



RKM.COM.AU

KERNETERAPI

EN KROPSORIENTERET PSYKOTERAPI

AF KAREN KAAE OG TURI RYE THOMSEN

Kerneterapi, eller fordybelsesterapi, er en retning indenfor den kropsoverretede psykoterapi. Her arbejdes med kropsfordybelse, der åbner for kroppens erindringer helt ned på celleplan. Herved opnås kontakt til de følelser, oplevelser og erindringer, der er lejret i kroppen, og som kan blokere for en fri gennemstrømning af energi. Det er en dybtvirkende, men blid, form for terapi, der kan frigøre gamle blokeringer. Det kan give ny forståelse for problemer og tanker, der hæmmer fri livsudfoldelse. Derved kan der skabes sundhed, balance og frihed på det fysiske og det psykiske plan.

Fordybelsesterapi baserer sig på forståelsen af, at mennesket er et fintvævet, sammenhængende hele af krop, følelser, tanker og spiritualitet. I et arbejde med problemer af fysisk, psykisk eller mental art er det vigtigt at arbejde i de forskellige lag for at kunne afdække og forløse årsagssammenhængene på flest mulige planer. Her rummer det kropslige univers særlige muligheder for at kontakte og frigøre hukommelse af ubevidst, følelsesmæssig art og uanede ressourcer af forskellig karakter.

Kerneterapi arbejder vi med på Center for Ernæring og Terapi (CET). CET er et behandlings- og undervisningscenter i København med otte behandlere: psykotereapeuter, ernæringsterapeuter og kropsterapeuter. Alle har desuden en traditionel uddannelse i sundhedssektoren eller på universitetsniveau. Centret har en 3-årig ernæringsterapeutuddannelse tilknyttet samt foredragsvirksomhed og en række kur-

ser og udviklingsgrupper i fordybelsesterapi, meditation, healing mm.

Vores arbejde på CET er udviklet i sammenhæng med og som en del af den lange tradition inden for kropsterapi. Kerneterapi har lighedstræk med en række andre kropsoverretede psykoterapiformer, som fx Bodydynamic, choktraumeterapi, organisk psykoterapi mm. Den adskiller sig i måden at kontakte og frigøre den kropslige hukommelse. En anden forskel er, at vi lægger vægt på den ernæringsmæssige side og på kostens betydning for sundhed i krop, følelser og tanker. I sammenhæng med ernæringsterapeutuddannelsen er der udviklet en stor viden om samspillet mellem kost, psyke og måden at arbejde terapeutisk på med at skabe balance og frihed på et dybere plan.

Udvikling af en kropsoverretet psykoterapi

Kerneterapi, eller fordybelsesterapi, er udviklet i løbet af 1990'erne af Karen Kaae, og vi udvikler og forfiner den stadig. Terapiformen er opstået i praksis ud fra de behov, der oprindeligt viste sig i arbejdet med psykisk syge. Siden er den videreudviklet i terapiarbejde med mennesker med mere almindelige problemer og i en personlig udviklingsproces. Den er udviklet i en vekselvirkning mellem viden om sammenhængen mellem krop og psyke, konkret terapiarbejde og en intuitiv evne til at respondere på mulighederne i situationen. Den intuitive inspiration i arbejdet er ofte overras-

kende og anvendes sammen med terapeutens viden og erfaring. Terapeutens indsigt og erkendelse udvikler sig gennem løbende refleksion over det mere intuitive. Kerneterapi er i sammenhæng med ernæringsterapi blevet udviklet som et redskab til at gå i fordybet kontakt med egen krop, dens funktioner, organer og helt ind på celleniveauet – kernen, heraf navnet. I dette fordybelsesarbejde er det muligt at kontakte kroppens fysiske tilstand – og årsagerne til denne af kropslig, følelsesmæssig og bevidsthedsmæssig art. Det åbner muligheden for at slippe de blokeringer, der er for det frie flow (af livsenergi) i krop, følelser og tanker.

Kroppens hukommelse

Kneterapi har som mange andre kropsterapier et filosofisk udgangspunkt i, at krop, livsenergi, følelser, tanker og spiritualitet er sammenvævede i det hele menneskes personlige udviklings- og vækstproces. De forskellige aspekter af mennesket har hver deres kvalitet og funktion i vore liv og udfoldelsen af den unikke personlighed, vi er født med. De er indbyrdes tæt forbundne og er genspejlet i selv den mindste celleenhed i kroppen. De forskellige energi- og bevidsthedslag er meget påvirkelige for hinandens balancer, ubalancer og kommunikationsformer. Ubalancer ét sted, fx i kroppen eller det mentale, får indflydelse på energibevægelsen og friheden i de øvrige lag. Frigørelse og forløsning af blokeringer i ét lag vil derfor også påvirke energiflowet i de andre lag og udvekslingen imellem dem. Kroppen som indgang giver nogle særlige muligheder.

