

MIG OG MIN KLINIK:

I modgang og mirakler

Træk vejret til jul:

BREATHWORK

Vi knockouter
senfølger – igen!

Få mere energi med

DONNA EDENS daglige rutine

Glaedelig jul



Leder	s. 3
Glæd dig til generalforsamlingen	s. 4
Marianne og Donna Eden	s. 6
Mig og min klinik	s. 10
Breathwork	s. 14
Kinesisk oversættelse	s. 17
Visuel Foddiagnose	s. 18
Jyttes dagbog	s. 21
D-vitamin	s. 22

ZONECONNECTION

Zoneconnection Terapeutforenings sekretariat

Alle henvendelser vedr. dit fag og arbejde, f.eks. adresseændringer, tilføjelse til kliniklisten m.v.:

Forretningsfører Anette Hansen

Søndre Badevej 4E, st. 4600 Køge

Tlf: 21 49 07 79 tirsdag og torsdag kl. 8-10

Næstformand Dorte Lambæk

Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding

Tlf: 50 57 10 50 mandag og onsdag kl. 8-10

E-mail: admin@zct.dk.

Website: www.zct.dk

Bladets artikler er overvejende forfattet af **bladets redaktør, Mette Andersen**. Medlemmernes bidrag redigeres i samarbejde med redaktøren.

Alle henvendelser vedr. bladet ZoneConnection, indhold, annoncering, kurser m.v.:

E-mail: redaktion.zoneconnection@gmail.com

Deadline:

BLAD DEADLINE:

Nr. 1: 1. februar 2023

Layout: Lisbeth Neigaard

Tryk: Vestergaards Bogtrykkeri A/S

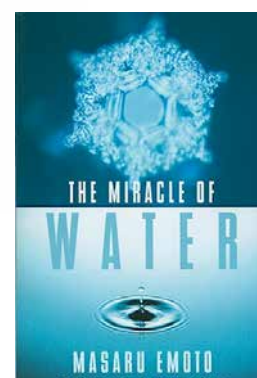


Tal smukt til dit vand!

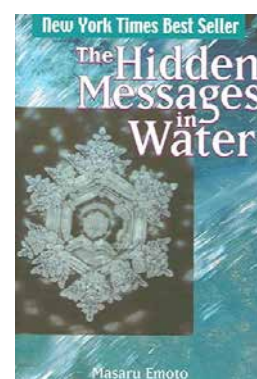
I 1994 opdagede den japanske forsker Dr. Masaru Emoto, at vands molekylestruktur ændrer sig, alt efter hvilken påvirkning, vandet udsættes for. Selv troede Masaru til sin død i 2014, at vi ville være i stand til at opnå verdensfred ved at forstå sandheden om vand.

Hans metode forud for sine fotoptagelser går kort fortalt ud på at fryse vandprøver ned, efter at det har været udsat for forskellige påvirkninger i form af ord, billeder eller musik. Iskrystallerne fotograferes gennem et mikroskop. Her har det vist sig, at der er stor forskel på iskrystallerne form og æstetiske kvaliteter, alt efter hvilke talte eller skrevne ord, billeder eller musik, vandet har været udsat for inden nedfrysningen.

Vandprøver der har været udsat for positive ord, giver smukke, symetriske iskrystaller og prøver, der har været udsat for negative ord giver grimme krystaller.



The Miracle of Water



The Hidden Messages in Water

BESTYRELSEN I ZCT



Formand: Anette Hansen

Søndre Badevej 4E, st. 4600 Køge

Tlf. 22 91 02 58

Email: admin@zct.dk

Ansvarsområder:

Bladet, internationalt arbejde, kontakt til andre foreninger, kontakt til myndigheder, RAB-godkendelser, kliniklisten.



Anne-Mette Duelund

Gøgevej 4, 9460 Brovst

Tlf. 25 31 71 72

Email: annemitteduelund@gmail.com

Ansvarsområder:

Kasserer, bladet.



Sanne Andersen

Hjulgagervej 3,

9000, Aalborg.

Tlf. 51 70 29 69

Email:

mail@sanneandersen.dk



Næstformand: Dorte Lambæk

Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding

Tlf. 71 90 77 91

Email: dorte@zct.dk

Ansvarsområder:

Hjemmesiden, intranet, godkendelse af efteruddannelseskurser, fornyelse af RAB registrering, kursuskalender, nyhedsbreve



Lisbeth Skovmand Nielsen

Fiskervej 20, Slettestrand,

9690 Fjerritslev.

Tlf. 26 80 64 61

Email: lsn22@lsn22.com

Vi er rigtig gode til vores arbejde, derfor skal vi være bedre til markedsføring



LAD DER BLIVE FRED PÅ JORD, OG LAD DEN BEGYNDE MED MIG

Verden er i forandring, det er tydeligt på mange niveauer

"LIGE NU FØLES det som om, vi befinder os i orkanens øje. Uden om os hvirvler angst, uro, krig, stigende priser og usikkerhed. Det opleves meget voldsomt, og det er svært ikke at blive revet med. Hvordan vil det gå med antallet af klienter i klinikken, kommer de – eller er det min behandling, de vælger fra?

Der er brug for os

Det er naturligt at bekymre sig, men hver fjerde voksne dansker benytter stadig alternativ behandling. I rapporten "Danskernes sundhed" fra 2021 svarer 36,2 % ud af 172.000 danskere, at de lider af én eller flere langvarige sygdomme, og at antallet af kronisk syge er stigende.

Så der er brug for vores ydelser. Vi er nødt til at stå på begge ben, det ene ben er en solid, seriøs, grundig uddannelse, det andet ben er professionel markedsføring.

Når man vælger at uddanne sig til alternativ behandling, er det ud fra et ønske om at arbejde med mennesker, på en respektfuld og nærværende måde. Vi forsøger at inddrage det hele menneske i vores behandling, vi inddrager tanker, følelser, spiritualitet, energi-vibrationer. Vi forstår kroppens anatomi og fysiologi, vi forstår, hvordan en sygdom udvikler sig ud fra et medicinsk synspunkt. Vi arbejder med kinesisk filosofi.

Og vi er rigtig gode til det, men det nytter ikke noget, hvis der ingen klienter kommer, fordi vi ikke kommer ud med vores budskaber.

Fokus på markedsføring

Derfor vil vi på den kommende generalforsamling have fokus på markedsføring, hvilke klienter vil jeg gerne tiltrække og hvordan kommunikerer jeg, og ad hvilke kanaler.

Tilbage til overskriften, som også meget gerne må hjælpes på vej af dig og mig i fællesskab.

Det er faktisk nemt. Giv et smil, vær nærværende, vær taknemmelig også for de små ting, din dag bliver nemmere, at det bliver lysere, flere vil søge dig i din klinik eller på dit arbejde – eller hvor du nu kommer rundt. Lad det sprede sig som ringe i vandet.

Sammen kan vi mere

Det er nu, vi skal huske at varig forandring, skabes indefra og ud, ikke omvendt. Slå rødder, træk vejret, så vælter du ikke i stormen.

De kærligste julehilsner til alle

Med hjerte, hjerne og hånd

Anette ♥



Hvad du ønsker, skal du få ...



Så blev det jul endnu engang - og et spritnyt år venter på den anden side. Og hvad skal vi i 2023? Vi skal have succes i vores klinikker og masser af glade klienter, der har det godt!

Ved generalforsamlingen i år udtrykte I ønske om, at vi i sekretariatet støtter op omkring markedsføring.

Det gør vi løbende her i medlemsbladet... som i forrige nummer, hvor temaet handlede om om fotos og pressemeddelelser. Og nu har vi fundet tre stærke marketingprofiler, som I skal møde til generalforsamlingen 3. marts 2023.

Gå ikke glip af fælleskab med dine kolleger - sæt kryds i kalenderen.

Kærlig hilsen
ZCT





WORKSHOP 1

Kommunikér til dine klienters følelser med Emotionelle Kundetyper®

DET ER VIDENSKABELIG bevist, at vi mennesker primært træffer købsbeslutninger baseret på følelser: Hvad føles rart at købe? Men det er stadigvæk uklart for de fleste, hvordan man via markedsføring kommunikerer direkte til følelserne.

I denne workshop får du ideer til, hvordan du tilrettelægger din markedsføring, så kunderne bliver påvirket på et emotionelt plan. Med udgangspunkt i konkrete eksempler, bliver det demonstreret, hvordan du kan skræddersy dine marketingtiltag ud fra de fire Emotionelle Kundetyper®.



BODIL TEJG KRUNDERUP er uddannet grafiker og har gennem 20 år arbejdet med marketing i alle fagets udtryk, inklusiv fotografi. Uddannet hos – og i dag – partner i Institut for Kundetyper ApS.

grafi. Uddannet hos – og i dag – partner i Institut for Kundetyper ApS.

