

# FORBRUGERVEJLEDNING

Forbrugervejledningen giver en kort forklaring på de fleste behandlingsmetoder, som SAB`s aktive medlemmer tilbyder. Hvis der ønskes en mere indgående forklaring, kan man henvende sig til den enkelte terapeut som findes i vores behandleroversigt og bede om at få tilsendt uddybende brochuremateriale.

25.udgave

\*\*\*\*\*

## **AFSPÆNDING**

lagttager vi en kat, vil vi se, at den det ene øjeblik kan ligge på lur med alle muskler spændt, parat til spring, det næste øjeblik ligger den i total afslappethed og er veltilpas.

Denne evne til at koble fra, når dagens spidsbelastninger er overstået, har mange af os mennesker næsten glemmt. Den vedvarende anspændthed, som kan være resultatet, kan sætte sig som muskelspændinger, der medfører smerte og manglende energitilførsel til de indre organer.

For at genskabe balancen i kroppen, kan det blive nødvendigt at lære kropsbevidsthed, for herigennem at afspænde muskler.

Ved afspænding af muskler og nervesystem kan der løses op for generende symptomer, samtidig med at der sker en holdningsændring i psyken, når ubalancen erkendes.

Der findes forskellige former for afspændingsteknikker.

(se: Psykoterapi, Organmassage, Body Self Terapi, Flowering Tree Metoden).

## **AFSPÆNDINGSMASSAGE**

(se: Massage, Afspænding).

## **AKUPRESSUR/SHIATSU/POLARITETSTERAPI/ AKUTRYK**

Behandlingsformer der benytter sig af fingertryk, massage, stræk eller korrektion af bestemte hudzoner langs meridianerne. Herved fjernes blokeringer, og organer og kropsområder stimuleres med fornyet energi.

(se: Akupunktur)

## **AKUPUNKTUR**

Akupunktur er en 5.000 år gammel kinesisk behandlingsform, der bygger på teorien om, at mennesket gennemstrømmes af elektromagnetisk energi (Ki, Qui eller Qi), der følger meridianbanerne.

Når Qi-energien blokeres, hvilket kan ske p.g.a. vedvarende stress og forkert kropsholdning/kost/tankegang, kan energiblokeringerne føre til træthed, smerte og senere begyndende sygdom.

Meridianerne løber på langs i kroppen og er forbundet med hinanden i et indre kredsløb, der også har forgreninger til muskler og indre organer. Sker der blokeringer i meridiansystemet, vil nogle muskler og organer få for lidt energi, mens andre vil få overenergi.

Qi-energien i meridianbanerne kan påvirkes i akupunkturpunkterne, der ligger på meridianbanerne. Hertil kommer yderligere specialpunkter, der har smertestillende eller bedøvende effekt, hvilket kan udnyttes ved operationer og smertefulde sygdomme.

I den klassiske akupunktur benyttes nåle ved behandling af akupunkturpunkter til ophævelse af blokeringer og afbalancering af energi i meridianerne.

Til diagnostisering kan anvendes tungediagnose, pulsd diagnose og de 5 Elementers lov.

Moxa er en varmebehandling af akupunkturpunkter, hvor man benytter afbrænding af bestemte urter, for at tilføre Yang-energi til afbalancering af kuldetilstande.

## **ALOHA**

Aloha har sine rødder i tusind år gamle hawaiianske helbredelses- og healingsmetoder. En smuk massage fuld af glæde, kærlighed og frihed, som kan give dig handlekraft til forvandling. Der åbnes for en kærlig healende kraft, som giver glæde og harmoni til krop, sind og ånd.

## **ALTERNATIV HUDPLEJE**

Et særkende for alternativ hudpleje er, at mennesket betragtes ud fra et holistisk synspunkt (d.v.s. som en helhed), det indre og det ydre hænger sammen. Derfor anvendes test af ubalancer, vitamin- og mineralterapi, afgiftningskure, kost- og ernæringsvejledning, lymfe-drainage, forskellige former for massage og en positiv tankegang. Kun rene naturprodukter uden dyreforsøg anvendes såvel i ansigtbehandling som hjemmeplejeprodukter. Skønhed, sundhed og velvære kommer også indefra.

## **ALTERNATIV TANDLÆGEBEHANDLING**

Der tilstræbes metalfri tandpleje, idet de fleste metaller kan give kraftige strømme, som påvirker nervesystemet i uheldig retning. Udskiftning af amalgamblomber foregår efter bestemte regler, ligesom der kan påvirkes for en evt. kviksølvforgiftning efter medicinsk viden og erfaring.

## **ANSIGTSLØFTNINGSTEKNIK/ALT**

Er en dybtgående behandling, hvor samtlige 98 muskler i ansigtet, på halsen og baghovedet bliver løsnet/strammet op. Ofte kan man have traumer fra slag, fald, ulykker eller oplevelser i livet, dette "binder" musklerne så de ikke fungerer optimalt. Ved at give en blid form for massage kan behandleren løsne disse "bindinger", så man får et mere afslappet og levende udseende.

(se: Biohelende ansigtsmassage)

## **ANSIGTSMASSAGE**

I et behandlingsforløb kan ansigtsmassage give øget velvære. Det er en massageform hvor ansigt, nakke, skuldre, hovedbund og ører masseres blidt. Disse områder er meget følsomme og kan indeholde mange usagte følelser, som det kan betyde stor velvære at få løst op for. Spændinger i hud, bindevæv, muskler, nakke hovedbund, hals og kæbe vil ofte vise en umiddelbar bedring. Det er ikke usædvanligt at se et helt andet ansigt efter behandlingen. Der benyttes olie til massagen.

## **ANSIGTSZONETERAPI**

Stimulering af zoner og punkter i ansigt/kranie, i lighed med fodzoneterapi. Ubalancer vurderes og diagnose stilles. Derefter stimuleres bestemte punkter, der sender impulser videre til nervesystemet, muskler, led, knogler, og organer, som derefter afbalanceres. Hjernens højre og venstre halvdel reguleres, hvilket giver en bedre psykisk balance. Bruges også kosmetisk. Da blod/lymfe gennemstrømningen i ansigtsvævet bedres, sker der en opstramning og rynker kan forsvinde.

Metoden er udviklet af Lone Lopez ud fra gamle ægyptiske, orientalske og indianske teorier om meridianlæren samt fra nutidsforskning om behandling af nervesystemet via ansigtet. Metoden kan anvendes til behandling af indlæringsproblemer og adfærdsproblemer.

## **AROMATERAPI**

Æteriske olier fra planter masseres ind i huden, indhaleres eller bruges i bade - oftest som led i anden behandling. Aromaterapi anvendes overfor mangeartede problemer, idet olierne virker beroligende på nervesystemet og stimulerer immunforsvaret, organerne og kredsløbet.

## **ASTROLOGI**

Astrologi er oversat fra græsk – stjernelære.

Ved hjælp af astrologien kan der ved hjælp af fødselsdag, år og tidspunkt blive udarbejdet et horoskop, som giver mulighed for at få et overblik over de muligheder og begrænsninger vi har. Det er ikke spådom, da vi har en fri vilje til at ændre på vores liv.

Gennem horoskopet har den enkelte mulighed for at lære sig selv dybere at kende.

## **AURA-SOMA FARVETERAPI**

Aura-Soma er et engelsk farvehealingssystem skabt af healer og apoteker Vicky Wall. Det er en "ikke påtrængende" sjæls-terapi. Det vil sige, at det er klienten selv, der vælger sine farver og remedier, og ikke terapeuten. Vi er hver især ansvarlige for vores eget liv og legeme. Terapeuten tyder så klientens farvekode, der fortæller om klientens medfødte evner, sjælsenergi, blokeringer, hvad personen gennemgår her og nu, og hvad der venter i fremtiden. Aura-Soma olierne indeholder hver især 2 flydende farver, med hver sin bølgelængde, og klienten vælger selv 4 af farveremedierne.

Aura-Soma terapien består foruden af disse meget smukke farveolier, også af POMANDERNE, der udbygger kontakten til de højere energier, og TINKTURER, hvor man drikker den farve, som kroppen mangler.