Livet i kroppen giver form til alle aspekter og niveauer af vore livsudtryk. Kroppen rummer derfor al psykosocial, biologisk og bevidsthedsmæssig hukommelse af forskellig art. Mere præcist er det at sige, at hukommelse fra alt, vi har oplevet, følt og tænkt, er lagret i den æteriske del af det menneskelige energisystem.

Det æteriske, livsenergien, er det første lag i auraen. Det ligger både inde i kroppen og 15-20 cm uden for kroppen. Det ses af nogle som en lysende bræmme omkring kroppen, andre sanser det som vibrationer og udstråling omkring en person. Det kan føles som en livfuld, hjertelig atmosfære eller måske en kritisk eller konkurrencemindet udstråling.

Det æteriske er således energi- og bevidsthedsmæssigt reservoir for hukommelse, der kan kontaktes gennem kroppen. Det er knyttet til energiens strømme, fordi alt levende, også vor krop og tanker, er energi. Det har sin egen psykisk-energetiske anatomi, der forsyner organer og hver eneste celle med livsenergi. Hvert energicenter, energistrøm og punkt har sine særlige opgaver fysisk, men også psykisk, i forhold til et bestemt livsområde. Blokeringer i en energistrøm vil påvirke kroppens forsyning af energi. Men også personens evne til at udfolde sine ressourcer på det pågældende område.

Årsager til energiblokeringer kan være medfødte, genetiske problemer. Men de har oftest en følelsesmæssig og bevidsthedsmæssig baggrund i personens opvækst. Måderne, personen viderefører dem på, afspejles i kroppens energistrømme, organer og cellekemi som hindringer for det frie flow, energi ellers naturligt ville bevæge sig i. Kerneterapi arbejder med at forløse den bundne energi gennem kontakt med kroppens hukommelse, så individualiteten kan udfoldes mere frit.

Kneterapi

En behandlingssession indledes med en terapeutisk samtale om det tema, der er i forgrunden, og en begyndende åbning til de dybere årsagslag: Følelser, der er involveret, kropslig sansning, hukommelse og tanker knyttet til problemet.

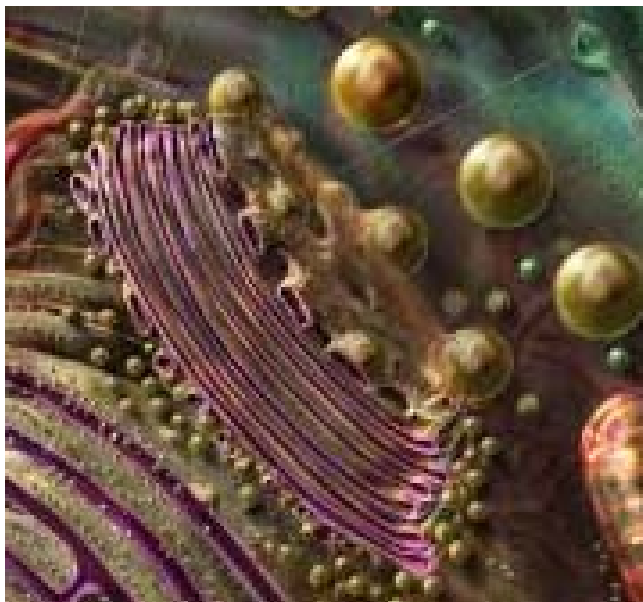
Er det første gang, indledes med en anamnese, hvor vi bl.a. spørger til klientens livsline, som er den personlige historie, både psykisk og kropsligt. Vi kommer også ind på klientens tro, som er en meget personlig sag: Om hun/han tror på, at "der er mere mellem himmel og jord" og en viden i kroppen, der kan kontaktes og give svar. Forståelse for klientens tro og kontakt med intuition giver mulighed for mest respektfuldt at støtte personen i processen.

Det egentlige fordybelsesarbejde foregår liggende. Personen lejres så behageligt som muligt og lunt tildækket. Afspændingen, der skal hjælpe til en dybere kontakt, kan foregå på forskellig måde afhængig af klienten og af terapeuten baggrund. Klienten bedes rette opmærksomheden på åndedrættet, på kroppen og på, hvordan hun/han har det lige nu.