WORKSHOP 2

En velfungerende hjemmeside sælger dig døgnet rundt

EN VELFUNKTERENDE HJEMMESIDE kan fungere som virksomhedens fastansatte sælger, 24/7. Men for at du kommer dertil, er der en række krav, du bør stille til din hjemmeside. For alt for mange hjemmesider har uudnyttet potentiale, der sagtens kan forbedres på. Det handler om budskab, målgruppe, overblik og den generelle konvertering på din side.

I workshoppen får du serveret de 10 krav, du som minimum skal stille til din hjemmeside. Og du kan bruge listen over de 10 krav uanset om du allerede har en hjemmeside, eller hvis du står på nippet til at skulle have lavet en ny hjemmeside. Du får lejlighed til at arbejde med din egen side og gøre dig nogle gode tanker om eventuelle forbedringer, du kan gå hjem og lave med det samme.



LISE HALSKOV er business mentor og er specialiseret indenfor forretningsudvikling, synlighed, kampagner, og konverterende tekster samt eksekvering af effektiv online markedsføring.

ster samt eksekvering af effektiv online markedsføring.

WORKSHOP 3

Få succes på sociale medier med en SoMe mediestrategi

LÆR AT BRUGE de sociale medier optimalt, så de understøtter din forretning og ikke blot stjæler din tid, fokus og ikke mindst markedsføringsbudget. I workshoppen indgår praktiske opgaver, og du får konkrete redskaber med hjem. Vi kommer bl.a. omkring flg. emner:

Hvad virker på Facebook/Instagram? Forstå konteksten og algoritmen.

Planlæg dine opslag og stories med Meta Business Suite planlægger

Skab engagerende indhold til Facebook/Instagram med video og animation ud fra dine egne fotos.

Få et indblik i Facebooks (Meta Business) annonceadministrator samt tips til best practice

Værd at vide om Meta Business' hjælpecenter og annoncepolitik.



TINA MAI har gennem de seneste 11 år hjulpet mange små og mellemstore virksomheder med at få succes på sociale medier gennem engagerende indhold, annoncering og drift af sociale profiler.

gennem engagerende indhold, annoncering og drift af sociale profiler.





Marianne er Danmarks første Donna Eden instruktør

Vil du føle dig nyforelsket? Ja tak – sagde Marianne Jacobsen, da hun fik muligheden i 2014. Siden har hun arbejdet med den amerikanske energimedicer Donna Edens metoder Danmark.

Af Mette Andersen

MIDT UNDER NEDLUKNINGEN, hvor verden var "alene hjemme" tonede en begejstret kvinde frem på YouTube fra sin klientforladte klinik. Det var danske Marianne – og hun sendte live til energientusiaster over hele verden fra en YouTube kanal med over 1 mio følgere.

Ikke hele millionen kiggede med, men alligevel?

"Wauw, ja! Må indrømme at jeg var noget nervøs over at skulle gå live – og så på

både engelsk og dansk, men det var fedt", fortæller Marianne med et stort grin.

"Jeg fik en henvendelse fra Dondi Dahlin, der er Donna Edens datter, der spurgte om jeg ville være en af 14 behandlere fra hele verden, der ville undervise live under nedlukningen. Jeg valgte at fortælle om immunforsvar, og hvordan vi selv kan lukke for vores "Vind-punkter", hvor vi er særligt sårbare overfor udefra kommende patogener".



Mest troværdige og muntre...

Siden 2014 har Marianne Jacobsen arbejdet med energimedisin og er i dag den eneste dansker, der på grundkurser kan undervise i metoderne fra den amerikan-

“Ingen medicin i verden slår den healing, der slippes løs, når mennesker slipper traumer og liver op på måder, de aldrig havde kunnet forudse”

ske pioner indenfor holistisk healing.

Når hun ikke holder kurser online eller fysiske workshops, har hun klienter i sine klinikker i hhv. Ganløse eller over Zoom.

I oktober annoncerede Marianne Donna Edens officielle grundkursus på ZCT's kursuskalender. Kurset sættes op igen i foråret 2023.

“Donna har gennem 40 år vist os, hvor nemt det er at tune ind og regulere vores krops energier. For mig er hun stadig den mest troværdige og muntre Lærer, der findes – og jeg er stadig på halen over hendes evne til at engagere med hendes forfriskende foredrag og demonstrationer”, siger Marianne, der fortsat selv tager kurser.

“Ingen medicin i verden slår den healing, der slippes løs, når mennesker slipper traumer og liver op på måder, de aldrig havde kunnet forudse”, siger hun.

1.600 undervisere gør en forskel

I februar 2017 blev Marianne Jacobsen som den første dansker certificeret Eden Energy Practitioner og ændrede sin kliniks navn til edenenergimedecin.dk. Senere samme år tog hun uddannelsen i at undervise i Donna Edens officielle grundkurser.

“Efterhånden er vi 1.600 over hele verden, herunder læger, sygeplejersker og andet sundhedspersonale, der hver uge underviser på snesevis af kurser og behandler tusindvis af klienter, så vi når bredt ud. Donna er desuden flittigt brugt som gæstetaler på universiteter, hospitaler og i virksomheder”, fortæller Marianne.

Antallet af kursister til Donna Edens online-klasser har for længst rundet 100.000. Og 1,6 millioner har set hendes instruktion på YouTube i Den Daglige Energi Rutine. 180.000+ følger facebook-siden Eden Energy Medicin Programs.

Ni forskellige energisystemer

Kort beskrevet går Edens metode ud på at bearbejde ni forskellige energisystemer i kroppen. Systemer, der delvist er navngivet af Donna Eden. Systemerne består dels af kendte energisystemer såsom chakraer og meridianer, men også af det,

Marianne kalder de ekstraordinære meridianer. Dem har Donna Eden identificeret ved hjælp af hendes clairvoyante evner.

“Ud fra hendes fund har hun udviklet et system til undervisning af andre, der ikke har helt samme gaver, men gerne vil arbejde seriøst med energi”, fortæller Marianne, der i dag primært behandler med Eden Energi Medicin, hvor hun før brugte nåle og andre manuelle terapier.

Elektrisk ladede celler

“Hvorfor skulle jeg nøjes med at bruge nåle....” smiler hun.

“Når jeg nu kan nøjes med energi. Jeg registrer energipunktet med min fingerspids, hvor jeg før satte en nål...”, forklarer hun og demonstrerer ved at lade fingerspidsen glide over huden på sin hånd

“I og med, at vores celler er elektrisk ladede og vores hænder derved er elektromagnetiske, kan vi bare ved at bruge vores hænder på vores egen krop, påvirke energien lige så godt som ved brug af nåle. Det giver også den fordel, at klienterne selv kan arbejde videre med det hjemme og give sig selv egen omsorg.”

En behandling følger altid energien

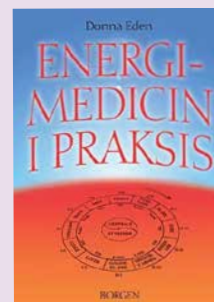
Når Marianne har klienter, indledes som regel med en snak om udfordringer og symptomer, for at få en ide om, hvor behandlingen skal bevæge sig hen.

“Når det så er sagt, er det ikke sikkert, vi ender der – for vi følger altid energien”.

Undervejs tester hun kinesisk, for at se, hvor klientens krop slår fra og ikke kan holde energien. Der er nemlig ubalancen...

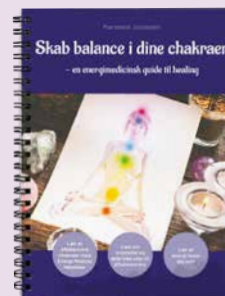
“Jeg identificerer det sted, hvor der er mest behov for hjælp. Det kan godt være klienten kom med ondt i skulderen, men kroppen fortæller, at den har mere brug for noget hjælp, f.eks. i ft. noget stress, der ligger et andet sted. Så er det der, vi starter.”

“Vi laver en øvelse eller en behandling, og tester igen, for at se om energierne svarer positivt. På den måde tager vi et lag af løget ad gangen.”



Sådan får du liv i en træt krop

Donna Edens lærebog fra 1998, *Energi Medicin i Praksis*, er udkommet på 20 sprog, herunder dansk. Omtalen lover bl.a., at du får: (...) *detaljerede anvisninger på, hvordan man gennem energi-medicin f.eks. kan give nyt liv til en træt krop, styrke immunforsvaret, lindre smerte og depression og forhindre småskavanker gennem 5 minutters daglig praksis.*



Lær at aktivere dine 7 chakraer

Marianne har også haft tid til at skrive en bog, hvor hun gennemgår kroppens syv chakraer. Med bogen i hånden vil man kunne lære de energi medicinske metoder til at energiteste de 7 lag i hvert enkelt chakra, rense og afbalancere det. Der vil være anvisninger på, hvordan man arbejder med sten og essentielle olier, og man vil som læser kunne træne forskellige energiøvelser til at afbalancere chakraerne.





Helbredte sig selv for multipel sklerose

Gennem 6 måneder eksperimenterede Donna Eden med energier i kroppen, indtil hun med sikkerhed kunne bevæge dem

I BEGYNDELSEN AF 1970'erne gav flere læger Donna Eden den samme dystre prognose. Hun havde svær allergi, fik et hjerteanfald som 27-årig, og hendes fremadskridende multipel sklerose var ved at nedbryde hendes organer. Hun fik at vide, at hun skulle "få orden i sine affærer". Vestlig medicin havde opgivet hende.

