

Lærebog i Kranio-Sakral Terapi

Stanley Rosenberg

Udgivet februar 2010.

Stanley Rosenberg, forfatter til denne tekst, har copyright til denne tekst og er hermed fuldt beskyttet af copyrightloven.

Du har tilladelse til at downloade og/eller printe teksten til eget privat brug.

Du må også gerne downloade og bruge denne tekst til distribution til andre på 2 betingelser:

- 1) at teksten printes eller kopieres elektronisk i sin helhed uden udeladelser, tilføjelser eller ændringer.
- 2) at alle kopier af teksten inkluderer denne information om copyright, navn og adresse på forfatteren.

Stanley Rosenberg Institute
Nygade 22 B, 8600 Silkeborg
Denmark

Telefon: + 45 86 82 04 00
e-mail: institut@stanleyrosenberg.com website: www.stanleyrosenberg.com

Opløs din bekymring.

KAPITEL 28

"Jeg har haft mange bekymringer, men kun få blev til noget...", Mark Twain.

Stjerne-øvelsen

Virkning: Overskud til at løse problemer
Anvendelighed: Livet generelt, krop/helhed
Forudsætninger: Du skal være bekymret



Problemer og bekymringer er ikke det samme...
 Man kan have problemer - uden at have bekymringer.
 Og, man kan have bekymringer - uden at have problemer.

Energi, der rettes mod løsningen af et problem, bidrager til, at problemet forsvinder.
 Energi, der lægges i bekymring, kan derimod bidrage til at fastholde problemet.

Bekymringer opsluger energi og opmærksomhed. Og, brydes den uheldige tankecirkel ikke, har bekymringer ofte en tendens til at vokse. Til tider så meget, at selve indholdet i problemet og løsningen heraf, træder i baggrunden.

Så, hvorfor ikke fjerne bekymringen, og istedet bruge energien på løsning af problemet?
 Hvorfor ikke sende dine øjne på udflugt, i retninger de ikke har været længe?

Der eksisterer en tæt forbindelse mellem øjets stilling og spændings-tilstanden af de fine muskler i nakken - en neurologisk refleks mellem nakkens muskler og øjets muskler.
 Blodtilførslen til hjernestammen reduceres af en forøget spændingstilstand i de fine muskler i nakken - og dermed påvirkes din hjernes aktivitet.

Dine musklers spændingstilstand, dit nervesystem og dit hormonsystem er med til at bestemme din følelsesmæssige og psykiske tilstand. og dermed i sidste ende også din adfærd og dine handlinger. Når du ændre spændingstilstanden for musklerne i din krop, ændrer du også din følelsesmæssige tilstand.

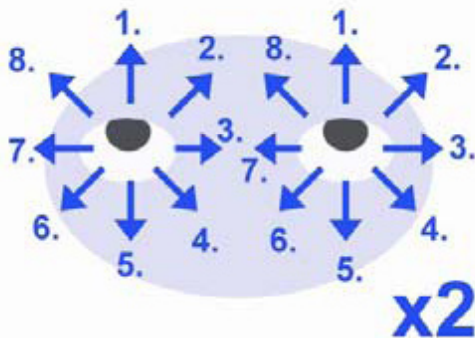
Resultaterne kan være forbavsende...
 Energi og opmærksomhed, der er bundet i bekymring opløses, frigives til overskud og løsning af problemet.

... for enkelte opnås tilmed en ny og andersledes følelse af lettelse og glæde.

Stjerne-øvelsen:

Placer kroppen opret og luk øjnene.

- Tænk på noget, der besnærer dig og er forbundet med bekymring.
- Åben dine øjne og se frem foran dig, imens du forestiller dig netop det, der besnærer dig.
- Bemærk din bekymring i fht. problemet på en skala fra 1-10.
- Uden at bevæge hovedet foretager du flg. bevægelser med begge dine øjne:
 1. Kig opad, i øjnenes yderste stilling eller indtil det spænder kraftigt i øjnene. Bevar denne øjenstilling 30-90 sek. eller indtil øjenmusklerne slappes. Lad øjnene glide tilbage og kig opad - igen, indtil øjenmusklerne igen slappes.
 2. Kig opad, skråt til venstre, i øjnenes yderste stilling eller indtil det spænder kraftigt i øjnene. Lad øjnene glide tilbage, kig opad, skråt til venstre - igen.
 3. Kig til venstre... og , fortsæt øvelsen, 4-5-6-7-8, hele vejen rundt. Se illustration.



- Bemærk nu, hvorledes din bekymring opleves anderledes, på en skala fra 1-10.

Gentag evt. øvelsen. Enten indtil bekymringen er helt opløst eller indtil din bekymring , når et ønsket niveau.

Øvelsen er lige anvendelig, når det drejer sig om problemer, der er forbundet med irritation eller oplevelsen af magtesløshed.

Virker øvelsen ikke kan det skyldes, at din 1. nakkehvirvel er fastlåst pga. kroniske spændinger. I denne situation kan det anbefales, at opsøge en professionel behandler.