Fordybelsesarbejdet kan være en generel kropsfordybelse eller fordybelse til et allerede aftalt kropsområde, et organ eller en kropsfunktion, fx fordøjelsen eller en celle. En generel kropsfordybelse indledes med at spørge til, hvilket kropsområde der tiltrækker opmærksomheden, positivt som energifyldthed, lyst eller glæde, men oftere negativt som spænding, uro, smerte eller andet. Personen opfordres til at give sig selv lov til at synke dybere ned i oplevelsen, følelsen og sansningen. Følekontakten bringer mere bevidsthed (og energi) til området og giver en dybere kontakt med en selv bag de kontrolmekanismer, vi har lært os. Det åbner til hukommelsen i kroppens forskellige lag og finere energi.

Fordybelsen kan være til et kropssignal, fx en smerte i ryg eller skuldre, der fortæller om noget, der ikke bliver udtrykt i livet, eller som udtrykkes uhensigtsmæssigt, måske vrede eller gråd. Hvis/når blokeringen opløses i et kropsområde, kan opmærksomheden blive draget til et nyt sted fra en spændt nakke af

kontrol til en underspændt lænd med fx opgiveness, svigt eller forladthedfølelse, som der arbejdes videre med at frigøre, så langt det er muligt i personens proces og inden for tidsrammen. Det kan føre videre til årsagshistorien i opvæksten og måske til et arbejde med det indre barns oplevelser, der har blokeret for naturlighed og frihed.



Den bevidste følekontakt med området giver mulighed for at arbejde med årsagerne til blokeringen og opløse dem lag på lag i det tempo og den rytme, personen er parat til. I fordybelsen opfordres personen til at give sig selv lov at mærke smerten, uroen, spændingen: Kender du smerten? Hvor kender du den fra? Hvor stor er smerten? Har den en form, en farve, en lyd, en fornemmelse? Det er følekontakten i oplevelsen, der er det væsentlige, sammen med de tanker, billeder, symboler, erindringer og sansninger, der udspringer fra et dybere lag af bevidstheden. Hele tiden er det derfor vigtigt at hjælpe

klienten til en følelsesmæssig kontakt med sig selv gennem åndedrættet og kroppen. Terapeuten kan lytte til stemmen, sanse personens udstråling og fornemme vejrtrækningen for at være bevidst om, hvornår klienten på grund af frygt eller andet mister kontakten til kroppen og begynder at intellektualisere over spørgsmålet og det oplevede. Så er det vigtigt at hjælpe personen tilbage til krop og følelser. Terapeutens rolle er åbent at ledsage personen på sin rejse ind i sig selv: Stille åbne spørgsmål, ikke forvente bestemte svar og resultater, men følge klientens proces.

Ofte er det enkle sandheder eller indsigter, der kommer frem i kropsfor dybelsen. De har imid-

lertid afgørende betydning for personen, fordi de er følelsesmæssigt oplevede og ikke bare intellektuelt erkendt, og fordi der ofte sker en ændring i symptomet, når budskabet er blevet forstået. Det kan forsvinde helt eller blive mindre.

Kropsarbejdet er altid uforudsigeligt, hverken klient eller terapeut vil på forhånd bevidst kunne sige, i hvilken retning det udvikler sig. Ofte vil det være en fortsættelse af temaet i forsamtalen og en fordybelse til årsagsbaggrunden for problemet. Men andre gange tager det overraskende en anden retning, som det indledende arbejde har åbnet til.

Kropsfor dybelse – en case

Anne er 44 år, overvægtig, plaget af eksem og har en historie med forstoppelse. Denne for dybelse finder sted på et fastekursus. Anne vælger at arbejde med den tomhed, hun til stadighed har i sig.

For dybelsesforløbet indledes med, at hun lejres så behageligt som muligt inden dybdeafspændingen. Anne udtrykker, hvordan hun har det lige nu, hvorefter for dybelsen til det valgte tema/område starter. Hun kommer ned til tarmene sådan:

T: Giv dig lov til at mærke det store tomme og gå nærmere til det. Er der en åbning, så du kan se ind? A: Der er en tragt nedad. T: Hvis du følger tragten nedad, hvor fører den dig så hen? A: Lige ned i tarmene. T: Hvordan er der dér? A: Der er mørkt. Det går op og ned. T: Hvordan er stemningen i dine tarme?

Stemningen i tarmene oplever Anne som tung, trist og ensom. Adspurgt mærker hun, at følelsen går tilbage til 7-års alderen og skolestarten. Hun følte sig unormal og uden for de andre børns leg og fællesskab. Der var ingen at snakke med det om. Far og mor havde det svært med gården – "det var synd for dem". "Og det var synd for de andre børn. De havde det alle svært". Terapeuten spørger til, hvor i kroppen hun føler, det var synd for de andre børn. Anne mærker nu vrede og raseri. Så dukker broderen uventet op. Han har begået selvmord et halvt år tidligere.

T: Hvad vil han sige til dig? A: "Tingene er akkurat, som de skal være," siger han.