## **AURICULOMEDICIN**

Ved hjælp af VAS-puls (vasculært autonomt signal) samt hvidt lys, farver og frekvenser kan man undersøge for og påvirke bl. a. fødevareintolerance og lateralitetsforstyrrelse - forholdet mellem højre og venstre hjernehalvdel. Endvidere kan man på samme måde finde de mest behandlingskrævende punkter i øret og behandle disse med frekvenser.

## **AURICULOTERAPI/ØREAKUPUNKTUR**

Det ydre øre gengiver et billede af kroppen, idet hvert organ og hvert kropsområde har sin specielle zone i øret. Ved fejlfunktion i kroppen vil behandlingsværdige punkter i øret kunne findes med elektrisk punktsøger (for en dels vedkommende) og med trykpen og registrerbar ømhed (for andres vedkommende). Behandlingen foretages med nåle, laser eller el-stimulation. (se: Akupunktur)

## **AYURVEDA**

Et naturmedicinsk behandlingsprogram, der opstod i Indien for 4-5.000 år siden. Ayurveda er baseret på urteterapi, kostterapi og en livslærdom, der har til formål, at erkende sjælens egenskaber bl. a. ved hjælp af meditation og yoga. Behandlingen sker derfor foruden fysisk og medicinsk, også ved at blive bevidst om personlighedens selvdestruktive tanker, der har skabt lidelse i det fysiske legeme. Ved opøvelse af selvkontrol bliver man i stand til at kontrollere sine tanker og følelser og herigennem forhindre negative impulser.

## **BINDEVÆVSMASSAGE - BINDEVÆVSTERAPI**

Bestemte reflekszoner i det dybe væv bearbejdes med en speciel massageteknik som rulning af huden, tryk og strækninger.

Denne massageform virker stærkt ind på lymfesystemet og har derfor udrensende effekt, ligesom den kan op-hæve smertefulde blokeringer. (se: Massage)

## **BIOHELENDE ANSIGTSMASSAGE**

Her benyttes teknikker bl.a. fra ansigtssløftningsteknik og kranio-sakral terapi (se disse), samt meridianlære og akupunkturpunkter i ansigt, baghoved og nakke. Kroppen bliver på en meget blid måde sat i gang med at regenerere.

## **BIOKINESIOLOGI**

Denne teknik arbejder ud fra reflekspunkter tilknyttet organer, væv og følelser. Dybtliggende (ofte "kroniske") ubalancer bearbejdes gennem "Kreative Helbreds-programmer" (CH- programmer), der kombinerer følelsesbearbejdning, akupressur, kosttilskud og fysiske øvelser. (se: Kinesiologi)

## **BIOPATI/BIOMEDICIN**

Biopati og biomedicin omfatter både en undersøgelsesmetode og en behandlingsform.

Undersøgelsesmetoden omfatter en faseinddeling af et sygdomsforløb, bestemmelse af evt. betændelsesfokus, test af organubalancer, jordstrålebelastning, test af vitaminer, mineraler, homøopati og evt. andre tilskud.

Behandlingsprogrammet er individuelt og sammensat i et regenerationsprogram efter den enkeltes behov.

Programmet kan omfatte kostvejledning, immun- og symbioseterapi, vitamin- og mineralterapi, homøopati, øreakupunktur, zoneterapi, kinesiologi, blomstermedicin og psykoterapi.

Til måling af ubalancer og test af præparater benyttes en Biotron, en Vegatest eller kinesiologi.

## **BIORESONANSTERAPI**

Via en Bicom kan der både diagnostiseres og behandles. Man går ind på cellens frekvens og "slukker" forvirrende signaler samt forstærker de svage signaler og cellen fungerer igen.

## **BIOTRON (se: Biopati, Vegatest)**

## **BLOMSTERTERAPI**

Edward Bach - engelsk læge - fremstillede ca. 40 blomsterremedier, hvor hvert remedie svarer til en bestemt følelse hos os mennesker. Blomsterremedier benyttes, når der er tale om følelsesmæssige ubalancer, der hindrer en normal livsglæde i at udfolde sig. Det kan være følelser som f. eks. jalousi og negativ vrede.

Blomsterremedierne løfter personen ud af det negative forløb, så de positive egenskaber igen kan komme til udtryk og være med til at give større livsglæde.

Nødhjælpsremediet afhjælper chok og vil være nyttigt i ethvert husapotek - både til voksne, børn og dyr.

Dråberne indtages gennem munden, påsmøres huden eller kan dryppes i navlen til påvirkning via solar

plexus. Siden Bach's opdagelser er der udviklet blomstermedicinske koncepter flere steder i verden – også i Dan-mark

## **BODY SELF - TERAPI**

Body self-terapi/Hartung-systemet er udviklet siden 1950. Terapiformen, der består af forskellige former for massage, går ind i bevægelsesapparatet og det muskulære system med dybtgående fysiske manipulationer. Samtidig med behandlingen bevidstgøres klienten om de steder, hvor der er blokeringer og til at foretage åbning af dybtliggende psykiske blokeringer i kroppen. Herved frigøres energi også med et bedre psykisk velvære til følge.

## **BOWTECH**

Bowen teknik igangsætter kroppens evne til at afbalancere og helbrede sig selv. Behandlingen består af en serie lette, præcise tryk/bevægelser på huden (eller uden på en let påklædning), mens klienten ligger på en briks. Mellem hver serie er der pause, hvor behandleren går væk fra briksen, og klientens krop får mulighed for at optage og evt. reagere på behandlingen, der ofte medfører en dyb følelse af total afspændthed.

## **CELL CARE**

Med 3A-apparatet produceres et koncentreret felt af negativt ladede ioner, som blæses ind på kroppen og via akupunkturpunkter og meridianer påvirker kroppens organer, hvorved celledriftet bedres. Herudover anvendes 3A-Terapien ved forskellige lidelser.

## **CHAKRA MEDICIN**

I menneskets aura findes 7 store energicentre, der benævnes chakra'er. De optager energi fra universet og videresender denne energi til de endokrine kirtler i kroppen. Mennesker med bestemte clairvoyante evner kan se disse "energihjul", der for at være i balance, skal dreje samme vej rundt og med samme indbyrdes hastighed. Chakra'erne benævnes: Rod-, Hara-, Solar plexus-, Hjerte-, Hals-, Pande-, Krone-chakra. Er der ubalance i chakrasystemet, vil det indvirke på de endokrine kirtler og hormonsystemet. Denne ubalance kan opstå p.g.a. følelsesmæssige årsager, ofte grundet manglende tryghed i barndommen og dermed manglende stabilitet i det fundament, der skal bygges videre på i udviklingen af bevidstheden. Ubalance i chakrasystemet kan bl.a. behandles med healing, spiralhealing, meditation og chakramedicin. (se: Clairvoyance)

## **CLAIRVOYANCE**

Den clairvoyante person har specielle (medfødte eller udviklede) evner til at se forhold og sammenhænge, som ikke er tilgængelige med de almindelige sanser. Det giver mulighed for at se en persons tidligere, nuværende og mulige fremtidige livsmønstre.

Clairvoyance eller klarsyn benyttes som en metode til at se et andet menneskes problemer og konflikter, som vedkommende har på de forskellige områder i sit liv, og hvoraf de er opstået (fortid), f.eks. arbejdsplads, parforhold eller andre familieforhold. Der vejledes om, hvordan man kan komme fri af disse problemer, samt hvordan disse konkrete handlinger forvandler situationer, og hvilke oplevelser det vil/kan skabe i fremtiden. Der gøres opmærksom på, hvilke styrker og svagheder hvert område rummer og hvad man skal tage sig i agt for.

Personer, som er clairvoyante, kan arbejde med vidt forskellige evner og det er derfor ikke muligt at give en fast arbejdsmodel, der dækker alle clairvoyante arbejdsmetoder. Personer, som ikke er clairvoyante, men arbejder med andre oversanselige metoder (f.eks. klarhørelse eller klarfølelse) kaldes ofte også for clairvoyante.

## **DRØMMETYDNING**

En hjælp til at tyde drømme. Man siger at drømme er et spejl af os selv. Drømmene kommer fra vores ubevidste og prøver at hjælpe os til et godt liv.

