

Alternativ behandling

– det mest naturlige i verden

Danskerne er glade for alternativ behandling, og især kvinderne har tillid til den alternative behandling. Mød her alternative behandlere – og bliv klogere på de forskellige alternative behandlingsformer, både de meget anvendte og de i Danmark mere ukendte.

Af Dorte J. Thorsen

Alternativ behandling er gennem de sidste årtier blevet en så naturlig del af danskernes liv og verden, at mange ikke tænker over, om den behandler, som de bruger, er såkaldt alternativ eller ej. Mange alternative behandlingsformer som for eksempel akupunktur bruges også af både læger og tandlæger. Så grænserne mellem de etablerede behandlinger og de alternative behandlinger er på mange måder ganske flydende.

ALTERNATIV BEHANDLING I DANMARK

Så hvordan ser den alternative verden ud i Danmark? Det undersøgte Statens Institut for Folkesundhed, som er en del af Syddansk Universitet, i en stor rapport, der udkom i 2017.

I rapporten, der hedder "Alternativ behandling", kan man læse, at i alt 1,3 millioner danskere modtog alternativ behandling i 2017. Det vil altså sige, at tæt på hver tredje dansker modtog alternativ behandling i 2017 (27,5 procent). Det er en stigning på næsten 20 procent, hvis man sammenligner med det tilsvarende tal i 1987, hvor kun ti procent

af befolkningen var til alternativ behandler.

Det er især kvinderne, som bruger de alternative behandlere. Hver tredje klient er således en kvinde, mens hver femte er en mand. De unge mænd og de ældste mænd er de grupper, der isoleret set går allermindst til alternativ behandler – sandsynligvis af to forskellige grunde. De unge føler sig stærke og sunde, og de ældste, at en alternativ behandling alligevel ikke vil kunne hjælpe dem.

Ser man på alderen, er det primært i aldersgrupperne 35-64 år, at man vælger at gå til alternativ behandler – og det gælder begge køn. Det hænger sandsynligvis sammen med, at de unge har færre skavanker – og at de ældste ikke har samme økonomiske muligheder som de erhvervsaktive aldersgrupper. Dette bekræftes af, at der er langt flere i job, som bruger alternativ behandling, end mennesker, der er på overførselsindtægter.

Det interessante her er så, hvad der kommer til at ske i de kommende år, når dem, som har været vant til at bruge en alternativ behandler, kommer i pensionsalderen. For tager de kvinder og mænd vanerne med at gå til alternativ

Jeg går selv vejen

Hvem er du – og hvad er din baggrund?

Jeg hedder Gudrun Boost, er 52 år og har klinik i Viby ved Aarhus. Livets skole har lært mig meget, og jeg skulle en tur til Kina og et liv i overhalingsbanen for at finde vejen ind i den spirituelle verden for alvor. Så efter 12 år i Shanghai som leder og ejer af en succesrig tekstilvirksomhed sad jeg nytårsaften 2012-13 om bord på et fly fra Kina og hjem til Danmark.

At vi var nået dertil, var dels noget, som kom fra mig selv og den udvikling hen imod en mere spirituel tilgang til livet, som jeg havde fået – og noget andet hang sammen med min søns sensitivitet, som krævede, at jeg begyndte at forholde mig til livet og dets muligheder på en anden måde.

Det var således på alle måder et nyt år og en ny tid, der ventede mig, og en lang og personlig udviklingsrejse var gået i gang, længe inden jeg blev skilt og flyttede tilbage til Danmark og støbte et nyt fundament i tilværelsen.

Det stod således heller ikke skrevet, at jeg skulle til Jylland – og så alligevel, for under en meditation kort tid inden afrejsen fra Kina havde jeg set et hus for mit indre blik – og det blev eksakt det hus, der lå i Virklund i nærheden af Silkeborg, som vi boede i de første to år. Så 2013 startede altså i Danmark, og det gik hurtigt op for mig, at det slet ikke var slutningen, men

at min personlige udvikling åbnede op for et helt nyt kapitel.

Jeg skrev også en bog, *Kan du tæmme din teenager*, som er en gratis guide til alle med teenagere.