Hun havde to små døtre, og hun var opsat på at opdrage dem selv. For hver læge, der fortalte hende, at der ikke var noget håb, blev hun mere og mere fast besluttet på at overvinde sin sygdom. Hun ville overleve!

Nedbrudte organer

Ikke desto mindre var hendes symptomer på vej mod at blive invaliderende. Ud over at organerne blev nedbrudt, havde hun konstante smerter. Nogle gange kunne hun ikke få sin krop til at bevæge sig på

den måde, hun ville have, andre gange kunne hun bogstaveligt talt ikke bevæge sig i op til 12 timer.

Kunne "se" energier i andre og sig selv

Siden barndommen havde hun imidlertid kunne se energierne i andre mennesker og mærke dem i sin egen krop. Selvom det aldrig var faldet hende ind at bruge disse evner til healing, bemærkede hun en dag, at hun kunne ændre energistrømmen i sine svækkede, smertefulde ben ved at aktivere energierne med sine hænder og bevæge dem.

Opdagelsen fik hende til med stor tålmodighed og nysgerrighed at arbejde meto-

disks med sin krops energier. Hun udviklede forskellige teknikker, som for eksempel at cirkulere med hånden over bestemte punk-

To års daglig træning

I løbet af seks måneder, hvor hun dagligt eksperimenterede på sig selv for at få energierne i flow, kunne hun rejse sig fra kørestolen. Den havde hun på det tidspunkt været bundet til i halvandet år. To år senere var hun tæt på symptomfri.

Hun havde helbredt sig selv fra svær M.S. I dag har hun været symptomfri i mere end 40 år – og har endda haft en anstrengende professionel karriere med rejser rundt i hele verden.

Udviklede træningsprogram

Donna Eden blev selvfølgelig passioneret omkring at viderebringe det, hun havde lært, til andre, der lider af invaliderende sygdomme. Det fik hende til at give private sessioner, derefter klasser og til sidst det træningsprogram, Energy Medicine Practitioner som danske Marianne Jacobsen nu kan undervise efter i Danmark på grundkursus-niveau.



Et lysende kredsløb

Radiant Circuit er ét af i alt ni energisystemer i kroppen, som, når det bliver aktiveret, giver dig glæde.

Af Marianne Jacobsen, EdenEnergiMedicin Danmark

RADIANT CIRCUITS ER ifølge Donna Eden det allerførste energikredsløb, der udvikles i fosteret. Der er tale om nogle "lysende" energibaner, der springer frem og tilbage i kroppen, alt efter, hvor der er brug for dem. De er altså ikke placeret på samme sted, som for eksempel meridianer og blodbaner.

Alt efter, hvad du tænker på, om du ser på noget smukt, oplever noget dejligt, føler kærlighed, lytter til smuk musik – eller laver Radiant Circuits øvelser – vil dine kredsløb stråle.

Mere end en pjattet form for glæde

Når dine Radiant Circuits er aktive, føler du dig glad, ser på verden med forundring, taknemmelighed, dyb respekt og tillid. Og det er meget mere end en pjattet form for glæde eller lykke, det er en behagelig og opmuntrende følelse, der strømmer op fra

dybt inde i dig, uafhængig af hvad der sker omkring dig.

Som når en baby griner helt nede fra storetåen og bare bliver ved og ved? Den løsslupne latter, der opstår ud af ingenting, er selve energien fra Radiant Circuits.

Circuits bragt i fare af stress

I vores stress-dominerede kultur er vores Radiant Circuits ofte bragt i fare. De kan ligge i dvale, være inaktive – og så gælder det om blidt at få dem vækket. Det kan du gøre ved at lære en serie kraftfulde teknikker, hvor du bruger dine hænder til at lede energien samtidig med at du giver slip og overgiver dig. Ikke bare i dit hoved, men i hele din krop. Overgivelse er en følelse, der udtrykker sig selv gennem dig. Når du overgiver dig, lever du fuldt ud. Og når du arbejder bevidst med dine energier,

kommer der ofte en følelse af klarhed, overskuelighed og tydelighed – som om du smiler helt bredt – inde fra.



En Daglig Energi Rutine

På Mariannes hjemmeside viser hun på videoer, hvordan man med en enkel Daglig Energi Rutine kan hæve kroppens energiniveau, styrke immunforsvaret og sænke stressniveauet.

- De 4 bank
- Krydsgang
- Krydset skuldertræk
- Wayne Cook stillingen
- Kronetrækket
- Neurolymfatiske reflekspunkter (for at fjerne toksiner fra kroppen)
- Forbind Himlen og Jorden
- Den Keltiske Vævning (Væv Auren)
- Luk Lynlåsen (Zip up)
- Hook Up

De 9 energisystemer

- Aura
- Chakraer
- Meridianer
- De 5 elementer
- Tre Varmeren
- Det Elektriske System
- Grid
- Keltisk Vævning
- Radiant Circuits

MERE INFO

Du kan følge Mariannes instruktioner gratis på YouTube:
<https://www.youtube.com/@edenenergimedecin>

Og læse mere på
www.edenenergimedecin.dk



I MODGANG OG MIRAKLER



På Chr. X's Allé i Lyngby, nord for København, skaber ZCT-medlem Maiale små mirakler for sine klienter. Hovedpiner har det med at lette under hendes kyndige hænder

Af Mette Andersen

MAIALEE ER BARE et sindssygt sympatisk og rart menneske, som jeg vil anbefale alle, der døjer med ondt i nakken, hovedet og ryggen. Hun er helt fantastisk!

Sådan lyder en af mange referencer på hjemmesiden www.kroppenspause.dk. Bag siden står ZCT-medlem Maiale, der behandler fuld tid fra sin klinik i Lyngby Behandlerhus.

Elsker mit job

Hvad er det du kan med hovedpiner?

"For det første elsker jeg mit job! Tænk, at kunne hjælpe et andet menneske – det gør mig glad, og dén energi er god at arbejde med. Og ellers er nok svært at sige, hvad der konkret virker, for det er nok et mix af det hele. Jeg blander massage-teknikker, zoneterapi, bindevævs teknikker, organmassage terapi og arbejde med meridianbaner", forklarer Maiale.

Rørende kundeudtalelser

Mailee har gennem årene haft en del klienter med hovedpiner og mange har udtrykt deres lettelse på www.kroppenspause.dk.

Især to husker hun specielt.

"Den ene var 27 år og havde haft hovedpine siden hun var 6. Hun var midt i sin graviditet, da hun kommer til klinikken, udmattet af smerter og ked af det. Hun havde taget piller det meste af hendes liv, desværre også igennem graviditeten – og

det fik vi heldigvis sat en stopper for."

En anden, Line, havde haft svær hovedpine i to-tre år og havde prøvet fysioterapi, kiropraktik og diverse massører og behandlere.

Hun kom med et håb om, at jeg kunne lindre hendes hovedpine blot nogle få dage. Hun blev ovenud lykkelig, da det viste sig, at vi sammen fik den fjernet helt. Hun følte, at hun havde fået sit liv tilbage, for hovedpinen havde invalideret hende i sådan en grad, at hendes sociale liv var blevet stærkt begrænset."

ALT-teknik til spændte kæber

Hvad gør du typisk, når en klient kommer til dig

"Den første behandling går altid med journalføring, hvorefter jeg går kroppen igennem for at finde ud af, hvor spændingerne er. Det giver et overblik over ubalancerne, og jeg kan lægge en plan for videre behandling."

"Ved hovedpiner og nakke spændinger beder jeg mine klienter lægge sig på ryggen, hvor jeg gerne bruger 15-20 minutter på nakken, kraniekanten, halsen, skuldrene og kæben. Hvis kæben er meget slem, behandler jeg den også indvendigt, hvilket alle klienter typisk mærke stor forskel på med det samme – en helt fantastisk teknik, som jeg fik under min ALT-uddannelse (Ansigts Løftnings Teknik hos Fullcrum institut). Herefter er det enten zoneterapi eller organ massage eller noget andet, og til slut behandler jeg selvfølgelig ryggen, som skal være fri for spændinger for at kunne fungere optimalt."

Jeg var tiltrukket af "det okkulte"

Hvad fik dig på sporet som behandler?

"Jeg har siden barnsben haft en tiltrækning til det spirituelle – det var dengang det hed okkult", fortæller Maialee.

Hendes forældre syntes, det var noget pjat. Men hun tog på et aftenskolekursus med en masse pensionister, da hun var 20 år, hvor hun lærte, hvor zonerne på fødderne sad.

