

Knoglemassage er en ny, enkel metode til at lindre smerter og opnå total afspænding. Teknikken består i tryk og massage på bestemte punkter på knoglerne. Derved påvirkes nerveenderne i knoglehinden, og resultatet er en afbalancering af det sympatiske og parasympatiske nervesystem. Samtidig stimuleres udskillelsen af kroppens egne smertestillende hormoner, så smerter lindres eller helt forsvinder efter få behandlinger.

KNOGLEMASSEGE giver klar vejledning i teknik og anvendelse, og gør det muligt for os at hjælpe os selv og andre.

Den amerikanske læge *Ronald M. Lawrence*, der har udviklet knoglemassagen, har udmærket sig på mange fronter i sin lægegerning gennem 30 år. Han er bl.a. tilknyttet UCLA School of Medicine, er rådgiver for The President's Council on Physical Fitness, medlem af The National Council on Aging og af The International Association for the Study of Pain.

Stanley Rosenberg har i en årrække opholdt sig i Danmark, hvor han bl.a. grundlagde Hwa Yu Tai Chi Institute i København. Han er uddannet rolfer og har nu et kursuscenter i Silkeborg, ligesom han leder kurser andre steder i landet.

Borgen

ISBN 87-418-7008-5

Ronald M. Lawrence og Stanley Rosenberg

Knogle massage

Smertelindring
og
dybdeafspænding

Borgen

Mary
B. B. B. B. B.

Knoglemassage

Ronald M. Lawrence og
Stanley Rosenberg

Knoglemassage

Smertelindring og dybdeafspænding

På dansk ved Ma Deva Abhilasha

Borgen

Originalens titel:

Pain Relief with Osteomassage

Copyright © 1982 by Ronald M. Lawrence and Stanley Rosenberg

First published by Woodbridge Press Publishing Company,

Santa Barbara, California

Dansk udgave © Borgens Forlag 1984

Fotos: Ejler Neergaard

Omslag: Torben Skov

Trykt hos Narayana Press

ISBN 87-418-7008-5

Knoglemassage er en enkel og dog effektiv metode til behandling af mange almindeligt forekommende smerter. En behandling, som man – efter kyndig vejledning – kan udføre på sig selv, eller som kan udføres af en anden.

Det skal naturligvis understreges, at man ikke selv skal stille nogen diagnose eller behandle sygdomme uden først at rådføre sig med en læge.

INDHOLD

INDLEDNING 7

Knoglemassagens historie 8

KNOGLEMASSENS GRUNDPRINCIPPER 10

Hvor der masseres 10

Hvordan der masseres 11

Hvor længe skal der arbejdes og hvor hårdt skal der trykkes? 12

Hvornår anvendes det lette og det hårde tryk? 13

En vigtig forholdsregel 14

Hvor ofte skal der behandles? 14

Andre oplysninger om behandlingen 15

Kostforslag 15

BEHANDLINGSVEJLEDNING:

HVORDAN DU BRUGER BOGEN 17

Albue 19

Ankel 21

Ansigt 23

Bryst 25

Finger 27

Haleben 29

Hofte 31

Hæl 33

Håndled 35

Knæ 37

Knæskal 39

Kæbe (1)	41
Kæbe (2)	43
Kæbe (3)	45
Lænd	47
Nakke	49
Ribben	51
Ryggen – øverste og midterste del	53
Skulder	55
Skulderblad	57
Tandpine	59
Tær	61

KNOGLEMASSE SOM DEN PRAKTISERES I EUROPA 63

Indledning	63
Hvordan knoglemassagen virker	66
Hvordan knoglemassagen anvendes	76
Mere om at føle pulsen	78
Praktiske råd	83
Hvilke punkter skal man vælge?	87
At foretage knoglemassage på sig selv	87
Koncentration på knoglepunkter	88
Nu er tiden inde til at afprøve teknikken	88

Indledning

af Ronald M. Lawrence

Knoglemassage er en teknik til lindring af smerter. Det er en ny form for alternativ selvhjælpsbehandling, som næsten alle kan lære at anvende, og med stor virkning. Knoglemassage har i tusinder af tilfælde vist sig som en sikker metode til kontrol og lindring af smerter.