For vi vises nemlig hele tiden vej – hvad jeg også fandt ud af, da jeg i 2014 kørte galt og brækkede ryggen. Jeg havde lige inden bedt englens om at give mig besked om, hvorvidt jeg var på rette vej – og man skal passe på med, hvad man beder om. For svaret kan være både prompte og hårdt. Jeg kørte i hvert fald lige op i en ligvogn og brækkede ryggen. Og så startede en lang proces, hvor jeg ikke kunne andet end bare være i det hele.

Så dér lå jeg med min brækkede ryg og fik lov til på første række og uden at kunne gå fra det at forstå, hvordan kroppen og sindet hænger sammen. Jeg erkendte også, at når emotionelle traumer og hændelser ignoreres, så vil kroppen reagere fysisk. Men at jeg også selv kan gøre noget – ja, at jeg er den eneste, som kan ændre min skæbne.

Jeg forstod altså at: Jeg går selv vejen! Og den healing og de redskaber, som jeg selv havde brugt i min personlige healing og udvikling, skal deles med resten af verden. Det var også her i denne periode, hvor jeg alligevel var i ro, at både meditationer og foredrag blev til.

Hvordan foregår dine behandlinger? Og hvad virker de på?

Jeg arbejder med den personlige styrke, med det at have tillid til, at vi har en indre kraft til selv at forme vores liv. Når vi bevæger os ud af tankernes forestilling om livet og ind i hjertet, kan vi mærke denne sandhed, og dermed kan vi føle vores indre styrke.

Mine behandlinger er samtaler, hvor jeg hjælper klienten med at skabe indsigt omkring deres egen livssituation. Jeg bruger det hele billede omkring mennesket, både det fysiske, mentale, emotionelle og sociale miljø.

Jeg får tit at vide, at jeg giver meget af mig selv i en behandling. Men sådan skal det være. For når mine klienter ser, at jeg engagerer mig i dem, så tør de også vise mig tillid og gå ind i processen og dem selv på samme måde. Så ved de, at forandringer kan ske.

Der kan for eksempel være blokeringer, der forhindrer personen i at avancere professionelt, samarbejdsproblemer på arbejdspladsen, uvenskab i familien, ubalance i ægteskabet, manglende kontakt med børnene, lavt selv-

værd, angst eller fysiske smerter og sygdomme. Ja, der kan være meget i livet, der ikke fungerer, og som giver sig udslag i både fysiske smerter og mentale problemer.

Og som altid når noget er galt, så har personen ofte kun fokus på problemet og kan ikke tænke på andet.

I behandlingen bruger vi meget tid på at definere problemet. For det er oftest sådan, at det, som klienten tror er problemet, i virkeligheden blot er et slør, der dækker over realiteterne.

Det er så her, at jeg i min egenskab af at lytte til klienten, forstå, hvad der i virkeligheden foregår, kan hjælpe med at neutralisere energien af et givent problem, så klienten kan få friheden til selv at vælge til eller fra. De fordomme og forhindringer, som klienten oplever, kan nemlig fjernes – og klienten kan sættes fri. Endda uden at det gør ondt eller er besværligt. Det handler om at neutralisere energien – og se sig selv på en positiv måde.

Et menneske har måske siden barndommen følt sig

kikset, skyldig, kritiseret og har hjemmefra lært ”det kommer aldrig til at gå godt, det kan du godt droppe, det kan du ikke finde ud af, du kan ikke stole på andre end dig selv, så pas på” og mere af samme skuffe. Men den slags negative tankemønstre med deraf negative handlemønstre kan neutraliseres, og man kan skabe positive i stedet.

Ubehag og begrænsninger kan for eksempel bearbejdes med tankefeltterapi og EFT, eller Deep Peat, så dit nye liv kan opbygges gennem manifestations-teknikker.

Det kan også siges med solbriller. Smid de sorte og mørkegrå – og tag de gule eller lyserøde på. Verden ser anderledes ud, og det er i orden af og til at miste kontrollen. Ja, vi kan vinde så meget ved indimellem at tage de lyserøde solbriller på og tro på, at verden er et dejligt sted, og at der er mennesker, som vil dig det godt.