## **DYBDEAFSPÆNDING**

Patienten "tales ned" i en dyb afspændt situation, hvorefter terapeuten kan "tale" med underbevidstheden ved hjælp af overførte "billeder", som underbevidstheden udvikler. Patienten registrerer alt, så man kan tale om oplevelsen bagefter. En særdeles god terapi til psykiske lidelser/blokeringer.

**DYBDEMASSAGE** (se: Massage)

### **DYREHEALING**

Gennem indfølgelse er man i stand til at gå ind og samle såvel fysiske som adfærdsmæssige problemer op. Man kan se og mærke hvilke energimæssige på-virkninger det enkelte dyr er under styring af, og dermed finde frem til årsagen til en evt. ubalance. Derefter kan man ved hjælp af healing rette op på de ubalancer der er til stede. Der kan gives råd og vejledning så evt. uhensigtsmæssige påvirkninger kan fjernes. Dyrehealing erstatter ikke altid dyrlægebesøg, men kan være et godt supplement til evt. operation eller medicinsk behandling.

### **DYREKINESIOLOGI**

Holistisk (helheds) opfattelse af dyret. Tager udgangspunkt i dyrets kropssprog og signaler, således at kinesiologi kan være med til at skabe balance hos dyret.  
(se: Kinesiologi)

### **ELEKTROTHERAPI**

Ømhed, der skal behandles, påvirkes af kortbølger, pulserende højfrekvent. eller lavfrekvent strøm. Hvilken behandlingsform, der arbejdes med, afhænger af lidelsens art, om der skal lindres, varmes eller stimulere

**EL-AKUPUNKTUR** (se: Akupunktur, Auriculoterapi)

### **EL-MEDICINSK BEHANDLING**

Ved El-medicinsk behandling aktiverer man muskler og nerver ved at sende en elektrisk strøm igennem kroppen via 2 eller 4 elektroder. Nerve- og muskelceller lader sig via denne strøm påvirke, blodgennemstrømningen øges, affaldsstofer fjernes og balancen genoprettes.

### **ENERGI-BEHANDLING**

Kroppen afspændes og kinesisk healing forbindes med fingertryk og forskellige massageteknikker. Meridiansystemet åbnes, renses og kroppens energicentre afbalanceres. (se: Kinesisk healing).

### **ENERGI-ROTOR**

Energi Rotoren er bygget op af 8 magneter med meget præcise mål og med nøje beregnet indbyrdes placering. Over magneterne roterer 9 bjergkrystaller med nøje beregnet hastighed. Herved forstærkes magnetismen.

### **ERNÆRINGSTERAPI**

Der arbejdes med kostplan og kosttilskud.  
(se: Ernæringsvejledning)

## **ERNÆRINGSVEJLEDNING**

Moderne teknologi har gjort det muligt at fremstille fødevarer, som i deres oprindelige form ikke ville egne sig til menneskeføde. Disse moderne fødevarer, overdreven kødspisning, forskellige tilsætningsstoffer og konserveringsmidler kræver hårdt arbejde af mave-tarm-systemet. Dårlige kostvaner kan lægge grund for senere sygdom (se: Immunforsvar). Mundspyt er nødvendig for en sund mave-tarm funktion, derfor skal al mad tygges grundigt inden det synkes. Økologiske grønsager tilfører energi, vitaminer, mineraler, bakteriehæmmende stoffer og er rige på antioxidanter.

Det kan blive nødvendigt med hjælp fra en kostvejleder, hvis man har mistet fornemmelsen for, hvad der er godt for en selv. Allergikere kan også have nytte af en kostvejledning, hvor evt. skadelige fødevarer kan udelukkes fra kosten.

En kostvejledning kan bl. a. omfatte vitaminer, mineraler, syre-base-balancen, plus-minus-balancen.

## **FLOWERING TREE METODEN**

Healing af det indre sårede barn. "Når du er blevet såret som barn, skal du også heles som barn". En effektiv terapeutisk metode som kan løse psykosomatiske symptomer såsom mareridt, angstanfald, fobier og vedvarende ubehagelige følelser, som den voksne har meget lidt kontrol over.

Denne teknik stammer fra en amerikansk indiansk tradition og henvender sig til dit sårede indre barn, uden at dit indre barn behøver at genopleve traumet.

## **FYSIURGISK MASSAGE**

En massageform, hvor hele kroppen bearbejdes. Den bevirker at muskelspændinger og infiltrationer forsvinder. Musklerne afspændes, så blodcirkulationen i musklerne forbedres. Desuden stimuleres lymfesystemet, så kroppen drænes for affaldsstoffer. Massagen giver desuden en forbedret fordøjelse, en forøgelse af energien og øger den fysiske og psykiske velvære. Er desuden afstressende.

## **GESTALTTERAPI**

En speciel teknik rettet mod klientens egen måde at opfatte sig selv og omgivelserne på - man behandler dagens problemer her og nu. Klienten får klarhed over, hvad der foregår i klienten selv og i omgivelserne. "Når 10-øren falder" gives mulighed for at ændre holdning og bryde selvvalgte beslutninger og blive et friere menneske i de forhold, man lever i til dagligt.

## **HARTUNGS SYSTEMTERAPI**

Er en behandlingsform, der gør brug af kinesisk kiro-praktik. Der fokuseres i behandlingen på ubalancer i organer, muskler og væv på celleplan. Der anvendes desuden elementer fra den kinesiske og tibetanske medicin.

## **HEALING**

Igennem healing sker der en overførsel af energi via healerens hænder til klienten. Healeren er en kanal for energi, som modtages og viderebringes.

Der er forskellige arbejdsmetoder, nogle healere arbejder med hænderne direkte på kroppen, andre healere arbejder uden at røre kroppen og healer da gennem auraen og chakraerne.

Healeren benytter sin intuition eller clairvoyante evner til at registrere, hvor følelsesblokeringerne sidder.

Gennem healing vil også følelsesmæssige ubalancer blive afbalanceret gennem samtale omkring evt. traumer, der kommer op til overfladen under behandlingens forløb. (se: Clairvoyance)

## **HEALING AF DET INDRE SÅREDE BARN**

(se: Flowering Tree Metoden)

## **HEALINGSMASSAGE**

En meget rolig, afspændende behandlingsform. Det fysiske, psykiske, mentale og spirituelle aspekt indgår i den holistiske kropsmassage. Healing er en integreret del og polaritetsmassageteknikken er ofte inddraget i en behandling. Behandlerens hænder kan ses som en lygte, der deltager aktivt i processen.

Samtalen "arbejder videre" i massagen og omvendt i en gensidig proces. Et unikt redskab til hjælp til selvhjælp i en udviklingsproces, der inddrager alle aspekter.

(se: Healing, Massage, Afspænding)

## **HEILPRAKTIK**

En tysk uddannelse baseret på brugen af naturmedicin, hvilket der er rig tradition for i Tyskland.

Uddannelsen kan i dag også tages i Danmark, og den danske heilpraktiker praktiserer bl. a. homøopati, urteterapi, kost-terapi, immunterapi, akupunktur og irisanalyse.

Heilpraktikeren, biopaten og biomedicineren arbejder ud fra nogenlunde de samme principper. (se: Biopati)

## **HELSE-MASSAGE** (se: Massage)

## **HOLISTISK KOSTVEJLEDNING**

Denne kostvejledning er baseret på 5-element terapi og diagnose, kombineret med en forståelse af fødevarers og urters evne til at harmonisere Qi, blod, kropsvæsker, kulde og varme. 5-element-teorien er baseret på det kinesiske system, hvor man taler om ild, jord, vand, træ, metal.

## **HOLISTISK MASSAGE** (se: Massage)

## **HOLISTISK TERAPI**

En proces og kvalitetsorienteret kost og livsstilsrådgivning, der vitaliserer og skaber sammenhæng mellem krop energi og bevidsthed. Man lærer med enkle teknikker at genskabe balance og energi.

## **HOMØOPATI**

Homøopatiske lægemidler er udvundet af råstoffer fra mineral-, plante-, og dyreriget. Homøopatiske midler har gennemgået en speciel fremstillingsmetode, der kaldes potensering. De forskellige potenseringer benævnes f. eks. med D6 - D12.....D200 osv. alt efter deres styrke. Potenseringen forstærker virkningen af det enkelte lægemiddel. Metoden er udarbejdet af den tyske læge Samuel Hahnemann (1755-1843).