Knoglemassage blev oprindeligt udviklet i USA som en behandling, praktiserende læger gav deres patienter. De fandt at den var en effektiv metode til lindring af symptomer af smerte og ubehag, i stedet for at ordinere medicin. Flere års kontrollerede undersøgelser har vist, at teknikken har givet gode resultater både ved kronisk smertefulde tilstande, som har varet i årevis, og ved nyligt opståede smerter. For de flestes vedkommende viste det sig, at knoglemassage ikke blot bragte lindring efter nogle få behandlinger, men at der også var en langvarig eller permanent virkning.

Knoglemassage hjælper mod næsten alle former for smerte i muskulatur og skelet, mod de smerter i knogler og led, som ofte kaldes gigt, og mod stive og ømme muskler. I mange tilfælde kan knoglemassage bringe pinefulde symptomer til ophør, som ikke har reageret på medicin eller på andre former for kropsterapi. Knoglemassage fjerner ofte sådanne tilstande, som folk har fået at vide 'at de må lære at leve med'.

Forskellige former for massage arbejder med forskellige områder af kroppen, på forskellige punkter eller med forskellige lag af kropsvæv. Knoglemassage er enestående for så vidt som den bruger tryk på et lag af kroppen, som er ble-

vet overset af næsten alle andre af nutidens populære massageformer. Ved at stimulere dette lag af kroppen med fingerspidserne vil man med stor sikkerhed kunne opnå et godt resultat. Man mobiliserer kroppens egne smertestillende ressourcer – i nervesystemet, i muskler og bindevæv, i blodomløbet og i de kirtler, som udskiller kroppens egne smertestillende hormoner.

Knoglemassagens historie

Knoglemassage er udsprunget af mit arbejde med knoglehinden (*periosteum*), som er det tynde bindevæv, der omgiver knoglen. Jeg begyndte mit arbejde i 1973 og udviklede først en teknik, der kaldes *osteopunktur*, til behandling af smertefulde sygdomme.

Osteopunktur udføres ved at indsætte en tynd nål i knoglehinden forskellige steder på kroppen. Siden er osteopunktur blevet anvendt til behandling af tusinder af patienter, ikke blot af mig, men af talrige andre læger verden over.

Efter mange undersøgelser med både dyr og mennesker blev det konstateret, at osteopunktur er særdeles effektiv til behandling af smerter. Dette arbejde er blevet bekræftet i mange laboratorier og af mange videnskabsmænd i USA og andre lande.

Skønsmæssigt er mere end hundrede tusinde patienter med held blevet behandlet med osteopunktur, siden metoden blev opdaget. Jeg har selv behandlet mere end seks tusinde patienter i min egen klinik i North Hollywood, Californien. Mere end tusinde læger har lært teknikken og bruger den i deres praksis.

Knoglemassage blev udviklet som en logisk udvidelse af osteopunktur. 'Osteo-' kommer af det græske ord for knogle, *osteon*. 'Massage' kommer af det franske ord *masser*, som

betyder at ælte eller gnide en del af kroppen, som regel med en hånd, med fingrene eller med tommelfingeren.

De metoder til knoglemassage, som beskrives i denne bog, er omhyggeligt udviklet i praksis. Til grund for osteopunkturs og knoglemassagens positive virkninger ligger en særlig stimulering af knoglehinden. Det er uden betydning, om man ved stimuleringen anvender fingertryk eller en nål.

Knoglemassage har en stor fordel fremfor osteopunktur. Hvor brugen af nåle er forbeholdt læger og sygeplejersker, kan enhver bruge sine fingerspidser. Knoglemassage kan bruges af alle, der arbejder inden for sundhedsvæsenet, såvel som af sportstrænere og enhver, der ønsker at hjælpe venner, familie eller sig selv.

