er banket helt i bund, og hun er syg med bronkitis fem gange i den periode.

Bronkitis handler om frygt og for stort pres

Bronkitis bunder ofte i en konflikt, hvortil der er bundet en territorial frygt. Det vil sige en frygt, der handler om at miste – det kan være i forbindelse med ens virksomhed, arbejde, far eller partner – altså forholdet til ens ydre territorium. Eller det kan handle om forholdet til ens hjem, familie, mor, barn, hobby eller dyr, som er forholdet til ens revir (revir handler om, hvad vi oplever som vores område eller dele af det).

Når man får bronkitis, føler man ofte også, at man er under for meget pres. Det kan være, man oplever konflikt og vrede i familien, der skaber irritation i forhold til mennesker, som er tæt på en. Det kan være, man bebrejder andre det, man ikke selv har styr på eller kan kontrollere. Man har behov for fritid og tid til sig selv og vil gerne opleve påskønnelse og kærlighed.

En person med bronkitis har en tendens til at skyde andre mennesker fra sig, fordi vedkommende oplever en overhængende fare – også selvom modstanderen slet ikke har gjort noget endnu. Personen med bronkitis har en oplevelse af, at det er i samspillet med andre mennesker, at konflikterne opstår.

Stemmen, der ikke vil makke ret

Nanna slås med knuder på stemmebåndet, så hun må droppe de weekendjobs, der ellers var stillet i udsigt. Knuderne er små vabler på hendes stemmebånd, og for at de skal gå i sig selv igen, skal hun holde stemmefri i perioder a 14 dage. Håbet om at kunne leve af musikken svinder, og Nanna trækker sig ind i sig selv. Løjligheden bliver hendes ven, og hun går sjældent ud. Der er ikke noget at stå op til om morgenen mere, og hun overvejer, om livet er værd at leve. Men et sted i hende, er der alligevel noget, der ikke er færdig med musikken, og den indre glød

får hende på sporet igen. Tanken om at udgive sin egen plade begynder at spire. Hun har ingen penge, men kassekreditten i banken er ikke hævet, så hun tager en beslutning. Hun vil lave sin egen plade.

Processen med pladen bliver hård. Hun skal både hive sig selv ud af det dyb, hun har levet i den sidste tid, og arbejde så intenst med noget, der fylder så meget indeni. Med en stemme, der ikke vil det, og et næsten ikkeeksisterende budget kommer hjælpen til hende fra hendes mand og nogle gode venner. Teksterne til musikken henter Nanna dybt inde i sig selv. Da de skal indspille sangene, mærker hun til tider sorgen fra sin fortid, om at vokse op i skyggen af en alkoholiker, så voldsomt, at hun må give op og forsøge igen en anden dag. Det bliver en lang proces – over to år tager det at producere cd'en – for Nannas stemme fungerer ikke, som den skal, mens de indspiller, og hun må skrive sedler til sit band om, hvilke følelser musikken skal afspejle. Kun når hun skal synge, bruger hun sin stemme. Den kan ikke både synge og tale.

– Kort tid før jeg blev færdig med min cd *Moonchild*, begyndte jeg i en støttegruppe for voksne børn af alkoholikere, og det var godt for mig. Det hjalp mig til at få sat ord på nogle ting.

Stemmen forsvinder ved magtesløshed

Tabet af stemmen hænger sammen med en følelse af magtesløshed og håbløshed sammen med følelsen af at være fastlåst og forvirret. Ofte presser personen sig ud over, hvad hun/han kan klare, og nægter at lytte til sin indre vejleder, og personen kan derfor ikke meddele sine følelser til andre. Det kan føles, som om personen har mistet stemmen og styrken og er i konflikt med sine følelser.