Homøopatien arbejder ud fra princippet "lige skal med lignende helbredes". Homøopatiske lægemidler er afprøvet på raske mennesker, der er i stand til at fortælle, hvilke symptomer hvert enkelt lægemiddel kan fremkalde. Disse "lægemiddelbilleder" findes optegnet i homøopatiske opslagsbøger, og bruges til at finde det præparat, der hos raske mennesker har kunnet fremkalde et symtombillede, der ligner patientens.

Homøopati kan også bruges til behandling af dyr.

## **HYPNOSE - HYPNOSETERAPI - HYPNOTERAPI**

Hypnose er en hurtig genvej til løsning af psykiske problemer som fobier, angst og alkoholproblemer. Er også velegnet til tobaksafvænning. Succesfulde behandlinger vil ofte have en blivende virkning. Den hypnotiserede vil normalt bagefter huske alt, hvad der er sket og ingen kan hypnotiseres til at gøre eller sige ting, som de inderst inde ikke ønsker at gøre eller sige. Hypnose skal opfattes som et skub i den retning, man selv ønsker.

Der kan føres samtale med klienten, mens denne er dybt afspændt og meget fokuseret i sit inderste og formålet er at nå ind til klientens mest fortrængte følelser og forløse dem.

Hypnose kan desuden anvendes til regressionsoplevelser (tilbageførsel til tidligere liv) samt til at genopleve glemte begivenheder fra dette liv (f.eks. barndommen eller fosterstadiet).

Megen gammel glemt visdom fra fortiden afdækkes i disse år gennem hypnotisk regression og alment interessante ting udkommer i bogform. Arkæologer og skriftkloge ville have det langt lettere, hvis de kunne supplere deres resultater med øjenvidneberetninger fra den tid, hvor tingene foregik f.eks. gennem hypnotisk regression.

Den hypnotiserede kan altid afbryde en hypnose.  
(se: Regression)

## **HÅNDLÆSNING**

Ser livet som en åndelig udviklingsproces, hvor men-nesket består af legeme, sjæl og ånd. Giver indblik i tanke-, føle- og handlemønstre, både de hensigtsmæssige og de uhensigtsmæssige. Læses ved hjælp af håndens linier m. m., venstre hånd er fortid og højre hånd er fremtid.

## **HÅRMINERALANALYSE**

Hårmineralanalyse er et redskab til påvisning af mineraler og tungmetaller i håret/kroppen, og kan ad den vej medvirke til afdækning af sygdomsårsager. Analysen påviser forholdene indenfor de sidste 3 mdr. og da mineraler er låst fast inde i hårstråene, kan analysen vise om der er over- eller underskud af bl. a. mineraler.

## **ILDSTEDETS BEVIDSTOLOGI**

En måde, hvor behandleren koncentrerer sin bevidsthed i benyttelsen af healing, clairvoyance og rebirthing, i en vejledning, af klienten til opløsning af blokerende tilstande både på det fysiske og det psykiske plan.  
(se: Healing, Clairvoyance)

## **INKA HEALING**

Arbejder med de nye feminine energier. Systemet består af healing, visualiseringsøvelser og affirmationer (bekræftelsessætninger). Metoden kan foregå med eller uden håndspålæggelse og krystaller.

## **IRISANALYSE**

Irisanalysen er grundlagt af dr. Peczely i Ungarn ca. 1860 og man har efterhånden kortlagt samtlige organer og kirtlers plads i øjets iris.

Irisanalysen er et vindue til menneskets indre. Klare, rene øjne er et tegn på sundhed og velvære.

Irisanalysen er en af de meget præcise metoder til at kortlægge ubalancer, sygdomme og dårlige vaner.

Analysen kan udrede, om en sygdom er under udvikling, eller om den er et overstået stadie.

Øjnene er lige som en printplade, der har forbindelse med ryggen via nervesystemet, der igen har forbindelse med samtlige organer. Uanset hvad der sker i kroppen, påvirker det øjnene og man kan aldrig løbe fra de spor sygdomme, ulykker eller arvelige dispositioner sætter.

Til analysen anvendes lup eller mikroskop, og analysen er smertefri. Øjets regnbuehinde undersøges for farveændringer, pletter og spalter, der fortæller den trænede iridolog om kroppens ubalancer.

## **KANALISERINGSTERAPI**

Kanaliseringsterapi er en terapiform, hvor der anvendes kendte psykologiske metoder samt overordnet clairvoyant kanalisering af råd samt healingsenergi, kombineret med kendte spørge- og samtaleteknikker, for at berede klienten på at tage ansvar for eget liv. Der anvendes akupressur og psykologiske metoder for at opnå størst mulige personlig effekt og selvbevidsthed. Der anvendes også terapeutiske og følelsesforløsende metoder i terapiformen. En effektiv og kærlig terapiform, der kombinerer gamle og nye behandlingsteknikker.

## **KARUNA REIKI**

Karuna betyder "enhver medfølelse handling, der mindsker andre menneskers lidelser". Karuna er drivkraften som besiddes af alle, der arbejder for at sætte punktum for lidelserne på jorden. Klienten fornemmer healingen som behagelige strømme i og omkring kroppen, og den fremkalder en dyb følelse af velbefindende og afslapning, så der kan arbejdes med dybere lag i en evt. problemstilling. (se: Healing)

## **KINESIOLOGI**

I 1960'erne opdagede en amerikansk kiropraktor sammenhængen mellem muskler og meridianer (se Akupunktur), og lavede ud fra denne viden en muskeltestprocedure og et behandlingsprogram. Muskeltesten går ud på at kortlægge en persons energibalance, om energierne flyder frit, om væv i organer, muskler og knogler er energisvage eller modsat fastholder energi, så den ikke flyder frit.

Afbalanceringen af energierne kan foregå på mange måder: Trykmassage af punkter på meridianbanerne, fysiske øvelser, kosttilskud, blomsterterapi, homøopati, følelseskorrektioner eller opløsning af traumer evt. også fra tidligere liv.

Muskeltestningen afslører, hvilke korrektionsmetoder, der vil have den ønskede effekt - en energiafbalancering.

Kinesiologien er i rivende udvikling, og der sker samtidig en specialisering i bestemte områder.

(se: Bio-Kinesiologi, Kropsafbalancering, Pædagogisk Kinesiologi/One-Brain).

Yderligere findes der indenfor kinesiologien: a) Essen-tiel Kinesiologi, der opløser de blokeringer, som begrænser den frie udfoldelse b) Stress-frigørelse, der arbejder psykisk c) Avanceret Kinesiologi, der også kaldes Applied Kinesiologi, hvormed man kan teste og oprette energier.

## **KINESISK HEALING**

Ved kinesisk healing eller Wai Qi eller Qigong-healing sendes Qi udefra og ind i patientens meridian- eller akupunktursystem. Kinesisk healing eller Wai Qi er en regulering og afbalancering af energien i akupunktursystemet. Det foregår som oftest uden at røre patienten.

## **KINESISK URTEMEDICIN**

Her anvendes kinesiske urter og svampe som et led i behandlingen. Der anvendes tillige ofte også akupunktur.

## **KIOLOGI**

Der arbejdes med muskeltest og genopretning af energibaner med udgangspunkt i kinesiologien. Kiologi er læren om livsenergi. Behandlingen tager sigte på den aktuelle energitilstand, for ud fra den, at genskabe balancen i krop, sind og ånd og hjælpe kroppens egne energier i genopretning og forebyggelse af sygdomme. Udfra muskeltesten kan der sideløbende arbejdes med andre teknikker.

## **KIROMANTI (se Håndlæsning)**

## **KIROTERAPI**

Kiroterapi er en behandlingsform, der har lighedspunkter med zoneterapi. Behandlingen foregår via bestemte greb omkring fødderne.

Behandlingen med kiroterapi stimulerer meridianbanerne, og energierne sættes i gang igen, så kroppen kan begynde at helbrede sig selv, herved udlignes både skævheder i muskulaturen, spændinger samt KLINISK HYPNOSE psykiske blokeringer.