Min far anerkendte zonetrapien

"Min far var alkoholiker og havde ikke mange år tilbage at leve i. Han var indlagt på det tidspunkt, hvor jeg spurgte ham, om jeg måtte prøve at trykke ham under fødderne. Det fik jeg lov til. Han trak



"Maialee er bare et sindssygt sympatisk og rart menneske, som jeg vil anbefale alle, der døjer med ondt i nakken, hovedet og ryggen. Hun er helt fantastisk!"

fødderne til sig og ømmede sig meget højlydt, når jeg ramte de zoner, som jeg jo vidste, den var gal med. Han havde udover en meget svag lever, åreknuder langs hele spiserøret og en meget udspilet mave, som var fyldt med væske i bughinden."

"Dagen efter ringede han til mig, og sagde i en lidt skrap tone:

"Hvad fanden har du lavet ved mig? Så fortalte han, at han havde tisset grus. Jeg kunne så ånde lettet op og fortælle ham, at det bare var udrensning. Jeg kunne tydeligt mærke hans anerkendelse igennem telefonen, som ellers ikke var noget han delte ud af så ofte. Min far var derfor med til at bekræfte for mig at zoneterapien kan noget.

Begyndte på skolen – og sprang fra

Maialee begyndte på skolen på GI. Kongevej som 25-årig, men sprang fra, lige inden hun var helt færdig – da hun pludselig hellere ville åbne blomsterbutik.

"Men da jeg fyldte 40 vendte jeg tilbage og tog uddannelsen færdig. Og da begyndte denne fantastiske rejse, jeg stadig er på, med mange flere uddannelser og kurser.

Hvad gav dig mod på at vende tilbage

"Jeg var alene med min søn. Og at arbejde som blomsterdekoratør samtidig med at være fuldtidsmor hang ikke godt sammen mht. arbejdstider, så det var egentlig dét, som fik mig til at gøre min zoneterapi-uddannelse færdig".

Da Maialee var færdig med sin barsel, blev hun ansat som pædagogmedhjælper, hvor hun typisk behandlede 2-3 aftener om ugen, når hun havde lagt min søn i seng.

På den måde fik Maialee langsomt bygget erfaring op.

Springet til fuldtidsbehandler

"Jeg kan tydeligt huske, hvor usikker jeg var på, om jeg nu også gjorde det godt nok.

Jeg gemte alle pengene fra mine behandlinger til videreuddannelser, kurser, lokaler og selvfølgelig til skattefar og levede af de penge, jeg tjente som pædagogmedhjælper.

I 2016 måtte Maialee gøre op med sig selv, om hun ville blive ved at arbejde som pædagogmedhjælper eller skulle satse på at være fuldtidsselvstændig. Hun havde 15 timer ugentligt som medhjælper, men timerne var spredt ud på 5 dage, og det ville ødelægge alt i forhold til at kunne have klienter, så hun blev nærmest "skubbet" til at tage springet. Og det gjorde hun så.

"Jeg fik lidt fast indtægt ind ved at arbejde en enkelt dag hos et firma, og pludselig en dag blev jeg kontaktet af et andet firma, som manglede en massør. Jeg følte mig utrolig heldig dér, men har også haft mine bump på vejen", husker Maialee og fortæller om dengang, hun lejede sig ind et sted, hvor det gik "helt galt".

Man kan slå sig på de forkerte

"Jeg lejede mig ind hos en terapeut, som bestemt ikke var gearet til det. Det havde været hendes revisors anbefaling. Hun havde en del psykopatiske træk, og jeg må indrømme, at det var lidt af en chok at møde sådan en personlighed. Hun sagde mig op efter kun 12 dage og var seriøst på nakken af mig. Jeg tabte 12.000 kroner på det lille eventyr ...

Maialee fandt dog hurtigt et andet lokale, som hun til at begynde med delte med en fysioterapeut. Og snart var hun fuldtidsbehandler i Lyngby.

"Jeg er nu med i Lyngby Behandlerhus sammen med en masse andre behandlere – og jeg elsker det. Jeg er dybt taknemmelig.

Tak univers!

MAIALEE'S BEDSTE RÅD:

- TRO PÅ DET.
- DRØM STORT.
- VISUALISER DET.
- LAV ET DREAMBOARD.
- IS I MAVEN



Zoneterapi **knockout** COVID-senfølger igen-igen



ZCT-medlem og zoneterapeut Annette Buckle gennemførte i foråret et behandlingsforløb på et Københavnsk plejecenter. Ved de 10 symptomer som deltagerne havde nævnt, skabte zoneterapien forbedring ved de 9 af dem.

Af Mette Andersen

DET BETALER SIG at dokumentere. I hvert fald var det spændende for Anette Buckle, da hun gjorde regnebrættet op efter at have behandlet 6 senfølgeramte medarbejdere på Peder Lykke Centret, et ældrecenter i Københavns Kommune.

De 6 medarbejdere var udvalgt af ledelsen, havde været smittet med Corona mindst én gang og led alle af symptomer som træthed, hovedpine, kvalme, manglende koncentration og muskelsmerter.

Efter 4 zoneterapi-behandlinger oplevede alle bedring af deres symptomer (på nær hedeture – se faktaboks)

Spændende at dokumentere

Anette Buckle er glad for sine resultater.

”Det har været spændende at dokumentere. Og tilfredsstillende at kunne afrapportere til ledelsen, som jeg synes

fortjener at vide, hvordan deres bevilling er brugt. De 6 har været glade, og centrets øvrige ansatte spørger ind til erfaringerne, som spredte sig som ringe i vandet. Det er lige som det skal være”.

Kursus på DDZ i Herlev

Ideen til projektet fik Anette efter at have været på kurset ”Senfølger kan ramme alle” på Den Danske Zoneterapeutskole i Herlev. Snart efter bankede hun på døren hos Peder Lykke Centrets ledelse og forelagde sit ærinde.

”Jeg er så heldig at have været tilknyttet centret som behandler gennem nogle år, så ledelsen vidste, hvad jeg stod for. Men, jeg ønsker virkelig, at andre får mod til at forsøge noget lignende. Bank på, tilbyd. Og dokumenter det. Det batter virkelig noget, når vi hver især synliggør, at vi er med til at gøre en forskel.

”Vi sidder med en viden, der vil kunne trøste og forbedre hverdagen for mange”.

Hver 10. lider af senfølger

Det anslås, at ca. 10 procent af de personer, som fpr COVID-19 oplever langvarige symptomer – som varer i over 4 uger efter sygdomsstart. De 6 personer, som plejecentret havde udpeget til Anettes forløb var ingen undtagelse.

Sådan foregik pilotprojektet

Ved første behandling fik alle 6 udleveret et spørgeskema, hvor de blev bedt om at be-

skrive, hvornår de havde haft COVID-19 og hvilke symptomer de havde oplevet, samt give en score på 1-10 i hvilken grad, de havde oplevet senfølgerne som belastning.

Ved sidste behandling blev de atter bedt om en score ud fra, hvordan de havde oplevet symptomerne efter de første 4 behandlinger. Alle havde fået zoneterapi med 1 uges mellemrum over et forløb på i alt ca. 5 uger.

Blandt de indberettede symptomer var træthed, manglende energi og overskud, hovedpine og påvirkede luftveje. Her er resultaterne efter 4 behandlinger.

Mulige medvirkende årsager

Anette vil ikke lægge sig fast på, hvad der gør, at hendes behandlinger har effekt.

”Mennesker er forskellige, ligesom graden af symptomer er det. Men jeg kan da pege på en række mulige medvirkende årsager”.

En krop i ubalance

”En krop skal som bekendt være i balance, og hvis noget ikke fungerer, som det skal, opstår der ubalance, og det kan let ske efter et sygdomsforløb, hvor kroppen er drænet for energi. Det giver sig oftest til udslag i de mest energikrævende dele af organismen; hjerte, hjerne og muskler. Dertil kan der være opstået en antistofreaktion, inflammatoriske tilstande eller en anden form for øget immunrespons og så videre”, forklarer hun.

”Da zoneterapien søger forklaringer på

KROPPEN RENSER UD

Kun ved symptomet ”Opblussen af hedeture” ses der en stigning i opfattelse af symptom.

Ifølge Anette kan årsagen være, at zoneterapien sætter harmoniserende og udrensende processer i gang overalt i kroppen inden en egentlig opbygning kan finde sted. Derved er ”opblussen af hedeture” en reaktion på kroppens forsøg på at genskabe en optimal tilstand.

