

Lærebog i Kranio-Sakral Terapi

Stanley Rosenberg

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
telefax: +45 86 82 03 44
e-mail: institut@stanleyrosenberg.com
website: www.stanleyrosenberg.com

Eksisterer "jet lag" virkelig?

Kapitel 17

Det lyder sikkert som et dumt spørgsmål, særligt når det kommer fra en som jeg selv, der har samlet mange bonus point på langdistance flyvninger gennem mange år.

Oprindeligt var jeg af den opfattelse at jet lag er virkelig. Jeg læste en bog og mange artikler i aviser og som jeg fandt på nettet. Gennem årene prøvede jeg mange forskellige metoder for at mindske effekten af jet lag: jeg indtog homøopatiske piller, jeg gik tur i solskin og var på forskellige diæter før, under og efter en flyvning.

Alligevel måtte jeg konkludere, på min sidste rejse fra Danmark til Hawaii, at der helt sikkert kan følge en desorientering i forbindelse med en lang flyvetur. Dog kan disse følger, som jeg oprindeligt omtalte som "jet lag", behandles på mindre end et minut med en meget simpel form for selvmassage på hovedet. Teknikken er fra den franske lærer, Alain Gehin.

Rejsen til Hawaii tog 26 timer og inkluderede 2 mellemlandinger for at skifte fly. Hawaii ligger i en tidszone, som er 12 timer væk fra Danmark. Jeg skulle kun være bortrejst i 3 uger. Jeg var vant til at regne med at bruge én dag for hver ændring af tidszone indtil jeg var på linie med tiden igen.

Med denne gamle tommelfingerregel, så ville det normalt tage mig 12 dage at indhente tiden igen. Så ville jeg kun have haft en uge til at nyde min nylig opnåede tid udligning før jeg skulle hoppe på flyet igen og returnere til Europa – og 12 dage yderligere med langsom tilvænning. Det er en tung pris at betale for en vidunderlig eventyroplevelse på Hawaii.

Jeg kunne ikke finde en mere udfordrende destination at teste vores opdagelse på, om hvordan man kan hindre de negative symptomer som tidligere kendetegnede jet lag. Jeg rejste i øvrigt sammen med 2 andre, min søn, Erik, og en ven, Thor. Vi oplevede alle det samme. På 20 sekunder kunne vi alle 3 "stille vores indre ur tilbage". Det virkede på udrejsen og ligeledes på hjemrejsen.

Faktisk vil jeg konkludere, at det overhovedet intet har med "at tilbagestille de indre ure" at gøre. Jeg tror nu, at der er en helt anden forklaring på det fænomen, som vi har kaldt for jet lag.

Den lave vibration, snurren fra motorerne over længere tid stresser kroppen og sænker kranio-sakral rytmen, som er en indikator for cirkulationen af cerebrospinalvæsken.

Cerebrospinalvæsken cirkulerer i det snævre rum omkring det centrale nervesystem, som er rundt om hjernen og om rygmarven. Det har mange funktioner. To af disse funktioner er at transportere sukker (glukose) til nervecellerne og at fjerne affaldsstoffer fra stofskiftet af disse celler.

Nervecellerne i det centrale nervesystem har brug for sukker og ilt for at fungere optimalt. Ilt suppleres via arterierne. Som nævnt ovenfor, bliver sukkeret leveret fra cerebrospinalvæsken.

I anatomi bøgerne er der sædvanligvis tegninger som viser cirkulationen af cerebrospinalvæsken. Denne pumpning af væske er rytmisk og kan føles med hænderne af en erfaren, uddannet terapeut. Antallet, såvel som størrelsen af pumpe-slagene er variable.

Hvis en person har en høj "rytme" og en kraftig "puls", har de en virkelig god cirkulation af cerebrospinalvæsken, som ligeledes vil medføre en maksimum levering af sukker og maksimal udskillelse af affaldsstoffer fra de individuelle celler. En lav rytme og en svagere puls vil nedsætte cirkulationen af cerebrospinalvæsken.