Kiroterapi er en behandlingsform, hvor klienten kan mærke energierne i kroppen og kan i de fleste tilfælde se, hvordan kroppen aktivt tager del i behandlingen.

## **KLASSISK MASSAGE**

Den klassiske massage har en beroligende effekt på nervesystemet. Den modvirker og mindsker den bindevævsdannelse, der altid kan ses i ubevægelige og skadede muskler. Der anvendes tryk og stræk og er f. eks. god til at øge blodcirkulationen og fjerne infiltrationer.

## **KNOGLEMASSEGE**

Er en uendelig blid massage på musklernes udspring og tilhæftninger på knoglerne med henblik på at harmonisere kropsstrukturen. Når muskelspændingerne op-løses, frigøres den bundne energi, hvorved det mentale aspekt af tilstanden kan erkendes og bearbejdes.

## **KOSTVEJLEDNING (Plus-minus/Yin-Yang)**

(se: Ernæringsvejledning)

## **KRANIO-SACRAL TERAPI**

Kranio-sacral terapi er en særdeles blid, men dybtgående behandling af kroppen - især hovedet, nakken og rygsøjlen - med henblik på at rette op på ubalancer der stammer fra fødslen, ulykker, fald eller slag - eller et helt almindeligt liv. De forskellige teknikker, der består af nænsomme træk eller tryk, rettes mod nervesystemet, hormonsystemet og cirkulationen, og specifikt mod øjne, næse/hals, tænder/kæbe, hoved, hjerne, nakke og ryg. Terapien virker regulerende både på det fysiske og det adfærdsmæssige hos spæde, børn og voksne.

### **KREATIV PSYKOTERAPI**

Her gives hjælp og støtte til at komme igennem kriser som dukker op nu og da i de fleste menneskers liv. Det kan være parforholdsproblemer med vægt på den manglende og fejlslagne kommunikation parret imellem. Der kan også være tale om hjælp til skilsmisseproblemer samt involverede børn og dertil hørende følelser. Det kan være angsten for at leve livet, magtesløshed, misbrugsproblemer, sammenbragte familier og alt det andet livet består af. Man bliver bedre til at navigere i eget liv, og der kan her ske en følelsesmæssig forvandling gennem accept og handling.

### **KRISETERAPI**

Kriseterapi kan bruges når man er kommet i en psykisk krisetilstand, at ens tidligere erfaringer og indlærte reaktionsmåder ikke er tilstrækkelige til, at man kan forstå og psykisk beherske den aktuelle situation. Gennem samtale indkredses den udløsende faktor/situation. Det kan dreje sig om en traumatisk krise, hvor pludselige og uventede svære ydre belastninger som f. eks. dødsfald, økonomisk ruin, pludselig afskedigelse fra job truer ens tilværelse - eller det er en livskrise/udviklingskrise, der kan virke belastende som f. eks. at få et barn, at komme ud i erhverslivet, at blive pensioneret. Disse to former for krisetilstande er principielt to forskellige slags, men er også ofte i praksis sammenvævede.

### **KROPSAFBALANCERING**

Er grundlaget for alle "grene" indenfor kinesiologien. Med kropsafbalancering kan energierne i meridianerne testes og afbalanceres. Kropsafbalancering kaldes også for Touch for Health. (se: Kinesiologi)

### **KROPSMASSAGE**

Hvor alle kroppens muskler gennemgås og løses op.  
(se: Massage)

### **KROPSTERAPI**

(se : Afspænding, Akupunktur, Auriculo-terapi, Kranio-sakral terapi, Magnetfelt terapi, Reikihealing, Vacuum-behandling, Zoneterapi)

### **KRYSTAL-HEALING**

Krystalhealing er en meget gammel behandlingsform, der kan hjælpe med til at forstærke vores egen healingsproces. Krystaller kan også være til stor gavn i vores udviklingsproces. (se: Krystalterapi)

### **LASERTERAPI**

I laserterapi benytter man et lys med meget høj intensitet i påvirkningen af forskellige lidelser. Laserlys kan også benyttes til at stimulere akupunkturpunkter.

### **LIVSKUNST**

Er kunsten at finde ressourcerne dybt inde i dig selv, i dit inderste for at kunne heale dig selv, - og dermed blive i stand til at tage det fulde ansvar for hele dit liv.

### **LYMFEDRÆNAGE**

Blide, rytmiske, cirkelformede og pumpende bevægelser i lymfebanernes afløbsretning stimulerer til øget udrensning. Indvirker samtidig på det parasympatiske nervesystem og virker afspændende. Løser op for psykiske spændinger, der har sat sig fysisk i ansigtet og kroppen.

### **MAGNETFELTTERAPI - MAGNETTERAPI**

Ud fra opfattelsen af, at mennesket i dag påvirkes af mange forskellige magnetfelter der kan skabe ubalance i kroppens egen-svingninger, benyttes magnetfeltterapi til at genskabe balancen ved at påvirke kroppen med lavfrekvente magnetbølger.

Magnetfeltterapi anvendes overfor mange forskellige lidelser.

På klinik foregår behandlingen med en magnettromle, der kan indstilles på forskellige frekvenser.

Nogle tromler sænkes ned omkring kroppen, andre tromler behandler over stedet.

Til hjemmebrug benyttes magnettæpper og -dyner, der menes at kunne afskærme mod jordstråler.

Magnetarmbånd anvendes overfor gigt og kredsløbssygdomme. Biomagneter, der består af 2 små magneter, benyttes til punktbehandling. Gravide og mennesker med pacemaker bør undgå magnetfeltterapi.

### **MANDALA-FYSIURGISK-MASSAGE**

Mandala betyder helhed og er en massageform, der første gang blev benyttet i 1914 på Bispebjerg Hospital. Hele kroppen bliver masseret igennem fra fingerspids til tåspids. Forskellige massageformer kombineres i behandlingen, da nogle muskler skal bearbejdes i dybden og andre skal have en mere afslappende massage. Hvilken massageform, der anvendes de forskellige steder på kroppen, retter sig efter pågældende lidelse.

### **MASSAGE**

Muskelgener kan opstå af belastende arbejdsstillinger og resultere i bl. a. hovedpine, ondt i skulder og ryg. Hyppig muskeltræthed kan udvikle sig til myoser og infiltrationer og til egentlig sygdom.

Følelsesmæssige traumer kan være bundet i blokeringer og skævheder i muskler. Når muskelspændinger derfor opløses, kan smertefulde følelser igen komme frem i dagens lys. Massage kan derfor både være en fysisk og en mental renselse og afbalancering. En del massageformer indbefatter derfor også samtaleterapi.

### **MA-URI-MASSAGE**

MA-URI massage er en behandlingsform udviklet af Hemi Fox fra New Zealand. Det er en dynamisk massage, der udføres som en dans til rytmisk, polynesiske musik. Massagen er smuk og kærlighedsfuld og på samme tid udfordrende og provokerende, fordi den konfronterer os med bl. a. vores bekvemmelighed og afhængighed, og alt det ubearbejdede stof vi bærer rundt på. Denne massageform er et redskab til at løse op for traumatiske blokeringer og for stress, og den giver et mere harmonisk og fredfyldt liv.

### **MEDICINSK QIGONG**

QiGong kan opdeles i hård QiGong (krigskunst, Tai Chi Chuan etc.) og blød QiGong, som er medicinsk QiGong, der er målrettet mod afbalancering af den indre krop. Bevægelser og øvelser bruges til forebyggelse af sygdom og til bedring og helbredelse af mange lidelser. Det er et system til selvhelbredelse og til vedligeholdelse af et godt helbred.

### **MEGA BRAIN**

Via høretelefoner og specielle briller påvirkes personen af lyd og lys på forskellige niveauer. Metoden bruges til at slappe af og bringe hjernens svingningsniveau ned på et plan, hvor underbevidstheden kan påvirkes. Terapeuten vil herefter kunne vejlede klienten til at visualisere sig til større selvtillid og andre ønskelige positive tilstande for derigennem at få mere kontrol over sin tilværelse. (se også: Silva Mind Control)

### **MELCHIZEDEK**

En metode til healing af både fysisk, følelsesmæssig, tankemæssig, æterisk og spirituel ubalance. Efter afbalancering med healing arbejdes der med æteriske hologrammer og æterisk lys-farve-lyd frekvensstråler, hvor hologrammerne accelereres i rotation med stor hastighed. Denne healingsmetode opløser gamle tankeformer fra fortid, nutid og forældre, uden at det er nødvendigt at grave i begivenhederne. Healeren bliver guidet af sin intuition eller clairvoyance til, hvor længe hologrammerne skal rotere.