Fire stjerner

Da *Moonchild* udkommer, sidder Nanna på morgen-tv og fortæller om sin cd, og ved et tilfælde ser hendes far udsendelsen. Bagefter ringer han hende op og siger, at han aldrig vil se hende mere. Skammen over, at hans datter på nationalt tv har sagt, at han er alkoholiker, kan han ikke

rumme. Nanna bliver ked af det, men samtidig ved hun, at det jo er sådan, virkeligheden er. En halv time senere ringer han og siger, at hun skal give ham en uge, så han kan sunde sig. Og han vender tilbage. Men noget er ødelagt mellem dem.

Fire stjerner og fine ord modtager pressen Moonchild med. Nanna er glad. Men det bekymrer hende, at hun fortsat så ofte er syg, og stemmeknuderne er absolut heller ikke væk. Angsten tager til, så da hun bliver tilbudt en stilling, siger hun nej – for hun tør ikke møde op. I de næste tre år eskalerer Nannas angst. Hun tager ikke sin telefon, har ikke lyst til at gå på gaden eller ned i en butik for at handle. Hendes manglende kontakt til omverdenen udvikler sig til social fobi. Efter et par år begynder hun på angstklinikken på Rigshospitalet, der har et kursus om social fobi og mindfulness. Nanna får også tilbudt angstdæmpende medicin. Alligevel accelererer tingene, og stemmeknuderne bliver mere permanente, og Nanna må endnu en gang holde stemmefri. Denne gang i to måneder. Som de andre gange bliver hun ked af det.

– Jeg græd, fordi jeg ikke kunne være med. Min mand var jo også med i det band. Men de fandt en afløser, og jeg syntes, at hun sang meget bedre end mig. De var væk hele natten med bandet og havde det supersjovt, mens jeg ventede hjemme. Jeg havde virkelig ondt af mig selv. Det var frygteligt, og jeg syntes, at det var rigtig hårdt.

Det ender med, at Nanna får en mild depression, hvor hun overvejer, om hun helt skal holde sig fra musikken. Men hun er samtidig klar over, at det er det eneste, der kan få hende op om morgenen, så hvis hun slipper det helt, hvad er der så tilbage?

Nanna begynder at booke på et spillested, hvor hun er med til at finde nye talenter, og hun agerer også som lydmand og spiller selv, når stemmen vil. Ved siden af underviser hun lidt på AOF i guitar og sang. Og så har hun sit band, som primært spiller i Tyskland. Ingen kender hende der,

så forventningerne er minimale, og det er lige noget, der passer hende. For hun begynder at se mønstret i, at når forventningerne til hende stiger, følger angsten med. Tanken om en ny plade dukker op, samtidig med at hendes far dør. Den nye cd handler om at gøre op med rollen som frøken perfekt. Not the Perfect Girl bliver ligesom den første cd et meget personligt album, men cd'en får ikke helt så god kritik som den første. Anmelderne synes, at Nanna er blevet for poppet, og hun overvejer, om hun kan finde andre måder at bryde igennem på.

– Min krop sladrede hele tiden om alt det, jeg havde gang i, men jeg var ikke så god til at passe på mig selv og blev hele tiden syg.

En turne på tre uger i Canada og to måneder i USA lykkes det Nanna at få stablet på benene, men desværre udvikler turen sig ikke, som hun håber. Nanna rejser blandt andre rundt sammen med en irsk og en amerikansk pige, men selvom hun ikke ønsker det, kommer hun til at køre sin egen indre konkurrence med de to piger, der ifølge hendes logik både er yngre, bedre og smukkere end hende.

Mystiske fingerbank

Da Nanna kommer hjem, begynder hun at skrive rigtig meget og melder sig til en songwriterfestival. Selvom hun nyder at fordybe sig i musikken, hæmmer hendes sceneskræk hende hele tiden.

– Kender du til emotionel frihedsteknik? spørger en af Nannas veninder hende en dag.

Det må Nanna svare nej til. Hun har prøvet alt muligt i forbindelse med sin stress – akupunktur, kinesiologi og hypnose – men der er ikke noget af det, der har haft den ønskede effekt, og hun er nu ved at blive desperat.

