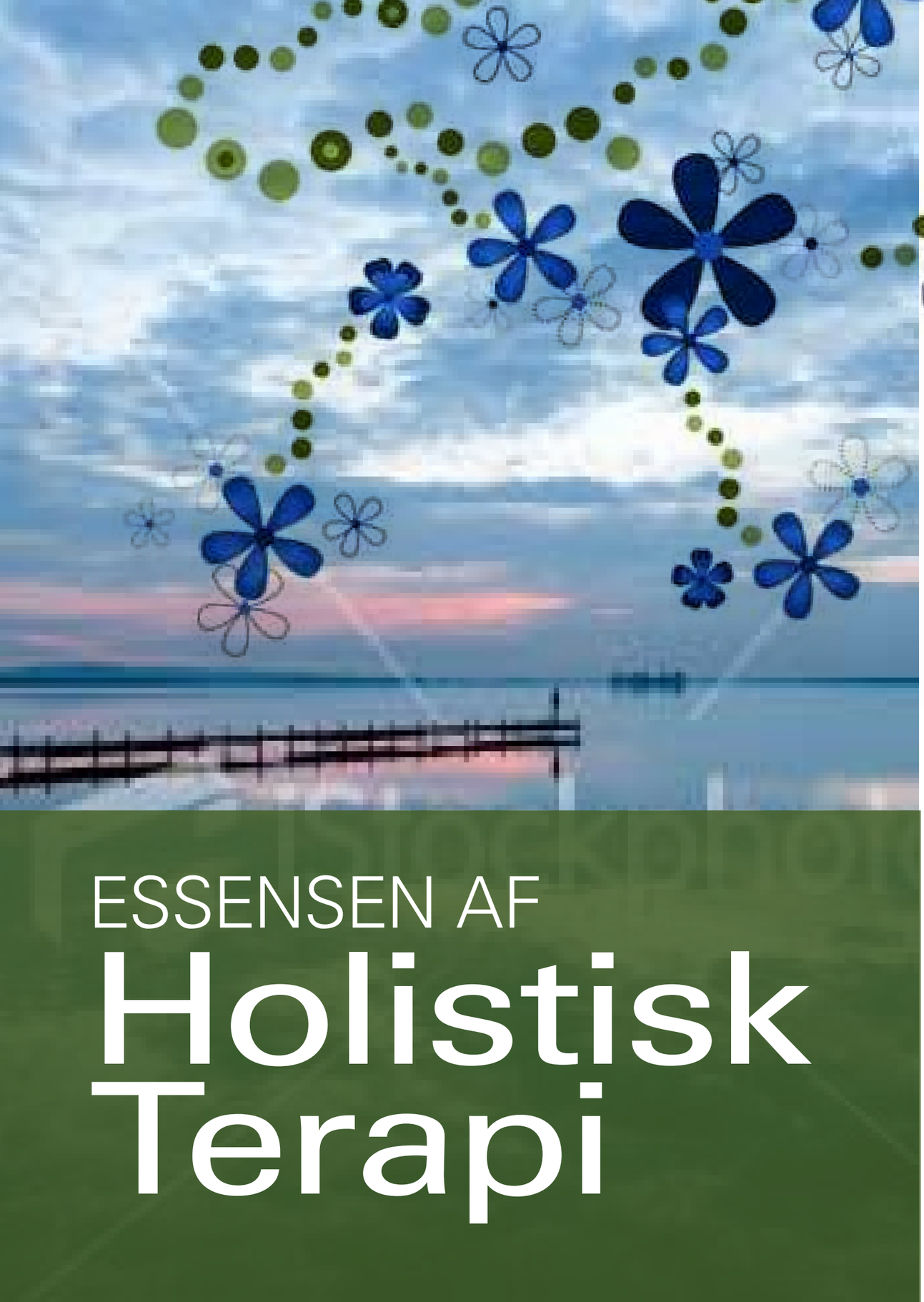

# ESSENSEN AF Holistisk Terapi

## Gendan fabriksindstillinger

Jeg sad en dag med min gamle Nokia-telefon, ledte efter noget og opdagede, at i menuen var der en funktion, der hed ”Gendan fabriksindstillinger”. Sagt lidt humoristisk er det faktisk essensen af Holistisk Terapi.

Af Kristina Mie Andersen,
Exam. Krops- og Gestaltterapeut

Ved at løsne identifikationen med det, der ikke længere er sandt og hensigtsmæssigt, ved at forankre det nye i både bevidstheden, kroppen og det energetiske system, kan man i frihed gøre brug af alle sine ressourcer, evner og kompetencer.

Holistisk Terapi er en enkel og kraftfuld livsfilosofi og terapiform, som tager udgangspunkt i det hele menneske og dets ubegrænsede potentiale og værdi.