Så ved at lære at se på sig selv og verden på en ny måde – og dermed agere anderledes, så kan klienten opleve at blive symptomfri og traumefri – og blive løsningsorienteret i stedet. Og det gælder alt fra fobier, angst, begrænsninger, depression, traumer og til fysiske symptomer. For vi og vores liv bliver, hvad vi tænker.

Der sker det, at når energien på et problem bliver neutraliseret, vækkes sjælen til live. Jeg ser det i klientens øjne. Et kæmpestort smil. En uendelig lethed. Og jeg er dybt taknemmelig over, at jeg har mulighed for at dele denne befriende metode med alle, der er klar til at bevæge sig ind i nuet.

Et eksempel på en behandling kunne være en meget sammenbidt rigid kvinde, som er bange for konsekvenserne, hvis hun viser sine følelser. Vi neutraliserer polerne ved at fokusere på værste conse-



“ Jeg erkendte også, at når emotionelle traumer og hændelser ignoreres, så vil kroppen reagere fysisk. Men at jeg også selv kan gøre noget – ja, at jeg er den eneste, som kan ændre min skæbne.

kvens og ved at åbne for "jeg falder fra hinanden-følelserne", og så det at forestille sig, hvordan det er at mærke glæde. Dermed opstod nemlig polariteten "Glæde – Angsten for egne følelser".

Syv minutter senere har hun røde kinder og et kæmpe smil på læben. Hendes øjne stråler af taknemmelighed, og hun bliver ved med at give knus. Hendes mand sidder ved siden af og forstår ingenting. Han taler kun engelsk og spørger forundret: What happened? I have never seen you this happy before (hvad skete der? Jeg har aldrig set dig så glad før). På vej ud af klinikken bliver kvinden ved med at le og omfavne manden.

Jeg har oplevet, at nogle deltagere på mine kurser er lidt rundt på gulvet, når de har sluppet energien fra problemer og polariteter. Det er en "ny identitet", de møder verden med. Denne store forandring kan godt virke forvirrende for både familie, venner og kollegaer, for pludselig reagerer de anderledes eller slet ikke på en given situation.

For det er fantastisk at være fri af mønstre, overbevisninger og ubehag, som før har været en stor del af ens liv. Men det er samtidig også meget skræmmende for mange at slippe en identitet, som de måske har "taget på sig" i mange år, ja, det meste af livet.

Og her bruger jeg tid med klienten på, hvad de tror, de mister ved at slippe deres ubehag, symptom, sygdom eller offerrolle. Når det så kommer på bordet, og klienten selv når en erkendelse af, at der ingen grund er til at holde fast i det gamle mønster, så kan vi fortsætte med den egentlige behandling.

Men med redskaber som Sekhem Healing og kranio sakralterapi opdagede jeg, hvilken gave det er at hjælpe andre mennesker med ondt i sjælen. Samt med Louise Hays Helbred dit liv og METAsundhed, der åbnede døren til en indre sandhed, en BIO-logisk sammenhæng mellem krop, sind og ånd. Jeg lærte også meget i Kina, også om Østens filosofiske og overordnede tilgang til livet, sjælen og karma – og jeg har derfor en anden tilgang til livet end den klassisk vesterlandske. En tilgang, som gør, at jeg ved, at disse værktøjer virker.

At man kan finde sin indre sandhed. Den kan være pæn eller mindre pæn, men sandheden bliver synlig. Det åbner også op for de fysiske og mentale forandringer, som det kan medføre, hvis du tør forholde dig til denne sandhed, forløse den og skabe en ny version af dig selv. Gør du det, så er der ingen grænser.

Hvordan kan vi blive bedre til at acceptere corona og lære at leve med, at den virus findes?

Corona-tiden kan blive en indgang til en ny tid, hvor mennesket tager mere ansvar. Hvor vi kommer ned i tempo, får ro på, mere nærvær, mere tid til hinanden og mindre forbrug. Og fordi alt er vendt på hovedet, så er det også nu – i krisen – at vi skaber nye muligheder og finder på nye innovationer. Det kan jeg også mærke på mig selv. Der kommer masser af nye tanker. Så på den lange bane kan corona-virusen sagtens betyde noget godt. Det er jeg sikker på.