Tabel 1

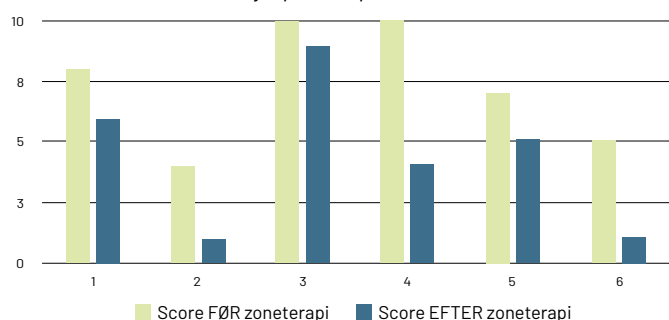
Symptomer	Score før	Score efter	Difference	Antal deltagere
Træthed	7,3	4,3	3	6
Øgede smerter i ben	8	3	5	1
Overgangsalder Opblussen af hedeture	4	5,3	1,3	3
Påvirkede luftveje	6,3	2	4,3	3
Hovedpine	9	2	7	3
Kvalme	10	5	5	1
Påvirket søvn	8,3	3,6	4,7	3
Koncentrationsbesvær	5	3	2	2
Manglende energi	6,8	3	3,8	6
Nedsat immunforsvar	5	1	4	1



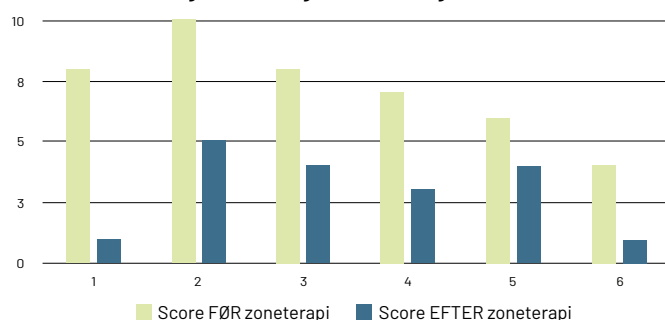
Læs eller genlæs

Du kan læse bladet
på din medlemside
– blad nr. 3 2021

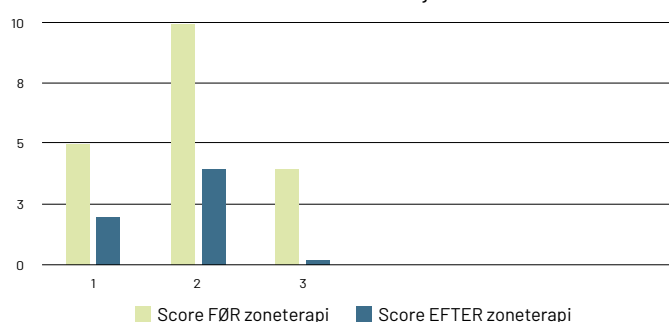
Symptomer på træthed



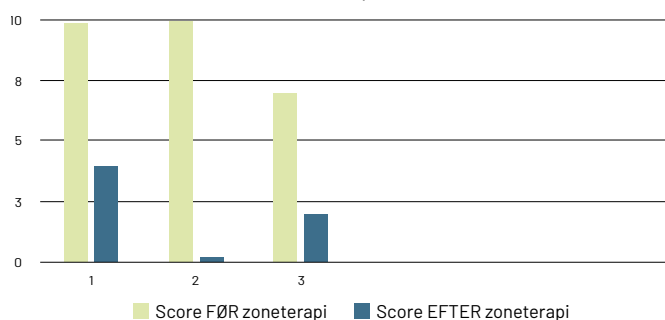
Manglende energi, overskud og udmattelse



Påvirkede luftveje



Hovedpine



forstyrrelser i kroppen, kan vi ved at behandle zonepunkterne påvirke organerne til en bedre funktion og dermed få udskilt ophobninger af affaldsstoffer, hvilket gør kroppen stærkere. Det ved vi. Som behandlere. Men det er der mange derude, der ikke ved – og det er det, vi skal ud og fortælle”.

Konklusion

Anette håber, hendes lille pilotprojekt giver endnu en indikation på, at zoneterapi kan forebygge og afhjælpe symptomer ved COVID-19 – og ikke mindst inspirere til, at en større og mere repræsentativ undersøgelse sættes i gang.

Du kan læse hele undersøgelsen på www.bcalm.dk





BreathWork

Suzanne og Philip manifesterede deres drøm

Mellem lavendler – når sæsonen er til det – omgivet af mosbløde plæner, træer og buske trækker Suzanne og Philip vejret sammen med deres kursister.

Af Mette Andersen

BRITISK FØDTE Suzanne Jensen har længe været et navn i terapeutverdenen, hvor hun har specialiseret sig i vejtrækning.

Siden hun forlod England med en universitetsuddannelse i misbrugsbehandling er mange "alternative" kompetencer kommet til, foruden en bachelor i pædagogik – og med det i rygsækken tilbyder hun og ægtemanden Philips nu uddannelsen til BreathWork Facilitator.

"Breathwork er at trække vejret. Men som det ligger i ordet BreathWORK, er det ikke en tilbagelænet afslapningsrutine", forklarer Suzanne.

"Breathwork er et meget kraftigt værktøj, hvor vi bruger åndedrættet til at komme helt ind i kroppen og ind i sjælen, ånden, spirit eller hvad, vi gerne vil kalde det. Og her kan vi med åndedrættet aktivere vores selvhealing. Samtidig får den analytiske del af hjernen en pause, hvorved de ting, vi gerne vil arbejde med, lettere kommer frem i lyset."

Med åndedrættet er det altså muligt at tappe ind i kroppens egne gemte og glemte helbredende kræfter, forklarer Suzanne, der oplever det utrolig smukt, rent og facinerende, når klienter gennem

vejtrækning får aktiveret deres autentiske selv uden drama og uden analyse.

Alt arbejde med åndedrættet

Der findes mange retninger inden for breathwork, og ordet dækker som udgangspunkt over alt terapeutisk arbejde, der finder sted via åndedrættet. På Suzannes og Philips uddannelse underviser de derfor i flere forskellige typer af Breathwork, som gør kursisterne i stand til at skabe deres helt egen form for breathwork.

"Vi har skabt uddannelsen for dem, der allerede har en fod indenfor behand-



lerverden og vil kunne kombinere deres faglighed i øvrigt med arbejdet med vejrtækning og derved skabe en niche, som de føler kalder på dem.”

Kakao-ceremonier og spirituelle cirkler

For Suzanne og Philip er det en drøm, der er gået i opfyldelse, når de lægger brænde i brændeovnen og tænder røgelsespinde i deres istandsatte kursussted; et tidligere sommerhus, beliggende i udkanten af deres nye parcel nær Stenlille på Midsjælland. En drøm om at kunne lægge eget lokale til kakao-ceremonier, spirituelle cirkler, meditationsgrupper og alt midt imellem. Foruden uddannelsen til BreathWork Facilitator. Men det kostede en seriøs afprøvning af de teknikker, de underviser i, før det lykkedes.

Manifestering gennem åndedrættet

”Vi havde arbejdet i flere år med vores uddannelse, men havde ikke rammerne til at lancere den. Vi ville have, at deltagerne

kunne være forbindelse med naturen. Vi ville finde et sted, hvor vi kunne have et separat lokale til vores kurser, workshops og uddannelse, som var vores - i naturen. Og hvor vi kunne holde stedets separate healings-energi, uden at det blev blandet sammen med vores daglige liv.”

Suzanne griner - de vidste godt, at det ikke blev let at forvandle en lille lejlighed i København til drømmen. Men under Corona gik de intensivt i gang med at bruge alle de værktøjer, de i dag underviser i, for at få skabt deres sted.

”Vi lavede BreathWork morgen, middag og aften, intentions arbejde, Remote viewing og manifesterings øvelser i et væk. Og vi fik set på en masse huse, som bare ikke føltes rigtige.

Skeptisk sølvsmed

Undervejs trådte Philip dybere ind i Suzannes verden. Som han siger: ”Jeg giftede mig ind i det”.

”Som sølvsmed hos Georg Jensen - det er sådan noget med computere og



Suzannes baggrund

Suzanne fortæller om sig selv og årsagen til hendes forkærlighed for selvudvikling, at hun som barn følte sig anderledes, forkert og akavet, når hun var sammen med andre. Som teenager, udviklede hun en spiseforstyrrelse, som var hård at kæmpe sig ud af. Hun havde en overgang, hvor hun drak alt for meget alkohol og følte, at et hul voksede inde i hende, som hun ikke kunne løbe fra. Et sug i maven.

Hun vidste ikke, hvad det var, eller hvordan hun skulle komme af med det. I 2007 havde hun flere gange en drøm, hvor hendes afdøde morfar fortalte hende, at nu skulle hun stoppe med at drikke. Det gjorde hun.

Fagligt brugte hun sin universitetsuddannelse til at arbejde med misbrug og dysfunktion i familier, hvor hun stiftede bekendtskab til et hav af forskellige teknikker til at behandle mennesker, herunder vejrtækning-øvelser, der fascinerede hende.

Hold øje med vejrtækningsmønstre

Den simpleste måde at starte med Breathwork er at lægge mærke til dit åndedræt i løbet af dagen. Brug noget tid på at lægge mærke til, hvordan dit åndedræt ændrer sig i forhold til, hvad der sker omkring dig.

- Hvis du står i kø i butikken.
- Hvis du bliver kritiseret på arbejdet eller derhjemme.
- Hvis du får ros.
- Prøve at skrive ned, hvordan dine åndedrætsmønstre er.