Holistisk Terapi kombinerer healing, samtale, kropsterapi og Bachs Blomsterdråber. Dette mix aktiverer og understøtter kroppens og sindets selvhelbredende evner. Terapiformen er baseret på at helbrede de egentlige årsager til ubalancers opståen - dermed forsvinder symptomerne af sig selv.

Derfor underviser Holistisk Terapi også i Gendai Reiki Healing – som er ”hjælp til selvhjælp”. Weekendgrundkurset giver deltageren teknikker til selvhealing (lindre/fjerne smerter, stress etc.), metoder til forbedring af kroppens energitilstand samt teknikker til meditation.

### Styrende sandheder

Gennem vor opvækst internaliserer vi budskaber fra omgivelserne – bevidst og ubevidst fra både de nære og mere perifere omgivelser. Det bliver til ”sandheder” om os selv, livet, om verden, som vi tror på og identificerer os med.

Det menneskelige sind er indrettet således, at det søger at få ret i disse ”sandheder”. Et eksempel: Man har som barn opfattet sig uønsket, i vejen for sine forældre. Denne ”sandhed” lagres i mennesket og præger hele selvopfattelsen, tilgangen til verden og det liv, der leves. Man opsøger personer og situationer gang på gang – ubevidst, som kan bekræfte:”Jeg er uønsket, uelsket og i vejen for andre mennesker”.

Denne ”fejlprogrammering” hæmmer livsudfoldelsen – og kan i større eller mindre grad spænde ben – især når den er ubevidst. Jeg har i min praksis mødt flere mennesker, som forgæves - og gentagne gange - har forsøgt at bryde et bestemt mønster. De har arbejdet intenst og seriøst med deres problematik, men er blivet hindret pga. ubevidste sandheder.

Det kan være den meget kreative unge kvinde, som er virkelig original, men ▷

**Holistisk terapi er særligt anvendeligt, når man står overfor udfordringer som:**

- **Ondt i livet/manglende meningsfylde eller livsglæde**
- **Mindreværd og lav selvtillid**
- **Stress og udbrændthed**
- **Angst (præstation, eksamen, ...)**
- **Vanskeligheder med nære relationer**
- **Chok og traumer**

pga. manglende selvtillid, vedholdenhed, internaliserede budskaber om ”du skal ik’ tro du er noget; det du kan, er ikke originalt; tag nu ikke for meget plads” kommer hun ikke rigtig helt ud med sin kreativitet. Kobler man så dybere budskaber på som ”jeg har ikke ret til at være her i denne verden, det er for svært/stort/uoverkommeligt, livet er en kamp”, så er cocktailen blandet – et fantastisk menneske med et unikt kreativt skabende potentiale hindres i at berige verden med sine evner og talenter – fordi identifikationen med disse budskaber er så stærke, så de sørger for at holde kvinden på plads og i sikkerhed.

## Samtale, kropsarbejde og healing

Ved hjælp af samtale, kropsarbejde og healing løsnes disse stærke og styrende identifikationer, så de ikke længere betinger tanker, følelser og handlinger. Bachs Blomster indtages mellem sessionerne – de supplerer og forstærker healingsprocessen.

Den energi, der er bundet i identifikationen frigøres og kan nu anvendes til faktisk at manifestere dette kreative potentiale. Det bliver muligt at handle og agere mere effektivt i sit liv. I større overensstemmelse med det reelle iboende potentiale.

## Sandheder er ligesom overfrakker

Jeg sammenligner de internaliserede budskaber/sandheder med en overfrakke af mestringsstrategier. Da sandhederne blev dannet – bevidst eller ubevidst – tjente de det formål at klare en ellers ubærlig situation.

Sandhederne lever ubevidst videre i os som voksne, og kan skabe megen ravage, forhindre livsudfoldelsen, forringe den oplevede livskvalitet – fordi vi tror, vi ér overfrakken, og helt har mistet kontakten til det, der var før overfrakken. Igen et billede – det er som at navigere efter et gammelt søkort, hvor tiden og naturens gang har flyttet rundt på sandbund og rev. Det duer ganske enkelt ikke mere – det skal opdateres til her og nu.

Et typisk eksempel er pigen, der altid finder den samme type kærester, som ikke respekterer, værdsætter og elsker hende; fyren der springer fra pige til pige, når det bliver for tæt; kontorfunktionæren der igen og igen forbigås og oplever manglende respekt fra sine kollegaer og chefer.