Da Erik, Thor og jeg gik ombord på flyet, var vores rytmer høje og vores pulse var kraftige. Da vi landede i den farverige Honolulu Internationale Lufthavn, følte vi os trætte. Fra mine tidligere erfaringer med lange rejser, krydsende tidszoner, var jeg bekymret for ikke at få en god nattesøvn, på trods af at jeg følte mig noget udmattet.

Når jeg tænker tilbage, var følelsen som jeg havde i min krop, og den sløvhedstilstand jeg følte i mit hoved, som når jeg er sulten eller har lavt blodsukker.

Erik og Thor fik den ide at checke vores rytmer. Vores kranio-sakral rytme var nedsat og vores pulse var svage. Stående ved bagage båndet, ventende på vores bagage, satte vi hinandens rytme op med en simpel teknik som kun tog et øjeblik. Bag-efter følte jeg mig som mig selv igen.

Vi ankom til hotellet en halv time senere. Klokken var 23.00 lokal tid og 11.00 i Danmark. Jeg følte mig frisk. Efter at have børstet tænder lagde jeg mig ned og forventede at tilbringe en rastløs nat svarende til min danske tid. Jeg faldt i søvn næsten med det samme og vågnede først kl. 7.30 lokal tid den næste morgen – og jeg følte mig frisk, opmærksom og produktiv.

Jeg var i takt med tidszonen på Hawaii. På resten af rejsen faldt jeg i søvn på min sædvanlige tid om aftenen og vågnede igen på min sædvanlige tid om morgenen. Jeg havde blot et tidspunkt om dagen hvor jeg følte mig træt, og det varede kun omkring 15 minutter.

Vi havde en lignende oplevelse på rejsen tilbage. Vi fandt at vores pulse var svage og vores rytmer langsomme da vi ankom midt på morgenen, så vi satte dem op. På trods af den korte nats søvn, som skyldtes vest til øst retningen med flyet, og sovende i et smalt flysæde, var jeg både fysisk og mentalt frisk. Jeg havde en travl og effektiv dags arbejde med forskellige administrative projekter og jeg gik i seng og vågnede på sædvanlig tid. Jeg følte ikke noget jet lag og havde ikke behov for at gøre noget i forhold til at justere mig ind på min sædvanlige tidszone.

På Hawaii havde vi en anden interessant oplevelse i forhold til vores flyrejse og jet lag. Vi tog et lokalt fly, et lille 6-sæders, fra Maui til Hawaii. Flyvetiden var ca. 45 minutter. Der var ret meget motorstøj og mange vibrationer. Da vi steg ud af flyet, følte vi os alle desorienterede af symptomerne på jet lag, indtil vi satte vores rytmer op igen. Vi var igen friske og parate til vores eventyr på den "store ø".

Min næste flyvetur var fra København til Oslo og tilbage, igen 5 dage senere. Det er en kort flyvetur på mindre end en time og uden ændring af tidszone. Da jeg steg af flyet, oplevede jeg igen at jeg var træt, min rytme var langsom og min puls var svag. Jeg satte begge dele op og følte mig atter godt tilpas.

Som en sidste observation, var jeg den anden aften på en flyvetur fra Oslo til København. Jeg glemte at checke min rytme da jeg landede. Jeg havde meget svært ved at falde i søvn den aften. Vågnede mindst tre gange og havde problemer med at falde i søvn igen. Til sidst stod jeg op, en time tidligere end jeg sædvanligvis gør. Jeg følte mig træt.

Så kom jeg i tanker om at checke min kranio-sakrale rytme. Den var langsom. Jeg satte den op og straks derefter havde jeg det som om jeg havde fået en god lang nattesøvn, følte mig udhvilet og parat til dagens udfordringer. Jeg tog toget kl. 7 om morgenen, satte mig med min bærbare computer og skrev denne artikel.