– Jeg var nået til, at jeg var villig til at prøve hvad som helst, så da jeg læste om emotionel frihedsteknik og syntes, at det lød som noget, der kunne være noget for mig, skulle det prøves. Til den første behandling hos behandleren tænkte jeg, at det var noget mærkeligt noget, jeg havde gang i.

Han sad der og bankede med to fingre på min pande mellem øjenbrynene, og jeg havde svært ved at se, hvordan det kunne hjælpe mig.

Nanna beslutter sig efter første behandling for at fortsætte. Og efterhånden kommer behandlingerne ikke kun til at handle om hendes sceneskræk, men også om de kroniske smerter ned i sit højre ben, hun har haft, siden hun som 23-årig fik en lumbago. Ud over behandlingerne begynder Nanna at svømme regelmæssigt og rulle på rulleskøjter.

– For mig var der ingen tvivl om, at kombinationen af Martins behandlinger sammen med træningen gjorde mine smerter minimale, og det holdt op med at låse i min hofte.

Familieproblemer viser sig på mange måder

Bækken- og venusområdet er forbundet med seksualitet, køn og graviditet. Problemer med lårbenshalsen og hoften bunder tit i ønsket om at stå imod, gå igennem eller stå fast på noget. Det hænger ofte sammen med familieproblemer. Symptomerne er tegn på, at man føler sig udnyttet, ikke påskønnet, vred, forrådt, svigtet, holdt nede eller fremmedgjort. Personer med de symptomer oplever ofte overanstrengelse, frustration, skyldfølelse og mangel på støtte. De føler sig undervurderet, har for stort ansvar og kan føle sig misbrugt, manipuleret med og ikke anerkendt og derfor ude af stand til at komme videre. For meget ansvar kan skyldes mange forskellige aspekter, men hænger ofte sammen med, at man bærer rundt på for meget følelsesmæssigt.

Fri på scenen

Da dagen for Nannas optræden på songwriterfestivalen kommer, går hun på scenen uden sceneskræk for første gang i sit liv. Og helt ulig tidligere sceneoptrædener har ugen op til ikke været en kamp for at forberede sig på en nærtforestående katastrofe, der udspiller sig i hendes hoved.

– Jeg var ikke paralyseret af angst og kunne som noget helt nyt slappe af. Det var en meget anderledes fornemmelse at stå på scenen på festivalen, og jeg følte mig for første gang fri, da jeg stod foran publikum.

Året efter bliver Nanna mere modig. Efter lidt overtalelse fra en veninde melder hun sig til Voice, selvom hun altid har svoret, at hun aldrig vil melde sig til sådan noget.

– Det havde jeg altid været for bange til, men behandlingerne havde gjort underværker, og jeg tænkte, at det var en god lejlighed til at møde mine dæmoner og få fjernet min sceneskræk én gang for alle, for jeg ville jo stadig gerne leve af musikken, og sceneskrækken stod virkelig som sådan en kæmpe stor forhindring mellem mig og min drøm.

Nanna går ind til udfordringen med Voice med spænding. Til den første audition skal man vise, hvad man kan, over for nogle castere, og Nanna glemmer pludselig teksten, mens hun står og synger. Gammel frygt dukker åbenbart op, når hun tager en ny og større udfordring, og hun tror faktisk ikke, de vil vælge hende efter det. Men de kalder hende tilbage og giver hende beskeden om, at hun kan gå videre og være med i showet.

Mirakelpunktet

Vel vidende at tv-showet vil være den ultimative udfordring for hendes sceneskræk, går Nanna ind i et intensivt forløb med sin behandler for at kunne udleve drømmen om at indtage den store scene.

– Da jeg opsøgte Martin igen, var det næsten et år siden, jeg sidst var blevet behandlet af ham, og han spurgte ind til, hvornår jeg sidst havde oplevet at få angst, og så fik vi igennem nogle samtaler talt det hele igennem.