## To-sporet fokus i terapiformen

Gennem samtale bliver de internaliserede budskaber tydeliggjort. Budskaberne viser sig ofte som kropslige symptomer – en frossen skulder, en følelse af at have en kniv i ryggen, hæmmet vejrtrækningskapacitet, et hårdt muskelpanser – med områder, hvor musklerne er underspændte og signalerer opgivelse.

Med healingen aktiveres ens egen energi indefra. Formålet med det er at forankre helbredelsen. At sikre at helbredelsen er vedvarende - fordi ens egne selvhelbredende kræfter danner basis for forandringen. Der skabes gennem terapien kontakt til den oprindelige konstitution af sundt selvværd, selvtillid, mod, handlekraft og indre balance.

Fokus i denne holistiske terapiform er således tosporet. Dels at ”reparere” det, der er ”gået galt” og dels at understøtte udviklingspotentialet.

## At frisætte potentialet

Holistisk Terapi erstatter ikke internaliserede budskaber med andre budskaber , som, trods at de er positive, stadig ikke frisætter det enkelte menneskes unikke potentiale. For at blive i billedsproget – noget terapi går ud på at ”give overfrakken et nyt snit, en anden længde, farve eller facon.

Kræfterne bruges på at sy den om, så den passer bedre” – men man negligerer stadig det, der var der, før overfrakken blev dannet. I stedet for at fokusere på at reparere på noget, der faktisk i bund og grund er en ”fejlprogrammering” – så skaber behandlingen kontakt ind til det indre reservoir af viden og visdom, som ved, hvordan livet skal leves – og leves meningsfuldt og tilfredsstillende.

Jeg er meget optaget af at skabe rum til, at det enkelte menneskes unikke kvaliteter kan komme til udfoldelse, at mennesket kan opleve maximal livskvalitet – både når hverdagen går op og når den går ned.

## Udviklingskriser er svære, men...

Det, der er særligt ved Holistisk Terapi som sagt kombinationen af krop, samtale, healing (reikihealing, esoterisk healing og lydhealing) og Bachs Blomster Remedier. Præcis dette mix gør det lettere at komme gennem svære temaer og problemkomplekser.

Behandlingen tager udgangspunkt i her og nu, i krop, tanke og følelse og i de dybere styrende overbevisninger. Det giver forløsning ved årsagens rod, og det er unødvendigt at bruge år i terapi med masser af kamp og anstrengelse.

Det er selvfølgelig stadig svært at gennemgå udviklingskriser – men terapiformen understøtter hurtig og varig forandring. Det bevidste dobbelte fokus på healing af gamle ”sår” og traumer samt udviklingsmuligheder er med til at skabe håb, klarhed og retning – som i sig selv er opløftende og befordrende for en healingproces.

## Forundring over forandringer

Forandringerne, som terapien skaber, slår igennem på flere områder, end der fokuseres på i behandlingen. Flere klienter melder tilbage med stor overraskelse for dem selv: ”Efter vi har arbejdet med min problematik med at sætte grænser, er min søvn og fordøjelse blevet langt bedre. Jeg har ryger faktisk mindre og spiser automatisk meget sundere. Det er som om, jeg helt klart kan mærke, hvad der er godt for mig, og hvad der ikke er, og jeg kan handle efter det – UDEN anstrengelse”.

● Kristina Mie Andersen er Exam. Krops- og Gestaltterapeut, certificeret Gendai Reiki Mester og reikihealer, lydhealer, esoterisk healer og indehaver af Holistisk Terapi. Kristina kan træffes på mobil 2221 5640. læs mere på www.holistiskterapi.dk.

# FAKTA

## Gendai Reiki Healing

**Gendai Reiki Healer-uddannelsen er intensive weekendforløb og indeholder bl.a. undervisning i forskellige metoder til spirituel vækst, øget bevidsthed og healing af krop og sind.**

**Det første kursus giver en personlig forståelse af reiki, behandlingskompetence til sig selv og sine nærmeste, teknikker til stresshåndtering, lindring/fjernelse af smerte samt forbedring af sin almene energitilstand. Desuden flere forskellige meditationsteknikker.**

## Værdigrundlag

**Holistisk Terapi er baseret på 18 års research og afprøvning af forskellige terapiformer og flere uddannelser og kurser inden for samtale- og kropsterapi samt healing.**

**Formen hviler også på det buddhistiske værdigrundlag, at alle mennesker i sig har potentialet til at opnå fuldkommen lykke uanset livsomstændighederne (Nichiren Daishonins Buddhisme).**

**Buddhismen handler i høj grad om at fremelske og udvikle sin menneskelighed, visdom og medfølelse, at have den dybeste respekt for alt liv, at udvikle og træne sig selv, således at både udfordringer gennem svære tider og de mere stille stunder kan nydes. På den måde kan man opleve ”himlen på jorden”.**