STIKORD FRA UDDANNELSEN:

Hvad gør dig til en stærk facilitator.
Introduktion til somatisk intelligens.
Anatomi og fysiologi relevant for breathwork.
Frihed og autentisk udfoldelse.
Maskulin og feminin programmering.
Prenatal og perinatal psykologi.
Det fragmenterede selv.
Biofield og Auraer.
Katharsis og dyb frigørelse.
Åndedræts analyse og fase monitorering.
Personlig vækst og lederskab.

2 MINUTTERS ØVELSE

Prøv seks gange i løbet af dagen at lave denne simple øvelse i to minutter ad gangen.

- Træk vejret ind igennem næsen i 4 sekunder.
- Hold vejret i 4 sekunder.
- Ånd ud gennem næsen i 4 sekunder
- Hold vejret i 4 sekunder.
- Træt vejret ind igennem næsen i 4 sekunder.
- gentag i 2 min

Læg mærke til hvordan det føles i kroppen og se, om du henover en ugen kan mærke forskel i din hverdag og i dine mønstre.





produktudvikling i 3D - opfatter jeg mig selv som matematisk, logisk tænkende og evidens baseret, så det var mildt sagt en anden verden".

Først mærker han ingenting, men efter måneders BreathWorks opstår oplevelserne af rislende energi og forløsning. Spændinger slipper kroppen, han oplever bl.a. at være i kontakt med sin afdøde mor...

"Man kan sige, at det sender mig på min egen rejse. Jeg begynder at tage uddannelser inden for det alternative. Vi følger begge et forløb i Italien, og jeg bliver især grebet af intentioner, og den energi, der er i det. I dag er det derfor primært mig, der driver det magiske i uddannelsen, mens Suzanne står for det terapeutiske."

Det svære ved manifestationer er imidlertid, at de ikke "leverer" med det samme.

Handler om at bevare troen

"Det kommer ikke nødvendigvis et kraftigt lys eller en dyb stemme, der fortæller, når universets tandhjul begynder at falde i hak", griner Philip.

Så det er med at bevare troen og følge sine drømme. Og så, lige pludselig, er man ankommet til næste trin og kan kigge tilbage og blive forundret over, hvordan det hele pludselig ender, præcis, hvor den skal.

10 måneder senere...

10 måneder skulle der gå, før Suzanne og Philip endelig får et hus i udvalg, der passer "bare nogenlunde" til deres vision.

"Og det var så hér, vi måtte erkende, hvor svært, det er at holde fast i ens drømme og visioner. For det sted var ikke vores drømme-sted, kun tæt på. Forskellige vanskeligheder gjorde imidlertid, at vi ikke fik det - og ja. Vi var skuffede, men besluttede at vores hus nok ikke var klar til os endnu."

Puff... så var drømmen opfyldt

Få dage efter, en morgen, hvor parret netop havde meldt sig ind i en Facebook gruppe for Stenlille og omegn, skete det. Puff... der var ejendommen! Netop sat til salg. Fire dage senere var alle dokumenter underskrevet.

"Det styrkede os i, at vi kan stole på vores manifesterings arbejde. Vores mange måneders breathwork fik os til at have præcis, hvor vi nu har vores Lavendelhus og uddannelse," slutter Suzanne.

Læs mere om BreathWork her:
www.Suzanne-jensen.dk

Programmeringer og traumer

Begreberne programmeringer og traumer ligger tæt op ad hinanden. Traumer behøver dog ikke være ansporet af store begivenheder for at sætte sig dybe spor i sjælen.

Det kan være små mikro-traumer som et blik fra ens mor, når man tager en ekstra kage, og man ved at mor i forvejen synes, man er for tyk. Et sådan blik, kan være med til at forme måden, man ser på sig selv i årtier ud i fremtiden.

Opstår mange af disse minitraumer, begynder en programmering at bygge sig op. Vi beslutter: Sådan er jeg! Eller jeg har altid "bedst kunne lide..."! Disse programmeringer og traumer er ikke nødvendigvis baseret på sandheder, men på opfattelse. Og det kan give u hensigtsmæssige problematikker længere nede af vejen.



HJÆLPER TIL AT SAMLE BRUDSTYKKER AF LIV

Når du laver breathwork bliver hele din krop iltet: dine muskler, sener og væv; de steder hvor alle dine gamle historier og ufødte potentialer bor. Breathwork hjælper dig til at samle brudstykker i dit liv og til at give slip i dine fysiske og følelsesmæssige blokeringer. Hvis du for eksempel er vokset op i en dysfunktionel familie, som ikke kunne hjælpe dig med at forstå dine følelser, kan det være du udviklede "overlevelsesstrategier" for at kunne komme igennem ubehagelige situationer og stærke følelser. Det kan være du spændte i kroppen for at kontrollere dine følelser og at det i dag giver dig en "tom" følelse. Under opvæksten lærer vi også at fremme de sider af os selv, der bliver rost og anerkendt, samtidig med at vi fortrænger og lukker ned for de sider af os selv, som bliver dømt uacceptable. Det er langt fra sikkert, det er de autentiske sider af os, der er blevet fremhævet og vi kan finde stor styrke i at forløse fortrængte ressourcer.

Ny oversættelse af 2.150 år gammelt værk om kinesisk medicin

Et værk om at forhindre angst og splittelse i det enkelte menneske og undgå vold og krig.



DEN OPRINDELIGE VEJ er en livsfilosofisk klassiker, forfattet af den kinesiske konge af Huainan og hans stab cirka 130 år før Kristi fødsel. Nu har Hugo Hørlych Karlsen oversat værket og forsynet det med forord og noter, så teksten er lettere at gå ombord i.

Sådan forhindres angst og ufred

Bogen *Den oprindelige vej* beskriver grundlaget for at forhindre angst og splittelse i det enkelte menneske og undgå vold og krig. Den forklarer verdens og det enkelte menneskes eksistens, beskriver universets og jordens materielle strukturer og forvandlinger i tid og rum og forklarer, hvordan menneskets handlinger og følelsesliv er forbundet med forholdet mellem himmelrummet, jorden og samfundet. Teksten undersøger i det hele taget grundlaget for, at et menneske kan skabe et godt liv for sig selv og andre.

Klassikere indenfor kinesisk medicin

Hugo Hørlych Karlsen har tidligere oversat andre klassisk kinesiske værker, hvoraf tre af dem ofte anvendes af behandlere, der arbejder ud fra den klassiske kinesiske medicin:

- *Daode jing*. Klassikeren om vejen og kraften fra omkring 500 f.v.t
- *Den Gule Kejsers klassiker om indre medicin* fra omkring 400 f.v.t.
- *Klassikeren om de vanskelige områder, Nan jing* fra omkring 200 e.v.t.

Energibehandling var almindeligt

Den oprindelige vej, *Yuan dao*, *Daos kilde* giver et spændende indblik i, hvordan energibehandling for 2.000 år siden var helt almindeligt og bredt anerkendt. Principperne blev forstået i dybden og var ifølge Hørlych Karlsons oversættelse selve orienteringspunktet for, hvordan man så på menneskets balancer og ubalancer i forhold til naturens og samfundet.

Centralt i værket står levende skildringer af, hvordan et menneske kan modarbejde de kosmiske sammenhænge og dermed skade sig selv, andre mennesker, naturen og samfundet. Modsat kan mennesker også leve, tænke, føle og handle i overensstemmelse med de kosmiske sammenhænge, så de i stedet bygger sig selv op, støtter andre og lader naturen gå sin livsskabende gang.

Den oprindelige vej. Den kinesiske klassiker Yuan dao 原道, Daos kilde.

Oversat af Hugo Hørlych Karlsen.
Forlaget Hovedland 2022. Er tillige udgivet som ebog, Nordøsten Forlag 2022.

”Det, at noget lykkes, skyldes det rette tidspunkt.

Solen følger sin bane.

Månen følger sit kredsløb.

Tiden indretter sig ikke efter noget menneskes omstrejfen.

Så den vise sjæl lægger ikke vægt på et stort stykke af selv den mest kostbare jade, men værdsætter selv et kort sekund i tidens strømmen.

Tiden er svær at fange, men nem at gå fejl af.”





KOLLEGA DAGBOG

Jeg er vågen og tændt og virkelig i live...

Vi bad Jytte fra Engdalens klinik skrive dagbog efter hendes "førstefødte" kursus i Holistisk Stressbehandling

DET EMMER STADIG af fortættet energi... Det andet kursus i Holistisk Stressbehandling er lige afholdt, og jeg sidder tilbage med en dejlig følelse i kroppen. Sikke et par intense dage med seks engagerede kursister. Jeg havde sommerfugle i maven, inden I ankom, men da vi sad om bordet til morgenkaffen og bollerne, så forsvandt de. Jeg kan rigtig godt lide at undervise.

Seks behandlere har fået et nyt værktøj til at behandle mennesker med indre uro, hovedpine, fordøjelsesbesvær og følelsen af ikke at kunne overskue hverdagen. Altså et stresset nervesystem.

Et hjertebarn

Åh jo... det her er virkelig mit hjertebarn, mit koncept, som jeg deler med kursisterne. Jeg har selv "født" det, dén nat jeg ikke kunne sove, og jeg er glad for, at det bliver taget så godt imod.