Behandleren forsøger at forstærke den følelse, Nanna har, når angsten rammer hende. Han banker let fem eller ti gange på hendes pande, bagefter på toppen af hendes kindben, derefter på det lille stykke mellem næsen og læberne og til sidst på hagen. De lette bank efterlader en let snurren i hendes hud, mens behandleren taler til hende. Han siger blandt andet: "Selvom de ikke vælger mig, så elsker og accepterer jeg mig selv." Da tårerne finder vej, begynder ubehaget i hendes tanker at lette.

– Det her er dit mirakelpunkt, sagde han til mig og tog min hånd og

bankede blidt på håndryggen på et punkt mellem min ringfinger og min lillefinger. Det var ret vildt. Jeg vidste ikke helt, hvad det betød, men det lød jo bestemt som noget, der var godt for mig.

Bagefter er Nanna helt udmattet, både fysisk og følelsesmæssigt. Tidligere har hun prøvet at undgå de følelser, der var forbundet med angsten, men nu hjælper behandleren hende til at gå ind i følelserne, mærke dem og sige dem højt. Nanna trækker vejret dybt ned i lungerne, og det føles, som om nogle ting kommer på plads efter hver samtale. Hun kan ikke lade være med at tænke på, at hun ville ønske, hun havde gjort det, før hun skulle stille op til Melodi Grand Prix, hvor hun var rædselsslagen hver dag i flere måneder inden sin optræden. Men hun tager revanche nu, er hun sikker på.

Efter endnu nogle behandlersamtaler føler Nanna, at hun endelig kan tale helt frit om sine problemer.

– Det var en kæmpe proces, og det var fuldstændigt, som om hele mit liv gentog sig, og hver gang kom jeg længere ned i min angst, og jeg kunne mærke, det hjalp. Jeg lærte også, hvor jeg skulle banke, så jeg kunne behandle mig selv.

Nanna finder ro i, at hun har et værktøj til at dæmpe den daglige angst og det ubehag, der dukker op i forbindelse med alle optagelserne, præstationerne og hurlumhejet i forbindelse med Voice, og med behandlerens hjælp kommer Nanna hele vejen til liveshowene. Hun er stolt, for hun har aldrig i sit liv regnet med at se sig selv i noget, der kræver så gode nerver og selvværd. I programpauserne i Voice banker Nanna flere gange på mirakelpunktet, og det hjælper hende til at bevare roen. Lige inden hun går på scenen, bobler en stille glæde i en afkrog af Nannas krop. Hun føler sig ikke længere fastlåst af sin angst, og da hun tager det første skridt ud i spotlyset, er hun meget mere afslappet, end hun har været før. Alligevel tænker hun, at det er godt for hende, at hun ikke når helt til finalen, selvom

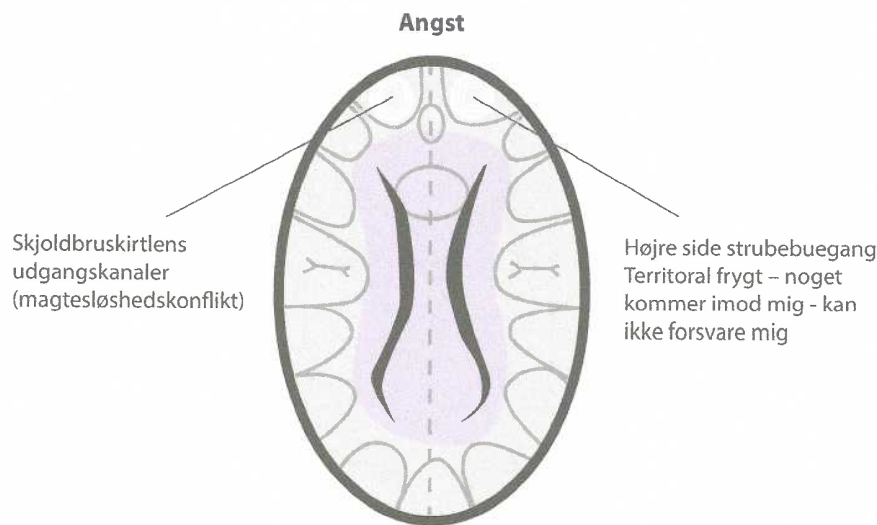
det selvfølgelig ville være den ultimative sejr over sceneskrækken. Men tre ugers optagelser mere ville belaste hende meget, både fysisk og psykisk, og hun ville hele tiden skulle ligge under for produktionsplanerne.