Vreden vokser i kvinden. Hun oplever den som en drivkraft, fortæller hun.

T: Mærk, hvordan den bliver det. A: Den brænder for udvikling. For at jeg skal komme videre. Vreden føles både som en ven og en fjende. Den del, der er en fjende, lukker mig inde. T: Hvad er din fantasi, at der vil ske, hvis du slipper vreden løs? A: Jeg ville slå en ned – min ekskæreste for eksempel.

For dybelsen skifter nu lag og handler om forholdet til ekskæresten. Anne føler sig dum, fordi hun blev så længe i forholdet. Men langsomt kommer hun ind til at acceptere, at hun gik, da det var muligt for hende. Opmærksomheden og vreden vender tilbage til den lille pige i skolegården, der blev mobbet. Hun ser nu den lille piges ufattelige styrke. At hun holdt til al den mobning.

T: Hvad ville der være sket i skolen, hvis hun havde brugt den styrke? A: Hun havde splittet skolen ad. T: Hvad ville der ske, hvis hun brugte hele sin styrke i dag? A: Jeg står hellere på sidelin-

jen. T: Hvad er fordelene ved at stå på sidelinjen? A: Jeg kan se det hele udefra. T: Hvad ville der ske, hvis du gik ind og var med i dit liv? A: Efter en længere tavshed, siger hun: Jeg bliver så varm. Varmen breder sig ud i hænderne.

Anne oplever, at hun først stivner ved varmen, der breder sig, men det ændrer sig. På spørgsmålet om, hvilken følelse det giver, svarer hun: Det giver en enorm styrke. Kontakten handler nu om, hvad der ville ske, hvis hun tog den til sig og ikke længere stod på sidelinjen i sit liv som dengang i skolegården. A: Nu smelter væggene, og jeg kan komme ud ... Det er så enkelt. T: Er der et symbol på at være midt i dit liv? A: Min bror. Han siger: "Hav det godt og vær glad. Hold op med at ryge".

Anne beslutter sig for at holde op med at ryge. Røgen er ikke længere nødvendig for at lægge slør på styrken og følelserne. Hun bliver bedt om at vende tilbage til tarmene. Nu føles de lysere og lettere. Hun har lyst til at bruge en varm, solgul farve til at rense med i tarmen. A: Det giver mere frihed og en stor kraft. Den breder sig ud i kroppen. T: Er der mere, du har behov for lige nu? A: Nej, det føles godt. T: Giv dig lov til lige så stille at vende tilbage til åndedrættet og kroppen.

Bagefter taler de om, at det, der er kommet frem i fordybelsen, vil de arbejde videre de næste dage, og at Anne kunne tegne en tegning af sin styrke og af sig selv midt i sit liv. Efterfølgende aftager hendes forstoppelse, og hver gang hun ikke bruger sig selv på en ordentlig facon, vender den tilbage som en påmindelse om at være i midten af sit eget liv og bruge sin styrke.

Terapiarbejdet

Anne har relativt let ved at være i følelsesmæssig kontakt med sine erindringer som barn og at leve sig ind i, hvordan den lille 7-årige havde det. Hun behøver derfor ikke så meget hjælp til at blive i kroppen og følelserne, men en guide, der hjælper videre på rejsen med sine spørgsmål og er nærværende i den smertelige proces med ensomheden, indespærringen og den voldsomme vrede.

Terapeuten bringer accept og nænsomhed ind med sin hjerteenergi og hjælper personen til at acceptere og modtage det af personligheden, der er blevet udstødt og fordømt. Det kan gøre det muligt at tage imod det indre barn og de kvaliteter, der er knyttet sammen med det.

Ethvert menneskeligt møde skaber en atmosfære (positiv eller negativ) af alle de tanker, følelser og kropslige vibrationssignaler, vi hver især har i os på det givne tidspunkt og påvirker hinanden med. Denne påvirkning er tydeligere, når den ene person ligger fordybet og åben, måske som et sansende spædbarn. Terapeutens