Måske også fordi jeg har prøvet noget, der minder om det, da jeg boede i Kina, og vi havde SARS, hvor alt også var lukket ned, og jeg og min familie levede isoleret i lejligheden i mange dage. Så jeg har prøvet det før – endda i en by med et sundhedssystem langt dårligere end det danske, og hvor der var 25 millioner mennesker, som boede tæt sammen. Så jeg ved, at vi vil komme styrket og klogere ud på den anden side.

Jeg håber, at vi alle vil se på den grove udnyttelse af Moder Jord.

Alt er elektronisk, og elektronikken kan ikke blive hurtig nok. Alt skal udpines for at få det meste med og tjene så meget, som det overhovedet er muligt. Men det er nu, at vi

“ *Corona-tiden kan blive en indgang til en ny tid, hvor mennesket tager mere ansvar. Hvor vi kommer ned i tempo, får ro på, mere nærvær, mere tid til hinanden og mindre forbrug.* ”

får muligheden for at genfinde de basale værdier og mærke os selv. Alt for længe har vi været i et vakuum uden kontakten med os selv.

Det kan vi nu. For vi skal se på vores mentale, fysiske, emotionelle og miljø(mæssige) sundhed og spørge: *Hvor kan jeg tage ansvar for mig selv og mit liv i stedet for at aflevere ansvaret hos myndighederne?!*

Selvstændig **RAB** terapeut

Bliv zoneterapeut og massør i én uddannelse!

Få den mest efterspurgte uddannelseskombination, fra en skole med 34 års erfaring. DDZ har fingeren på pulsen og er et sjovt og professionelt læringsmiljø. Mulighed for rentefri adgangsordning.



Besøg os til gratis introaftener.

Start allerede i dag med fagene Anatomifysiologi og Sygdomslære som delvis e-learning.

Kurser

Neuromuskulær terapi, Babyterapi for behandlere og forældre, Øreakupunktur, Cupping og Fascielære, Sports- og Triggerpunktsakupunktur, Neuromuskulær Terapi, Hot Stone med flere.

Kontakt os på tlf. 51237723 eller mail ddz@ddz.dk



Følg med på [facebook.com/ddz.dk](https://www.facebook.com/ddz.dk)



Den Danske Zoneterapeutskole

Tørnerosevej 72 - 2730 Herlev. www.DDZ.dk



STORM HYPNOSE
FORANDRING FOR LIVET



Start din forandring i dag

Med dybdegående hypnoterapi og selvhypnose, kan du få bearbejdet, de følelsesmæssige problemstillinger der begrænser dig i dit liv.

Storm Hypnose tilbyder behandling mod:

- Angst
- Fobier
- Stress
- Selvværd
- Depression
- Adfærd
- Følelser
- Rygestop
- Og meget mere....



STORM HYPNOSE
Bredgade 2A 1. sal, 7400 Herring
mail@stormhypnose.dk
tlf. nr. 61 51 53 57

Winnie E. Storm er NGH Certificeret Hypnotisør, NGH Certificeret 5-PATH Hypnoterapeut, Certificeret instruktør i 7TH PATH Selv-Hypnose, her international awards vindende, Mindfulness instruktør, Certificeret Sundheds- & Livsstilscoach.

Book online på www.stormhypnose.dk eller ring og hør nærmere på tlf. nr. 61515357. Jeg glæder mig til at hjælpe dig.

Biodynamisk Kranio-Sakral Terapi



Uddannelse til KST terapeut
Uddannelse med speciale i KST til børn
Komplementær kurser til RAB



www.kstinstituttet.dk

ØREKUPUNKTUR UDDANNELSE

BERETTIGER TIL RAB GODKENDELSE

København og Aarhus
Holdstart august 2020

VI SKABER
KOMPETENTE
TERAPEUTER



SE MERE PÅ GODTHJÆLP.DK



GODTHJÆLP
INSTITUTE

THE ART OF BALANCING THE BODY www.livogsjael.dk 59