– Jeg gik fra castingoplevelsen, hvor jeg ikke kunne huske teksten til min egen sang, til at medvirke i et program, der strakte sig over to måneders optagelser og sangpræstationer – og hvor jeg blandt andet skulle synge for knap en million seere på TV 2. Det var en kæmpe sejr for mig. Jeg gjorde det, jeg troede var umuligt, og jeg var stolt af mig selv og ovenud lykkelig for Martins hjælp. Det havde aldrig været muligt uden ham.

I dag lever Nanna af sin musik. Når hun synger og spiller, er sceneskrækken for det meste omdannet til sceneglæde og en let spænding, der sørger for, at hendes energi er fokuseret. Bronkitis har hun ikke haft længe, stemmeproblemer har hun ikke oplevet i lang tid, selvom hun har sunget en del, og nu forsøger hun at passe på sig selv, så hun ikke igen bliver syg flere gange om året.

– Min stemme bliver bedre og bedre, og jeg er taknemmelig for alle de erfaringer og al den hjælp, jeg har fået, og er glad for at kunne give mine erfaringer videre til både elever og kolleger.

Samlet analyse af Nannas historie



Banketeknikken sender ny energi ind i problemfyldt område

Nannas angst for både eksamen og for at gå på scenen udspringer af tidligere oplevelser, hvor hun har reageret på konflikter. Hun har levet med præstationsangst i mange år, og den konflikt, der har fået hendes angst til at trigge, har været en voldsom og følelsesmæssig hændelse, der engang har ramt brat og uventet. Når man får angst på den måde, synes det umuligt at finde en løsning, for man har ingen strategi til at håndtere angsten. Det vil sige, at man føler, at situationen er håbløs, og man kan føle meningsløshed. Vi bliver fyldt med følelsesmæssige elementer, som vi holder for os selv og ikke kan dele med andre, og det gør, at vi ender i en følelsesmæssig isolation. Dengang da konfliktøjeblikket indtraf, ændrede kroppens hormonstatus sig, og organismen blev sat i alarmberedskab. Det bunder ofte i, at vi har følt os magtesløse, idet noget uventet er sket. Momentant påvirkes vores følelser, vores hjerne og vores organer, og det kan afstedkomme forandringer i kroppen og i en persons psykiske adfærd. Angst berører både skjoldbruskkirtlen og struben og bunder generelt i en konflikt, hvor man har følt sig magtesløs og uden mulighed for at ændre på situationen. Ofte føler personen sig bundet på hænder og fødder, er ude af stand til at gøre noget og oplever det som en frygt for et frontalangreb

eller en chokerende oplevelse. Et eksempel på det er, at vi frygter fremtiden eller føler os angrebet. Hvis konflikterne løses, vil de psykiske og fysiske symptomer forsvinde.

Energibehandling ændrer energien

Energiteknikker som EFT er med til at fjerne de negative følelser om angsten og bringer mere ligevægt til personen. Stimulationen af akupressurpunkterne sender signaler direkte ind i "overlevelsesområdet" i hjernen. Det er her, vores kamp-flugt-område findes. Igennem menneskets udvikling har denne del af hjernen været klar til at reagere hvis en akut fare skulle opstå. Det har sikret vores overlevelse. På grund af oplevelser i vores liv kan det center til tider være belastet, og det kan udløse angstanfald. En behandling med samtale alene kan ikke nå det område i hjernen.

Energibehandling giver typisk en mærkbar lettelse hos personen, og personen kan ofte selv bruge banketeknikken senere, hvis vedkommende befinder sig i angstprovokerende situationer, præcis som Nanna gør. Det kan være med til at berolige personen, så angstanfald undgås.