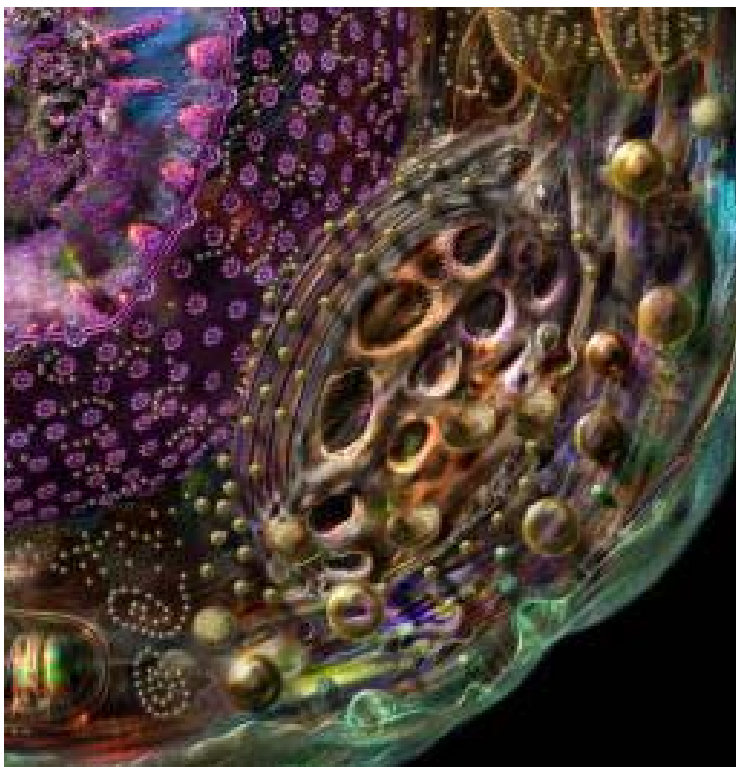
kvaliteter har derfor stor betydning i forhold til, hvor meget klienten kan åbne sig, og hvor langt hun tør gå. Accept og respekt kan forvandle dybe emotioner af fx frygt, skyld, skam og mindreværd. Terapeutens evne til at skabe et sådant rum af åbenhed giver personen mulighed for at komme i kontakt med erindringer og hemmeligheder, det måske ikke før har været muligt at dele med nogen. Eller som har været en hemmelighed også for personen selv.

At lade processen arbejde

Terapeutens rolle er at følge klienten bedst muligt på den indre rejse og hjælpe videre med spørgsmål. Hvis én vej ikke er farbar, fordi der ikke er kontakt, eller fordi den måske ikke er den rette, må terapeuten føle sig ind til, hvor der er en åbning til at gå videre. Her er det nødvendigt at bruge sin intuition og kreative fantasi til at skabe billeder og spørgsmål, der kan være nøglen, der åbner.

Det er en proces, hvor der er en anden form for kontrol end den intellektuelle. En nærværets kontrol med en tilstedeværelse i nuet, hvor det,

der har brug for at komme frem og forløses, får mulighed for det. Vi skaber selv de allerfleste ubalancer med vore tanker og emotioner. Vores energisystem søger naturligt balance, rytme og frit flow i krop, følelser og tanker, når det får mulighed for det. Det er derfor vigtigt, at både klient og især terapeut giver slip på at ville kontrollere forløbet og overgiver sig til en proces, der har en rytme, naturlighed og indre visdom i sig fra en højere bevidsthed end vor dagligdagsbevidsthed og rationalitet.



En af terapeutens udfordringer er at balancere i et hårfint samspil mellem overgivelsen til det flydende, feminine univers af følelser og symbolsprog og samtidig bevare klarhed og overblik. En vekselvirkning og gensidig berigelse

mellem intuition og intellekt.

Der foregår mange forskellige former for kommunikation i forløbet. En væsentlig del af arbejdet ligger i, at det, der opleves, sanses og forstås, siges højt. Mange problemer er netop blevet en kropslig blokering eller sygdom, fordi det engang ikke kunne udtrykkes, hvor det havde været naturligt. Det kan være en tanke, en følelse eller en skabelse af noget. I stedet for at være i flow og udveksling blev energien og impulsen holdt tilbage på grund af reaktionen udefra, af frygt for reaktionen eller for ikke at kunne rumme eller bære følelsen i situationen.

Nærvær med følelse, bevidsthed og udtryk giver den blokerede energi mulighed for bevægelse og frihed. Ofte, når personen har udtrykt en smerte eller blokering, opløses den, og det åbner for en dybere kontakt. Udtrykket og stemmens lyd vibration har sat bevægelse i den blokerede energi og har været med til at gøre en forvandling mulig.

En væsentlig del af kommunikationen mellem terapeut og klient foregår imidlertid uden ord, hvor terapeuten med krop, følelser og bevidsthed sanser de oplevelser og erindringer, personen kommer i kontakt med. Terapeuten responderer på det gennem sit nærvær og med sine spørgsmål, hvor stemmens klang og vibration også er vigtig. Det har alt sammen betydning for at bringe processen videre.

Lys, farver og bevidsthed

Personen bevæger sig i kropsarbejdet fra én bevidsthedsdimension til dybere lag af bevidsthed, der i hverdagen ikke er i brug. Det kan minde om bevidsthedstilstande i meditation, hvor der er kontakt med dybere bevidsthedslag samtidig med en vågen tilstedeværelse. Personen får mulighed for at komme mere i kontakt med sin sensitivitet og intuition på en kropsligt forankret måde. Det kan åbne

for viden og oplevelser, der er gemt i det ubevidste.