På kurset er der to spor, det ene omhandler dig som behandler, når du har

med stressede mennesker at gøre, og det andet er selve behandlingen.

Vi starter med noget teori, som er uddybet i kompendiet, du får på kurset.

Derefter laver vi øvelser for at finde vores egen centrering og indre ro, og det at passe på vores egen energi, når vi behandler. Og med den ro går vi i gang med at træne behandlingen på hinanden. To og to. Det meste af kurset er praktisk øvelse på hinanden.

Der er en fantastisk energi

Jeg har delt behandlingen op i 6 moduler og viser et modul ad gangen. Derefter øver kursisterne på hinanden, mens jeg går rundt og hjælper. I løbet af dagene bliver modulerne sat sammen, så kursisterne til slut kan give en hel behandling.

Der er en fantastisk energi, når der bliver øvet. Der bliver gået til den og udvekslet erfaringer. Jeg bliver helt "høj" af at være i det felt.

Mit ønske og min vision er, at mange



behandlere skal lære at give en Holistisk Stressbehandling, så vi får sænket stressniveauet hos så mange mennesker som muligt. Og at mange får en bedre livskvalitet. Jeg tror, at verden vil have godt af flere rolige og afbalancerede mennesker.

Næste kursus er d. 28-29 januar 2023. Kurset giver 14 RAB point. Du kan læse mere om det på min hjemmeside:

www.engdalensklinik.dk



HÅRD HUD – en kærlig sladrehanke



Af zoneterapeut og skoleleder Leif Nielsen
fra Zoneterapeutskolen i Kolding

Der, hvor hård hud er et fantastisk fund for os zoneterapeuter, er når der på foden viser sig små områder med "ekstra" hård hud. Nu kan vi spørge til ubalancer i det korresponderende organ

VORES FØDDER UDSÆTTES hver dag for belastninger fra vores vægt og tryk fra de sko som vi har valgt at gå i. Den hårde hud dannes naturligt, som beskyttelse af foden især trædefladerne.

Hvis man går barfodet om sommeren, vil der dannes hård hud omkring fodens trædeflader, helt naturligt – ja under det meste af foden som en jævn "sål". Også dette er helt naturligt og har ikke noget med ubalancer at gøre.

Der hvor hård hud er et fantastisk fund for os zoneterapeuter er, når der på foden et eller andet sted viser sig små områder med "ekstra" hård hud. Her er det, vi som behandlere kan bruge det til at spørge ind til, om der er ubalance i det korresponderende organ.

Vejen ind til klientens indre

Lad os se på forskellige typer af hård hud som er en spørgevejledning til dig, når du iagttager områder med usædvanlige forekomster af hård hud.

Husk at de fund, jeg beskriver, kun er en lille del og en vejledende retning, du kan spørge ind til, når du arbejder på at få åbnet op til klientens indre smerter og ubalancer.

Det "jordnære" først

Begynd altid med at spørge ind til de ana-

tomiske aspekter, patologiske aspekter og hvis ikke der er noget, der stemmer her, så gå videre ind i det psykiske og sjælelige niveau.

Se på tegningen og se hård hud områder og vejledning heri.

MEDIAL STORETÅ

I dette område har vi zoner såsom Medulla Oblongata, altså den forlængede rygmær, hvor der sidder tre centre som hedder, kredsløbsregulerende center, vejrtrækningscenter og brækcenter.

Se tegningen og du kan spørge ind til følgende: Nakkespændinger, problemer med halshvirvlerne, om der er problemer med kredsløbet (blodet), vejrtrækning (lunger) som også har en indirekte indvirkning på tyktarmen i Metal elementet.

Psykisk retning

På psykisk plan kan du spørge ind til: "For meget" kontrol, stivnakket, manglende bøjelighed.

Overkontrol kommer tit af manglende kærlighed, lavt selvværd, svigt, stædighed, en fastlåst i livet. Husk, at der kan være mange andre årsager. Dette er ment som en lille hjælp og retning, som du kan starte med at spørge om.

STORETÅENS TRÆDEPUDE NEDERST

Dette område korresponderer til lillehjernen, som styrer vores tværstribede skeletmuskulatur, altså har det at gøre med balancecentret, som også er reguleret af buegangene i det indre øre.

Mange klienter, der har hård hud på denne del af storetåen, har oplyst mig at have problemer med svimmelhed og balanceproblemer. Kan komme efter piskesmæld eller et voldsomt fald bagover, hvor man har slået baghovedet. Det kan også skyldes rygproblemer og synsforstyrrelser.

Psykisk retning

Spørg f.eks. ind til, hvor i livet, klienten måske er slået lidt ud af kurs, da området indikerer manglede balance og centrering.

TRÆDEPUDENE UNDER TÆERNE

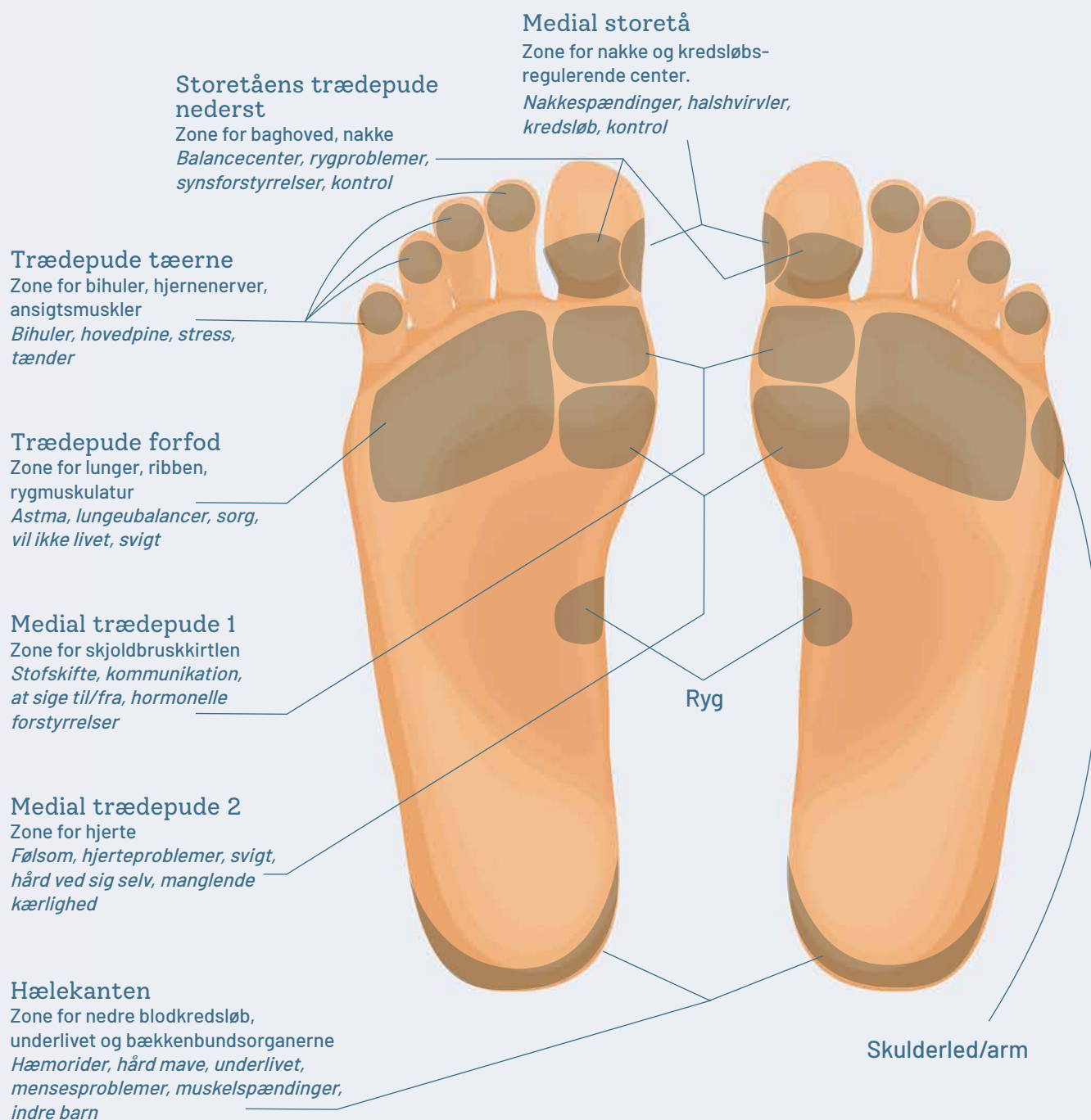
Dette er område for bihuler, hjernenerver, ansigtsmuskler, ansigtets følelser og tænder. Kan indikerer stress, luftvejslidelser, høfeber m.m.

Psykisk retning

I et psykisk perspektiv indikerer hård hud under tæernes trædepuderne stress og for meget varme oppe i hovedet, for meget tankevirksomhed, for mange bekymringer og for meget "damp" i øverste etage. En klient, der trænger til at komme ned i kroppen.