### **METAMORPHIC TECHNIQUE**

Forskellige lidelser kan have udspring i fosterstadiet, hvor der kan ske blokeringer i organers udvikling. Med en let massage af fødder, hænder og kranium kan disse tidlige signaler bearbejdes.

### **MICROMOVEMENT**

Micromovement er bevægelser hvormed du løsner din krops spændinger indefra. Kroppens iboende små "micromovement" fritstilles til bogstaveligt talt at "udvikle" dig af de "indviklede" og låste tilstande du måtte være i. Det er sjovt, nemt og meget befriende. Der bruges musik og lyde til at "bevæge" dig

### **MINERALER OG VITAMINER - MINERALANALYSE**

Mineraler er livsnødvendige for cellernes opbygning, de arbejder tæt sammen med vitaminer, og de er nødvendige for hinandens optagelse. Mangler mineraler og vitaminer, vil enzymer, der styrer uendelig mange biologiske processer i celledrift, ikke kunne dannes. Følgevirkningen kan blive langsom snigende sygdom, der på længere sigt kan resultere i kroniske sygdomstilstande. Mineraler og vitaminer kan testes på forskellige måder, f. eks. med pendulering, kinesiologi, biopati og med vegatest.

### **MULTI INKARNATIONSTERAPI**

Der arbejdes indenfor området mellem terapi og selvudvikling. Der arbejdes med, hvor vi begrænser os selv i at lytte til os selv. Efterhånden som vi gennemskuer og tilgiver vores egne selvbedrag, vil vi holde op med at flygte fra os selv.

**MUSKELMASSAGE** (se: Massage, Muskelterapi)

### **MUSKELTERAPI**

En behandlingsform, der kombinerer traditionel fysiurgisk massage med en trykteknik, som gennem anvendelse af nerveimpulspåvirkning øger muligheden for blodgennemstrømning i de relevante områder, der således hurtigere og bedre kan udnytte blodets naturlige helbredende virkning. Anvendes i forhold til alle typer spændinger, forstuvninger og infiltrationer i muskler, sener, led og væv.

### **NADA**

En behandling af abstinenssymptomer ved tobaksafvænning. En seriøs beslutning om at holde op med at ryge er en forudsætning for opnåelse af et godt resultat. Metoden består i nåleakupunktur af bestemte punkter i øret og er udarbejdet af psykiateren Michael Smith. Metoden kan også benyttes ved misbrug.

**NATURMEDICIN** (se: Urteterapi, Kinesisk urtemedicin)

### **NEUROMUSKULÆR TRYKTEKNIK**

En dybtgående massage på spændt muskulatur, hvorved kroppens egne endorfiner (smertestillende kemiske stoffer) frigøres og får musklerne til at slappe af.

### **NINPO**

Ninpo som behandlingsform består af flere dele. Som en start kan nævnes den japanske udgave af Yoga stræk kaldet Junan Talso, der skaber kropslig smidighed, det indeholder også en statisk styrketræning. Desuden er der et roligt og afslappet bevægelseskoncept (Chi Gong lign.) baseret på de fysiske manifestationer som: Jord, Vand, Ild, Vind og Univers (tomhed/ neutral). Ninpo anvendes til at kontrollere og afbalancere energiflowet i kroppen. Det styrker bl. a. koncentration, åndedræt, kredsløb samt forbedrer den fysiske holdning og den mentale balance. Zen meditation indgår her som et element til koncentration og balance i krop og sjæl.

### **NLP/NLP-TERAPI/NLP-SAMTALETERAPI**

Neuro Lingvistisk Programmering er et mentalt træningsprogram, der arbejder direkte med sanserne (Neuro) og med sproget (Lingvistisk), samt den måde, hvorpå vi har lært vore adfærd-, kommunikations- og tankemønstre igennem tiden (Programmering). Hvert menneske har sin egen opfattelse af virkeligheden, og denne opfattelse kan lægge en bremse på den almindelige omgang med andre mennesker ud fra en opfattelse af, hvad man kan og ikke kan.

Med NLP kan et blokerende adfærdsmønster ændres til nye konstruktive måder at tænke og kommunikere på, så der opnås større frihed og bedre livsudfoldelse.

## **NORDLYS MASSAGE**

Nordlys massage er udviklet af Anne og Philip Neess. Det er et psykisk-fysisk massagesystem, som fremmer afspænding, personlig udvikling og vækst. Der benyttes en kombination af massage, samtale og energibalancering.

**NÅLEAKUPUNKTUR** (se: Akupunktur, Auriculoterapi)

## **ORGANMASSAGE**

En massageform der forplanter sig gennem huden direkte på de indre organer og vævet omkring organerne. Herved frigøres spændinger i organer og i vævet omkring dem og gennemstrømningen forbedres.

Spændingerne kan f. eks. komme efter en operation eller kan skyldes alt for stillesiddende arbejde og passivt liv.

Anvendes bl. a. ved spændinger i nakke, ryg, bughule og ved spændinger i spiserøret med sure opstød.

## **PARTERAPI**

Parterapi er et arbejde på erkendelse af sin egen del af den tango der danses i alle par, hvor den ene ikke har ret, men begge er i en win-win situation. Denne parterapi går både på den mentale og følelsesmæssige intelligens.

## **PERSONLIG RÅDGIVNING**

(se: Samtaleterapi, Parterapi, Psykoterapi)

## **PHYTOTERAPI**

Sygdomsbehandling med lægemidler fremstillet ud fra planter anvendes både af det officielle sundhedssystem og af det alternative behandlingssystem.

Plantemedicin anvendes både som urtete, i pilleform, i kapsler og som tinktur.

Behandling med urter virker både udrensende og stimulerende på kroppens organer, samtidig med at kroppens egne helbredende kræfter understøttes.

## **PLUS-MINUS-BALANCEN**

Hvert menneske er enten en plus type eller en minus type. Denne typeinddeling knytter sig til nervesystemet og hjernen, som den ene pol på et batteri.

Den anden pol i det menneskelige batteri knytter sig til hjertet og blodet og dermed også til kosten.

Er et menneske en plus-type skal den overvejende kost være af minus-typen - og omvendt.

Plus = Udvidende.

Minus = Sammentrækkende.

Yin-Yang-Balancen er ikke det samme, se denne.

Litt.: "Hvad Julia Vøldan lærte mig" af Lis Andersen.

## **POLARITETSTERAPI**

Skaber balance og harmoni i et menneske. Imellem det maskuline og det feminine, det spirituelle og materielle, fortid og fremtid, erfaringer og visioner m. v. Åbner for en sund bearbejdelse af forståelse af psykisk ubalance.

## **POSTUROLOGI**

Behandling af kroppens holdningsforstyrrelser - posturale forstyrrelser - anvendes hos personer med tilbagevendende smerter. Over halvdelen af disse mennesker har posturale forstyrrelser. Årsagerne til forstyrrelserne findes hovedsagelig tre steder:

1) i øjenmuskulaturen, 2) i kæbe samt kæbeled og dens muskulatur og 3) i fodens stilling. Forstyrrelser kan være små, men har en stor betydning.

## **PSYKO SPIRITUEL VEJLEDNING**

Transpersonlig psykologi er en vejledning, der forløser og transformerer det uhensigtsmæssige via Højere Selv ved at være egen clairvoyant og healer. Behandleren er din vejleder i denne proces, der fører til større indsigt og dermed et bedre liv.

## **PSYKOTERAPI**

Forestil dig at sindet består af 100 rum. Hvert rum repræsenterer dine evner, muligheder og følelser. Igennem barndommen og ungdommen er mange af dørene ind til rummene blevet lukket og låst p. g. a. fortrængninger og opdragelsesmæssige omstændigheder. Det handler om at åbne disse døre igen, så mulighederne bedre kan udnyttes. Nye tanker og inspiration vil give større glæde og lyst til at udfordre livet, og lyst og mod til at flytte grænser.