Vi bruger ofte lys og farver i processen, hvis personen har lyst til det. Farver, der kontaktes bevidsthedsmæssigt og følelsesmæssigt, er lyskilde-farver – har lyset som kilde. De har hver deres bevidsthedsvibration og varmfrekvens, der påvirker krop, følelser og bevidsthed, når vi med vore tanker bringer dem til et kropps-område. Farven eller lyset kan derved skabe en energimæssig forandring, der kan opløse blokeringer og give gennemstrømmelighed.

Personen vælger intuitivt en farve og lægger måske sin hånd (eller terapeutens hånd) på området som yderligere kanalisering af den valgte farve- og bevidsthedsvibration. Det væsentlige er følekontakten med farven. Også at se farven kan give yderligere glæde.

Der er forskellige tolkninger af farver, deres betydning og virkning. Men i arbejdet med lys og farver lader vi klientens intuition og højere bevidsthed arbejde og udfolde sig. Han/hun vælger den farve eller det lys, der er tiltrækning til. Måske spørger vi, hvilken betydning farven har for personen. Det vigtige er at lade farven eller lyset arbejde.

Cellen afspejler hele mennesket

Kerneterapi kan også være fordybelse til en af kroppens mange billioner celler. Cellen afspejler holografisk vor unikke personlighed på det fysiologiske, biokemiske niveau, fordi vor egenart gennemstrømmer alle lag af os og er reflekteret i den mindste del. Fordybelse til en celle giver et nøjagtigt billede af menneskets kropslige organisering. Men også af dets særlige personlighed, følelsesmæssigt, mentalt og spirituelt reflekteret i cellens fysiske energiform og struktur. Cellefordybelsen kan give vigtige informationer om kroppens tilstand på celleniveau, biokemisk og energi-

mæssigt. Mangler der noget? Hvad er årsagen? Men også de psykiske aspekter kan kontaktes i cellens funktioner.

Hukommelse og kroppens visdom kan aktiveres gennem fordybelse til en celle ligesom i den mere generelle kroppsfordybelse. Det kan bringe værdifuld information frem om årsager til, at cellen fx ikke producerer den energi, der er behov for. Det kan fortælle, om cellens membran er tilstrækkeligt afgrænset i forhold til omverdenen eller måske er hård og uigennemtrængelig, så der bliver næringsstofmangel og op-hobning af affaldsstoffer. Hvordan fungerer cellens kommunikation internt og med andre celler? Er den hensigtsmæssig, eller er der misinformationer? Hvad med cellens kerne – kan den koordinere og styre cellens aktiviteter? Eller er den måske træt, uden den power det og overblik, der er brug for?

Energiniveau, afgrænsningsproblemer, forgiftning, kommunikation, styring og overblik i cellens funktioner har klare paralleller til vor fungeren følelsesmæssigt og mentalt. Kontakten med cellen og dens tilstand kan derfor give ny forståelse fra et andet niveau af en selv og nye muligheder for at forandre det stagnerede, fastlåste. Foruden at det kan have en healende funktion at være i kontakt med sig selv og sin egen kerne på celleniveau.

Det følgende er en case, som viser, hvordan fordybelse til en celle kan foregå, og hvordan gamle hæmmende erindringer, der er indkodet i cellen, kan frigøres og opløses. Det er ikke én fordybelse, men en sammenskrivning af flere, der tilsammen giver det hele billede af cellens tilstand og de psykiske aspekter i årsagsmøn-stret. Jo mere der bliver åbnet ind til den gamle hukommelse i cellen, jo dybere er det muligt at komme ind og forløse, så klienten kan få frigjort sine ressourcer til at leve sit nuværende liv.

Cellefordybelse – en case

Hanne opsøger terapeuten i en alder af 43 år. Hun kommer pga. angst, depression, modløshed, hovedpine, søvnløshed, forstoppelse og et vældig stort sukkerforbrug. Hun er gift, har to børn, og begge forældrene er veluddannede.

Indledningsvis taler vi om, at der er en viden/energi inde i hende, der ved, hvor problemet er, og hvad der har stoppet hende i at udfolde sig. Hun er indstillet på at komme i kontakt med det sted i sig.

Da Hanne ligger på briksen, mærker hun efter afspændingen, at der er en noget, der standser hendes forbindelse mellem hoved og krop. Terapeuten opfordrer hende til at mærke det sted, der stopper. Hun finder det og fokuserer på en central celle her.