Typiske områder/beliggenhed for hård hud og hvad det fortæller





TRÆDEPUDE FORFOD

Her har vi zoner for lunger, ribben og rygmuskulatur (Latisimus Dorsi)

Spørg ind til lungelidelser f.eks. astma, bronchitis, høfeber, KOL, rygning m.m.

En streg af hård hud ud for lufttrøret imellem første og anden mellemfods-knogle, indikerer reflux, altså sure opstød og en svækkelse af mavemunden i Jord elementet.

Psykisk retning

Spørg ind til sorg, depression, familieband, ikke at turde at fylde ret meget, altså noget med selvværd, at lægge bånd på sig selv. Husk at lykkefølelse, som er positiv, mærkes i lungerne. Ved at spænde en psykisk livrem rundt omkring lungerne, indskrænkes den positive følelse og klienten føler, at der ikke er plads for vedkommende i livet.

MEDIAL TRÆDEPUDE 1

Zonerne er vigtige at behandle i mange sammenhænge, ikke mindst i forbindelse med vægtproblemer. Her dannes T3 og T4 hormonet, der stimulerer forbrændingsstofskiftet og regulerer varmedannelse. Her stimuleres også aktivering af D-vitamin i lever og nyrer. Det er vigtigt at være ekstra opmærksom ved alle former for knoglebrud, knogleskørhed, gigt og lignende, ligesom området er vigtigt at behandle i forbindelse med manglende graviditet. Kaldes ifølge TKM den tredje æggestok.

Psykisk retning

Spørg her til kommunikation, det at sige til og fra, at sætte ord på sine følelser. Dette område relaterer til strubechakraet.

MEDIAL TRÆDEPUDE 2

Her er zone for hjertet. Husk, at hvis klienten har hård hud på hjertezonen, og der ikke er ødemer eller andre patologiske farver på fødder og ben, så fejler hjertet ikke noget. Den hårde hud her skyldes oftest et psykisk anliggende.

Psykisk retning

At danne hård hud på dette område vil nogle gange stamme fra overvægt og tryk fra den fysiske krop, men kan også fortælle, at der er tale om overbelastning af en følsom person. Ved overvægt er det værd at overveje, at denne zone ikke har godt af at blive trykket på hele tiden. Det kan skabe ubalancer i det lange løb.

Er vi på sporet af overbelastning ses hud som en følelsesmæssig beskyttelse af sig selv og for nogle en nødvendighed for at kunne være i denne verden med alle dens mørke og ugeringer.

Den hårde hud fortæller, at klienten har brug for at lukke til hjertechakraet. Enten ved ikke at vise, hvem han/hun er eller som skjold for omverdenen. Kan også indikere, at klienten har haft et hårdt liv med skuffelser, manglende kærlighed, svigt og andre oplevelser af ikke så positiv art. Det kan man som behandler forsigtigt spørge ind til.

HÆLKANTEN

Er zone for nedre kredsløb, lymfekredsløb, tarme, underlivsorganer, muskler, nerveforsyninger og meget mere.

Når jeg ser hård hud rundt om hælen, spørger jeg altid ind til disse ting:

Hård mave, forstoppelse, mensesproblemer, iskias, tarmlidelser og muskelspændinger i bækkenet.

Angående menstruation, så viser det sig ofte, at der er problemer med for meget eller for lidt mensesblødning. Leveren styrer, hvor meget blod, livmoderen skal afgive i den naturlige kvindelige cyklus. For meget blod indikerer underskud (underenergi) i leveren og for lidt, overskud (overenergi).

Området fortæller også, om Qi, blod, lymfe og følelser flyder, som det skal i bækkenet.

Psykisk retning

Hælen svarer til den første 7 leveår, det indre barn, underbevidstheden. Hård hud kan således fortælle, om der er stagnation i følelser fra denne tid i barndommen og om der ligger frygt, angst og underbevidste ubehagelige oplevelser gemt. Det er gavnlige områder at spørge til.

SKULDEROMRÅDET LATERAL ØVERST PÅ FODEN

Relaterer til Muskulus Deltoideus. Er der hård hud, da spørg ind til for meget fysisk hårdt arbejde, smerter og andre problemer med armene. Tennisalbue (ubalance på tyktarmsmeridianen), golfalbue (ubalance på tyndtarmsmeridianen) og scenskedeinde betændelse m.m.

Jeg spørger også altid ind til luftvejslidelser, da denne muskel er organrelateret til Lungerne i Metal elementet.

Psykisk retning

At bære for meget på sine skuldre, for stort ansvar, pleaser, offerroller, sorg eller depression. Værd at spørge forsigtigt til.

Leif Nielsen:

Det var lidt om den hårde hud - og husk, at det er en vejledende retning, du søger, når du iagttager fodens visuelle sprog. Du har nok selv i din klinik fundet ind til andre mønstre, og håber blot, du kan bruge lidt af mit indslag som supplement til dine egne erfaringer i klinikken.

PS: Tænk lige engang: Fra naturens hånd er vi mennesker skabt, så vi får zoneterapi på hjertezonen og lungezonen hver evig eneste dag, vi går rundt på denne jord. Det er da fantastisk!



Sundhedsstyrelsen anbefaler alle over 4 år et dagligt tilskud på 5-10 microgram D-vitamin i vinterhalvåret fra oktober til april. Særlige anbefalinger for spædbørn, gravide og ældre over 70.

Solskins-vitaminet vinder

Vidste du det? – at det nu er bevist, at der er dobbelt så høj risiko for at blive hårdere ramt af Covid-19, når D-vitamin-niveauet i kroppen ligger lavt.

DET HAR Statens Serum Institut net-op oplyst i en pressemeddelelse, som i starten af december blev citeret i mange medier. Forskere fra SSI undersøgte i foråret 2020, sammen med kolleger fra Harvard University, Boston, om niveauet af D-vitamin spiller en rolle for, hvor alvorligt et forløb med covid-19, man får. Og ja – ifølge studiet kan det have stor betydning, om man har et tilstrækkeligt

højt niveau i kroppen på det tidspunkt, hvor man bliver syg.

I alt 447 personer indgik i undersøgelsen. De blev alle testet positiv med SARS-CoV-2 og fik ved samme lejlighed målt deres niveau af D-vitamin. 126 af dem udgik indlæggelse. Indlagt blev dog 205 – uden at komme på intensiv. 34 af de 447 havde brug for intensiv behandling og 82 døde indenfor 30 dage efter smitte.



Solaray er et af de brands, behandlere ofte tyer til – og i det nye år skal du vænne dig til at kigge efter en ny label, når du søger de gyldne kapsler.



IFØLGE SUNDHEDSSTYRELSEN får vi dækket 1/5 af vores behov for D-vitamin via kosten og 4/5 via sollys, hvor D-vitamin dannes i huden. Den mængde sollys, der er tilstrækkelig til at dække vitamin D behovet, svarer til 5-30 minutters sollys på arme, hals og hoved et par gange ugentligt – i sommerhalvåret. Problemet er, at mange ikke får tilstrækkelige mængder lys fra oktober til april. Det har fået de danske myndigheder til – ret banebrydende – at anbefale et tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret.

“Kroppen fungerer som et batteri med flere tusinde D-vitamin-receptorer fordelt i alle væv, hjernen, musklerne, knoglerne, tænderne, immuncellerne og mange flere steder. Receptorerne fungerer som ”docking-stationer”, som giver D-vitaminet adgang til cellerne.”

Citat: Pharma Nord, der står bag D-vitaminpræparatet D-Perls.

Pharma Nords nutraceutiske efteruddannelse

Sidste
chance til
gammel pris:
**START JANUAR
2023**

**Få ny viden om livsvigtige
næringsstoffer, som kan hjælpe
dine klienter og gavne
din praksis.**

Det får du på uddannelsen:

- 15 moduler med nyeste, relevante viden indenfor sundhed, kost og kosttilskud.
- Indkald ca. hver 2. måned, hvilket giver god tid til at implementere din nye viden i praksis.
- 5 internater med overnatning og fuld forplejning.
- Overnatning i lækkert enkeltværelse på et af Danmarks mest spændende kursuscentre (husk badetøj).
- Certificering.
- RAB-godkendt uddannelse svarende til 45 timer.
- Mulighed for at holde din klinik åben i hverdagene, da stort set alle uddannelsesdage ligger i weekender.

Yderligere information og tilmelding sker på

www.pharmanord.dk/uddannelse.

Spørgsmål til kursusleder Tanja Reinholt,
som kan kontaktes på tlf. 75 85 74 00.

 **Pharma Nord**


**Pharma Nord
ACADEMY**

KOSTTILSKUD



Frisk fra havet

Stærkt Omega 3 tilskud til hjerte, hjerne og syn. Kvalitetssikret olie i 1200 mg fiskeolie i triglyceridform fra vildtlevende fisk/ansjoser.

Naturens styrke, dit forsvar®  solaray.dk

EPA + DHA bidrager til et normalt hjerte, hjerne og synsfunktion ved et dagligt indtag på 250 mg EPA + DHA