Metoderne er forskellige og kan være en blanding af: psykodrama, rollespil, teater, leg, drømmetydning, tegneterapi, musikterapi, åndedrætsterapi, gruppeprocesser, fantasirejser konfrontationsøvelser, massage samt gestalt- og kropsterapi.

## **QIGONG**

QiGong er kinesisk lægekunst, der er mange tusinde år gammel og danner grundlaget for akupunktur og ThaiChi. QiGong er en form for energi-gymnastik, hvor man forener fysiske bevægelser med åndedræt og tankekoncentration. Top-idrætsfolk, amerikanske astronauter og millioner af kinesere træner QiGong. Regelmæssig udøvelse forbedrer helbredet og skaber indre ro og harmoni i sindet.

QiGong er et enestående system til selvhelbredelse, idet det er let at lære og huske, og alle kan være med - unge og gamle, syge og raske.

## **RADIONISK ANALYSE**

Ud fra De La Warr's principper måles ubalancer i klientens energifelt via en bloddråbe. Udover diagnostisering foretages korrektioner af energiubalancer via bloddråbens resonans med ejermænd. Sygdom kan afsløres lang tid før, den opstår og kan derfor også forebygges. Alt dette er muligt uden, at klienten selv er til stede, idet fjernpåvirkningen kan foregå via bloddråben, uanset hvor i verden klienten befinder sig. (Se forklaringen på resonansterapi under Bioreso-nansterapi)

## **REGRESSION/REGRESSIONSTERAPI**

Formålet er at vende tilbage til f.eks. negative situationer fra barndommen, fosterstadiet, ungdommen eller måske tidligere liv. Hertil kan anvendes forskellige teknikker bl.a. regression, rebirthing, hypnose, kinesiologi og afspænding.

Grundtanken i regressionsterapi er, at klienten selv skal genopleve (se og føle) opbyggende og nedbrydende hændelser fra tidligere hændelser fra dette liv eller fra et tidligere. Terapien kan også kaldes genkaldelsesterapi.

Formålet er at frigøre den energi, der ellers fastholder personen i uhensigtsmæssige handlinger, som både kan være fysiske og mentale, og i stedet få mere harmoni ind i livet.

Nogle af de nævnte teknikker fokuserer på hændelser i dette liv, og andre igen på begge dele.

## **REIKI-HEALING**

Se under "Healing".

### **ROLF-METODE**

Korrigerende af kropsholdningen, hvor målsætningen er at de forskellige dele af kroppen er i lige linie over hinanden. En afbalancering giver en friere og lettere og mere graciøs gang, bedre åndedræt og et lettere sind. Korrigeringen foregår via en blid og behagelig form for bindevævsmassage.

### **ROSENBERG TEKNIK**

En blid og behagelig bindevævsmassage til at afbalancere spændingsniveauet i muskler, sener, ledbånd, læderhud og knoglehinder. Teknikken benytter også triggerpunkter, akupunkturpunkter og meridianer. Bindevævet over hele kroppen kan afbalanceres.

### **ROSENBEVÆGELSER** (se: Rosenmetoden)

### **ROSENMETODEN**

En blid metode, hvor terapeuten med ord og sine hænder bevidstgør klienten om kroppens muskelspændinger, der kan skyldes tilbageholdte følelser. Under behandlingen kommer klienten i kontakt med den oprindelige årsag til problemet, der ikke behøver at være en stor traumatisk begivenhed, det kan også være en almindelig dagligdags hændelse, som er oplagret i mu-skelsystemet. Under behandlingen giver kroppen kun slip på det, den er parat til. Bevidstgørelsen omkring problemet giver en friere vejtrækning og afspændt muskulatur.  
(se: Rosen Work in)

### **ROSEN WORK IN**

Holdundervisning i afspænding med musik. Anvendes til påvirkning eller forebyggelse af stress- og arbejdsrelaterede småskavanker. Kredsløbet bedres og åndedrættet bliver friere. Eleverne bevæger sig alene eller parvis i forskellige øvelser i et tempo, hvor alle kan være med. Rosen Work In appellerer til alle, som ønsker at opleve glæden og friheden ved at leve i en frisk og bevægelig krop. (se: Rosenmetoden)

### **SAMTALETERAPI**

Gennem spørgsmål klargøres problemer omkring den enkeltes liv. Der vejledes på baggrund af det, klienten fortæller. Rådet vil i hvert tilfælde i virkeligheden være klientens eget råd til sig selv, der klargøres gennem samtale. (se: Psykoterapi, Parterapi)

### **SELVHYPNOSE**

Giver en konkret metode til at bringe sig selv i en afspændt tilstand og dermed udnytte den tilstand til at nå et bestemt mål. Er velegnet til at ændre vaner, skabe forandringer i sit liv og til selvterapi.

### **SHIATSU - SHIATSU MASSAGE**

Shiatsu betyder "fingertryk" og er en behandlingsform, der bygger på japanske og kinesiske traditioner. Fingertryk anvendes til at påvirke bestemte punkter på kroppen for at genoprette indre balancer. Håndflade, knæ, albue og fod kan benyttes, når der er tale om større hudområder, der skal påvirkes. Behandlingen påvirker blodcirkulationen, fjerner giftstoffer, beroliger og ophæver blokeringer, der hindrer et naturligt forløb af ki-energien i meridiansystemet. Virker helbredende og styrkende og kan også anvendes til selvudvikling, da terapien giver sind og krop jordforbindelse. Behandlingen foretages bedst udenpå en let påklædning af naturfibre.

### **SILVA MIND CONTROL**

Teknikkerne i silva mind control bringer sindet på alfa niveau i løbet af ganske få minutter, samtidig med at man beholder den fulde dagsbevidsthed.

Man lærer bevidst at sænke sine hjernesvingninger til en lav svingningsfrekvens, hvorved en meditativ tilstand opnås. Herved kan man arbejde bevidst selv på meget dybe planer i sindet og hente viden om eller omredigere både fysiske og psykiske tilstande. Silva mind control giver adgang til en bevidst styring af tilværelsen i en positiv retning, Man lærer selvkontrol og målrettethed.

Der findes flere andre vestlige meditationsteknikker, hvor målet med klientens indsats er det samme, men teknikkerne kan være lidt forskellige.

### **SPIRITUEL PSYKOTERAPI.**

(se psykoterapi) – arbejder dog dybere og på det spirituelle plan.

### **SYVSTJERNETERAPI**

Syvstjernen er et ældgammelt symbol, som kan spores tilbage til Kaldæerne ca. 2.000 år f.v.t.

7-stjernen er udformet med 7 takker og 7 planetsymboler. De 7 spidser med symboler har hver sin frekvens, og fra hver spids udgår en energistrøm med virkning overfor forskellige problemer, og evt. også ved skadelige jordstråler. Syvstjernen findes i forskellige udformninger, som smykke, i lommeformat og i forskellige større modeller. Materialet er enten plast eller metal.

Syvstjernen virker som en antenne, der modtager frekvenser fra universet og harmoniserer og fordeler disse i behandling af fysiske og psykiske ubalancer.

### **TALFITERAPI**

En terapiform, som tager udgangspunkt i det enkelte menneskes hverdag, og i denne proces indgår at finde forbindelse mellem Gud, krop og sjæl ved hjælp af ord. Der løses op for problemer ved at give hjælp til at mærke kroppen, sætte ord på det oplevede og således skabe forbindelse mellem krop og sind. Talfi sætter fokus på det, der styrer os og påvirker vores liv og virkelighedsopfattelse. Dette arbejde skaber kontakt til grundlæggende personlige kvaliteter. Der tilbydes øvelser, der forener bevægelse, lyd og ord til en arbejdsform, som giver mulighed for at arbejde med sin personlige proces.

### **TANKEFELDTSTERAPI**

(TFT) kombinerer Østens viden om kroppens energibaner med psykologisk samtalerapi der hurtigt og smertefrit eliminerer psykisk ubehag.