Det første, hun ser, er cellemembranen. Den ligner en sæbeboble, der er blank og lukket. I fordybelsen hjælper vi ofte klienten til at finde en åbning eller en dør ind til lukkede områder. Hanne er lidt bange, men har vældig lyst til at se ind ad døren i cellemembranen. Indenfor ser hun, at der er mosekonebryggeagtigt og en vis uro. Hun ser og mærker, at hun som lille oplevede, at det var vanskeligt at begå sig, fordi hun aldrig vidste, hvornår mor blev hidsig og sur. Så det blev vigtigt for hende at gå helt stille, som på line, for hvis hun kom ud over linen på den ene side, blev hun gjort til grin, og på den anden side af linen var hun bange for aldrig at komme op igen.

Da hun var lille, kunne hun ikke gennemskue moderen og troede, at det var hende selv, der var helt forkert. Men i fordybelsen ser hun, at det er mor, der er forkert på den, og at hun kunne have taget sig bedre af sit barn.

Der er stor ængstelse i cellen, med utryghed og megen angst. Adspurgt bliver Hanne klar over, at hun har lavet sig en sætning, der hedder "Hvis jeg holder mig på linen, sker der mig ikke noget". Gennem kontakten med den gamle beslutning, tankemønstret og med brugen af en solskinsgul farve til cellen mærker hun, at det ikke er hende, der er noget galt med. Men at moderen ikke kunne håndtere at have et barn, der skulle have kærlighed.

Hanne får nu et billede af en dejlig grøn græsplæne, hun roligt kan gå rundt på, uden at der sker hende noget. Dette hjælper på hendes angst, og hun falder mere til ro.

Videre i fordybelsen får Hanne det billede af cellekernen, at den står på hovedet. Den er meget smuk og værdig, men så længe den står på hovedet, skal den balancere hele tiden, ligesom hvis en mandel står på den tynde ende. Hannes eget forslag er at vende mandlen om. Da hun gør det, åbner den sig på midten, og der strømmer kærlighed ud til hende. Den kærlighed, hun hele sit liv har ledt efter fra mor, kommer nu til hende fra hendes eget indre, og hun fylder sig med blå energi. Det giver hende ro til at være livfuld og give slip på den gamle erindring fra mor, der sagde, at hun hele tiden skulle være stille.

Videre i processen ser Hanne på RNA, der er budbringere i cellen. De sørger for, at kommunikation bringes rundt mellem cellens forskellige dele. Hanne ser dem som grønne bude, der har alt for travlt. De løber stærkt, og så længe de gør det, mærker hun mindre til den uro og forvirring, der er i hende. Mor kunne lide hende, når hun var sød, stille og svag, og det har sat sig som en stor ubalance, hvor det gælder om at have travlt, så hun ikke mærker længslen efter kærlighed. Men nu, hvor kernen har fundet kærligheden og kan sende den ud til RNA'en, kan budene holde et mere afslappet tempo og høre, hvad der er behov for, at de gør.

Rækken af fordybelse til en celle og andre dele af kroppen gav Hanne en større ro og accept af sig selv. Hun udviklede en tro på, at hun havde lov til at være i livet og var værdig til at modtage kærlighed. Hun gav slip på meget af sin angst og de udtalte kontrolmønstre, der hang sammen med den. Hanne holdt op med at have så travlt, at hun mistede sig selv. Det gav hende den ro og tilfredshed, som hun længtes efter. Det endte med, at Hanne syntes, det var dejligt at være sammen med sig selv. Roen og en større grad af hvilen i sig selv gjorde, at hun gav slip på hovedpinen og den overvældende trang til søde sager. Forstoppelsen ændrede sig til det bedre. Hanne fik et betydeligt bedre energiniveau, en bedre brug af sine ressourcer, og hendes liv blev mere kærlighedsfyldt og meningsfyldt.

Cellen som bindeled mellem biokemi, følelser og tanker

En fordybelse til en af kroppens celler kan give nyttige informationer og indsigter på mange niveauer, og det kan forandre svære problemstillinger som hos Hanne.

I cellen og dens funktioner har vi en brobygning mellem det biokemiske, det følelsesmæssige og det mentale afspejlet i cellens tilstand. Nyere forskning viser biokemiens særdeles tætte sammenhæng med vore følelser og tanke-mønstre. Psyken påvirker afgørende de hormonsignaler og nerveimpulser, der sendes rundt i kroppen og styrer dens funktioner og sundhed. Men kroppens biokemiske processer har også meget større betydning for vore følelser og tanker, end man tidligere har forstillet sig, ikke mindst fordøjelsen.