Bronkitis fortæller om healing

Hvis man som Nanna får symptomer på bronkitis, hænger det enten sammen med en territorial konflikt eller en frygt for en pludselig opstået fare. I den aktive fase opstår der celledvind i bronkiernes slimhinde for at give plads til et større luftindtag, og bronkierne mister deres følsomhed. Tilstanden bliver sjældent opdaget, men kan give øget ind- og udånding – for eksempel ved hyperventilering. Hvis muskulaturen også er berørt, kommer der yderligere celledvind. Muskulaturen kan blive delvist lammet med åndenød til følge, og depression kan forekomme, hvis konflikten er langvarig.

Nannas krop er set ud fra symptomerne i en reparationsproces, og da hun bliver forladt af kæresten, er det en praktisk løsning at få en ny kæreste eller

erstatte kæresten med et kæledyr. Det kan få hende ind i reparationsfasen, hvor hun føler, at den overhængende fare er væk. Faserne er inddelt på den måde, at kroppen efter en praktisk konfliktløsning går ind i en reparationsfase, hvor slimhinderne bliver gendannet og svulmer op. De kan i den proces blive følsomme og resultere i mangelfuld luftpåfyldning af de små lungeblærer, som kan gøre det svært at trække vejret. Det kan give åndenød og angst for at kvæles, tør, smertefuld hoste, voldsomme krampeanfald eller hoste med slim eller blod. Hosten kan vare i månedsvis, og hvis personen fortsat er i miljøet, hvor triggerne befinder sig, kan man blive hængende i den aktive fase, så healing ikke opnås. Hvis konflikten er dyb, kan der opstå lungebetændelse, når reparationen er på sit højeste. Hvis musklerne omkring bronkierne også har været berørt, vil der, når konflikten er løst, ske en reparation, og de vil igen fungere normalt.

Tiden er inde til, at vi åbner mere op for behandlingsveje, der har langt færre bivirkninger end traditionelle behandlinger. Forståelsen for og behandlingen med emotionel frihedsteknik er nogle af dem. Til trods for at mange mennesker i dag benytter alternativ behandling, naturmedicin eller kosttilskud, er der ikke indberettet et eneste dødsfald ifølge Sundhedsstyrelsen.

KROPPENS CELLER HUSKER ALT

*lyt til dem, og
gør dig selv rask*



11 kvinder og mænd fortæller deres historie om, hvordan en årsagsmodel har ændret deres liv og syn på kroppens naturlige forsvar. Én af dem er Nanna, der ved hjælp af særlige energiteknikker endte med at overkomme sin angst og optræde i tv-showet the Voice.

– Du har en af de flotteste vokaler, og det er en af de flotteste leveringer, vi har haft på det her show i det hele taget. Dommer Lene Nystrøms varme ord svømmer Nanna i møde.

Nanna kigger på tv-showets dommere og slubrer de positive ord i sig. Trods forventningspresset, de snurrende kameraer, det store publikum og de fire kendisser foran sig formår Nanna både at holde energien oppe og være rolig.

Kroppens celler husker alt – lyt til dem, og gør dig selv rask er en lettilgængelig indføring i metasundhed og energiteknikker, og hvordan de ved hjælp af behandling med emotionel frihedsteknik er blevet raske eller har mindsket deres smerter markant. Lige fra alvorlige angstproblemer, knæsmerter og hjerteflimmer over spiseforstyrrelser og migræne til forskellige former for kræft. Bogen er skrevet for alle med interesse for det alternative – både patienter, deres pårørende og fagpersoner inden for enten alternativ eller traditionel behandling.

“Martin Hejlesen er den nye tids sundhedsleder... Han formår at kombinere det spirituelle med det naturvidenskabelige. Det ungdommelige, moderne og tiltrækkende med urgammel visdom.”

– Ninka-Bernadette Mauritson, bestsellerforfatter kendt fra Kernesund Familie

ISBN 978-91-637-8463-7



9 789163 784637 >