(TFT) er en ny teknik til hurtig eliminering af alle former for følelsesmæssigt ubehag og flere former for fysisk ubehag. Det virker gennem stimulering af kroppens energibaner. Der benyttes ikke nåle eller massage – men derimod en let banken med fingrene forskellige steder på kroppen, samtidig med , at den der behandles, tænker på sit ubehag.

## **TAROT**

Her er et godt redskab til en bedre forståelse af dig selv og de livsopgaver du har på denne dejlige jord. Kortene tolkes intuitivt og positivt. Kortene kan lægges for specifikke spørgsmål, såvel som give bud på det du har i dit liv lige nu. Kortoplæg kan også kombineres med clairvoyante evner.

## **TOUCHPRO STOLEMASSAGE**

En behagelig, afslappende og dybdegående trykmassage, som bygger på en traditionel japansk akupressurteknik: Amma massage (ca. 1300 år gammel).

Oprindeligt modtog man denne massageform liggende på en madras, men i moderne tider er teknikken nu også tilpasset en stol. Man modtager massagen fuldt påklædt på en speciel designet stol. Punkterne, der trykkes på, følger en del af de væsentligste meridianbaner, og massagen kan derved understøtte kroppens eget immunforsvar og hjælpe til genopretning af balancen i kropssystemet.

En behandling varer typisk 15-20 min. - kan også gives på arbejdspladsen.

## **URTEMEDICIN** (se: Kinesisk urtemedicin)

## **VACUSAC-TERAPI - VACUUMTERAPI**

Ved hjælp af specielle instrumenter udnyttes en vacuum effekt til at påvirke huden, forskellige zoneområder på kroppen og meridianer (se: Akupunktur).

Der er forskellige vacuum-instrumenter, der benyttes til behandlingen, alt efter hvilket resultat man vil opnå. Et vacusac-apparat har en stor pose, som slutter lufttæt omkring personen fra fødder til hals. Posen pumpes tom for luft, hvorved kroppen påvirkes af et undertryk.

Ved brug af vacupunktur og vacuumterapi benyttes sugekopper, der sættes på bestemte zoneområder, hvor de bevirker en stimulering af meridianerne.

Vacuumstøvler og vacuummuffer benyttes til at omslutte ben og arme.

## **VEGATEST**

Med en vegatester (et måleapparat) måles resonanssvingninger i kroppen ved et reflekspunkt på en finger. Herigennem foretages målinger med forskellige ampuller, der indeholder testsubstanser. Denne test påviser ubalancer i organer, immunforsvar m.v. og viser hvilke symptomer, der er mulige.

Efter diagnostisering indtestes naturmedicin, der kan rette op på de påviste ubalancer.

(se: Biopati og Bioresonansterapi).

## **VISUALISERING**

En vej til selverkendelse og til at få sammenhæng mellem tanker, følelser og handling. Visualisering betyder at se for sit indre øje, at forestille sig noget. Når fantasi og vilje samarbejder, bliver det en slags bevidst dagdrømmeri. Da alle tanker påvirker vores liv og helbred, er det vigtigt, hvad vi tillader os selv at tænke og ønske.

Hos det uafbalancerede menneske vil tanker, følelser og handling gå i hver sin retning. Som Paulus sagde: "Det gode, som jeg vil, gør jeg ikke, og det onde, som jeg ikke vil, det gør jeg".

Via visualisering lærer vi at omdanne negative tanker og følelser til positive. Derved bliver vi bevidst medskabende og medansvarlige for vor egen fremtid.

Visualisering har mange lighedspunkter med vestlig meditation.

## **VITAMIN OG MINERAL TERAPI/TEST**

(se: Mineraler og Vitaminer)

## **VODDERS LYMFEDRÆNAGE**

(se: Lymfedrænage)

## **WAI QI** (se: Kinesisk healing)

## **YIN-YANG-BALANCEN**

Ligesom Plus-Minus-Balancen er Yin-Yang-Balancen også en af universets skabende energier, og begge forhold er til stede i alt, hvad vi spiser og drikker. Yin-Yang-Balancen er ikke det samme som Plus-Minus-Balancen, det er 2 forskellige forhold. Yin virker kølende og Yang virker varmende. Kosten skal være nogenlunde ligelig fordelt mellem Yin og Yang, dog skal der i den kolde tid indtages mere varmende Yang mad, mens der om sommeren skal indtages mere Yin mad, der køler. Forholdet mellem Yin og Yang bestemmes ud fra pulsdiagnose.  
Litt.: "Sundhedens Alfa og Omega" af Hornemann Thielcke.

## **YOGA**

Her arbejdes med kropsøvelser (asanas), åndedræts-øvelser (pranayamas) og afspænding (yoga nidra). Øvelserne består i på skift at spænde kroppens muskler med påfølgende afspænding, samtidig med at ånde-drættet kontrolleres i en rytmisk ind- og udånding. Musklerne smidiggøres, kredsløbet og udrensningen bedres og organerne stimuleres. Det er styrkende energiøvelser, der er med til at helbrede og forebygge. Øvelserne øger kropsbevidstheden. Sindet lærer at lytte til, forstå og respektere kroppens signaler, og kroppen lærer at lystre sindet. Gennem et respektfuldt samarbejde udvikles et robust helbred, kroppen bliver stærk og lystrer uden anstrengelse. Vi får frihed til at handle gennem kroppen, og energi til at gøre det. Udover hata-yoga, der er den almindeligste form for yoga i Danmark, findes andre former for yoga.

Raja-yoga = tankekontrol  
Jnana-yoga = erkendelsens yoga  
Bhakti-yoga = kærlighedens yoga og  
                  gengældelsens yoga  
Kriya-yoga = foreningen med uendeligheden

## **YOGATERAPI**

Yogaterapi målretter øvelserne efter det behov personen har. Kinesiologien kan inddrages for at diagnosticere en lidelse nærmere.

## **ZONETERAPI**

Zoneterapi består i tryk og massage af fødderne (hænderne kan også anvendes).

Da bestemte zonepunkter på fødderne korresponderer med bestemte kropsområder og indre organer, kan ubalancer normaliseres gennem bearbejdning af ømme og behandlingsværdige zoneområder på fødderne.

Samtidig med behandlingen vil der ske en afslapning.

Udover en normalisering af organfunktionerne vil kredsløbet og udrensningen bedres, hvilket har en helsebringende indflydelse på alle lidelser. Zoneterapien er også en vej til forebyggelse af sygdom.

I modsætning til den almindelige zoneterapi, hvor hele foden bearbejdes, benytter den orientalske zoneterapi sig af trykmassage på 12 meridianpunkter på hænder og fødder. Behandlingen af meridianpunkter stimulerer energierne i kroppen via meridianerne (se: Akupunktur).

Den almindelige zoneterapi er den alternative behandlingsform, som bruges af flest klienter og behandlere, og det er også den behandlingsform, som i Danmark er mest brugt i videnskabelige projekter vedr. alternativ behandling.

**ØREAKUPUNKTUR** (se: Auriculoterapi)

**ØRETERAPI** (se: Øreakupunktur)

## **ÅNDEDRÆT/SAMTALETERAPI.**

Gennem samtale bliver du støttet i at opleve dig selv på nye og befriende måder, så du får styrke og indsigt til at foretage de valg, der giver dig mere plads til den du virkelig er - og ønsker at være.

Vi afdækker sammen hvilke livsbegrænsende og negative tankemønstre, der på uønsket vis er med til at forme dit liv. Ved hjælp af rebirthing-åndedrættet vil du løse op for både psykisk og fysisk undertrykte følelser og blokeringer fra underbevidstheden. Der skabes plads til mere livsbekræftende og positive beslutninger.

## **ÅNDELIG VEJLEDNING**

Åndelig vejledning har til hensigt at oplyse klienten om de opgaver, visioner og drømme, som denne havde med til Jorden ved fødslen, og som der oftest skal arbejdes med at realisere, for at man kan føle sig

"lykkelig". Lykke er jo en løjerlig ting, som ikke let kan defineres, men måske er lykke dybest set at realisere de indre drømme, som man skabte inden det jordiske liv startede. At få overblik over drømmene er således starten på processen. (se: Clairvoyance)