Kost og psyke

På Center for Ernæring og Terapi inddrager vi den ernæringsmæssige dimension som en del af årsagsmønsteret til psykiske problemer. Mennesker med mangeårig angst, tvangstanker, depression eller sejlivede, psykofysiske problemer som fx migræne, astma, svære mave- og fordøjelsesproblemer oplever, at fordybelsesterapi sammen med en kostomlægning giver ændringer, der ikke før syntes mulige. Det gælder også for mennesker med et mangeårigt terapiarbejde bag sig, der måske selv arbejder professionelt med andre mennesker.

En ændring af kostens sammensætning og brugen af stimulanser som tobak, alkohol og sukker kan være en vigtig del af det, der hjælper personen videre i sammenhæng med den terapeutiske proces. Tankers og følelsers betydning i forhold til mad- og stimulansindtagelse er kendt viden. Følelser, der er svære at rumme eller udtrykke, kan give behov for stimulanser og mad. Behovet og afhængigheden kan imidlertid også relatere sig til en fødevarer, der ikke

(så godt) tåles, hvilket kan påvirke følelser og tanker i sammensatte, psyko-kemiske processer.

Kort beskrevet viser den nyeste forskning inden for psykoneuroimmunologien, at protein i fødevarer, der ikke spaltes tilstrækkeligt i fordøjelsesprocessen, kan danne u hensigtsmæssige signalstoffer. Nogle af disse signalstoffer (neuropeptider) virker ved at binde sig til opiat-receptorerne i hjernen. De kaldes ofte morfin-lignende peptider og sættes først og fremmest i forbindelse med mælkeprotein og gluten. De kan give reaktioner som depressivitet og angst, uklarhed, tvangstanker, osteklokkefønmelse, kontaktløshed, forvirring og hyperaktivitet vekslende med depressiv opgiveness og håbløshed. Virkningerne skal hos den enkelte ses i sammenhæng med den personlige historie.

Det kostmæssige kan således være et årsagsaspekt til psykiske problemer, og en kostomlægning kan mindske eller fjerne psykofysiske reaktioner, der er knyttet sammen med maden.

I kropsfordybelse er det muligt at arbejde med årsagerne til fordøjelsesubalancer i personens historie, fx en mælkeallergis opståen ved vuggestuestart og adskillelsen fra moderen. Eller, som i eksemplet med Hanne, at sukkerforbruget bl.a. var en måde at holde selvstændig handleenergi og naturlige impulser nede.

Kerneterapi kombineret med ernæringsterapi giver en særlig mulighed for at arbejde med forskellige årsagslag i problemerne, og det har hjulpet mange til større sundhed og frihed. Også mennesker, der har været opgivet af det etablerede system.

Den forunderlige krop

Kerneterapi har kroppen som udgangspunkt og den konkrete ramme for arbejdet. Den åbner for en rejse ind i det kropslige univers, der

giver dybere kontakt med en selv og den indre kerne. Det er en terapiform, der arbejder i alle lag af individualiteten. Både krop, livsenergi, følelser, tanker og spiritualitet er involveret i arbejdet med at skabe frihed til at udfolde den, vi er, og de særlige kvaliteter, vi er født med.

Individets indre ressourcer kontaktes og frigøres i kropsarbejdet. Kroppen skaber forbindelsen til hukommelsen, og det er samtidig gennem den, at der åbnes til dybere dimensioner i den indre kerne. Ens spirituelle kvaliteter og højere bevidsthed gøres brugbare og får en konkret form gennem oplevelsen og væren i kroppen. Den indre og ydre virkelighed bringes sammen i en proces, hvor personen bliver mere hel til at udfolde sin unikke personlighed og sine værdier i livet med andre mennesker.

Litteratur:

- Gamborg, Helen: *Det usynlige i helbredelse*. Olivia 2005
Myss, Caroline: *Sjælens anatomi*. Borgen 1997
Pert, Candace B: *Everything you need to know to feel Go(o)d*. Hay House 2007
Upledger, John E., D.O., O.M.M.: *Cell Talk*. North Atlantic Books 2003



Turi Rye Thomsen er psykoterapeut MPF (D.I.G.), massagelærer, healer, meditationslærer og cand. phil. i samfundsfag. Undervist og inspireret af Bob Moore.

Har givet kurser, supervision og individuel vejledning og behandling siden 1989. Underviser på Ernæringsterapeutuddannelsen. Forfatter til bogen: "Asthma og Allergi. En vej til større forståelse, balance og udvikling" (1996).



Karen Kaae er psykoterapeut MPF, fysioterapeut og medstifter af Center for Ernæring og Terapi. Uddannelser i tegneterapi og bioenergi.

Har arbejdet som fysioterapeut i privat og offentlig sektor siden 1977, herunder som overfysioterapeut på psykiatrisk sygehus. Psykoterapeut siden 1985. Ledende psykoterapeut på Ernæringsuddannelsen siden 1997. Udvikler af Kerneterapi – fordybelsesterapi.