På grundlag af den videnskabelige forskning kan det kort forklares, hvorfor disse teknikker virker:

Knoglehinden, det tynde lag der dækker knoglen, er rigt forsynet med nerveender og blodkar. En stimulering af dette væv fremkalder store forandringer i det område, der behandles med knoglemassage, og det påvirker nervesystemet, der bl.a. har den funktion at overføre smertesignaler fra et bestemt område af kroppen op til hjernen. Der sker også en forøgelse af blodgennemstrømningen og en udløsning af de smertestillende hormoner, der kaldes *endorfiner*.

Jeg tror, du vil opdage, at disse metoder kan være til stor gavn. De knoglemassageteknikker, som beskrives i denne bog, kan især anvendes til behandling af kroniske problemer, f.eks. hyppige smerter i lænden, i knæene, i nakken osv. Sådanne tilbagevendende smerter er ofte symptomer på tilstande som gigt, langsomt helende seneskader eller vedvarende muskelproblemer.

Akutte problemer, som f.eks. en forstuvning eller sportskade, lader sig også med held behandle med knoglemassage. Resultater af overanstrengelse, gigt og hyppig hovedpine er også særligt velegnede til behandling med denne terapiform.

Knoglemassagens grundprincipper

af Ronald M. Lawrence

Hvor der masseres

Som grundteknik anbefaler vi at massere et par minutter på knoglehinden over et knogleområde, der betegnes et 'knoglepunkt'. Et knoglepunkt er et område på knoglen, der er lettilgængeligt med fingrene, når man masserer, og som er rigt forsynet med nerveender.

Der findes omkring 120 knoglepunkter i kroppen. I denne bog har jeg kun udvalgt dem, der hyppigst anvendes til behandling af de mest almindelige smerter.

Det er nemt at finde de rigtige knoglepunkter, og denne bog er lagt an på hurtigt at give dig de oplysninger, du har brug for. De kropsområder, som ofte giver anledning til smerte, er anført i alfabetisk rækkefølge. Fotografierne viser det område eller de områder, der skal behandles. Knoglepunkterne er markeret med sorte prikker. Der er også et billede, som angiver stillingen af den finger, der skal give massage, i forhold til den del af kroppen, der modtager stimuleringen. Hvis knogleoverfladen er stor, indledes massagen eller trykteknikken fra knoglens centrale område.

Vær opmærksom på kun at bruge tryk på selve knogleområderne. Du bør kun behandle, hvis du kan føle knoglen.

I nogle områder anbefales det at behandle flere knoglepunkter, som kan behandles samtidig eller efter tur. Det er ikke altid nødvendigt at behandle alle de nævnte punkter i området, men som regel virker det bedre at gøre det. Nogle får voldsomme fornemmelser af ubehag, når de får et bestemt punkt behandlet, og det kan derfor være tilrådeligt at skifte over til et andet punkt i samme område.

Hvordan der masseres

Det anbefales at massere i to til fem minutter på hver af de knoglepunkter, du vælger at arbejde med. Det er bedst at foretage små cirkulerende bevægelser, ca. to omgange i sekundet. Disse bevægelser stimulerer ofte et større område af knoglehinden. Undertiden anvender vi udtrykket 'knogletryk', enten alene eller i forbindelse med udtrykket 'knoglemassage'. Knogletryk er det samme som knoglemassage, bortset fra at man ikke anvender de små stimulerende cirkelbevægelser på knoglepunkterne. I stedet anvendes der et fast, stadig tryk på knoglepunktet. Trykket kan vare fra et par sekunder til et par minutter eller mere.

Når der bruges tryk, er det bedre at trykke direkte ned mod knoglens overflade snarere end i en ret vinkel mod knoglen.

Den dominerende (i reglen højre) hånds pegefinger vil sædvanligvis kunne udøve det pres, der skal anvendes til knoglemassage. Dog er der nogle, som foretrækker langfingeren eller tommelfingeren. Prøv de forskellige fingre og vælg den du synes egner sig bedst.

Da teknikken kræver temmelig megen energi, er det som regel bedst kun at bruge én hånd. Hvis du ønsker det, kan du dog bruge begge hænder og massere to steder samtidig. Hvis du bruger begge hænder, bør du så vidt muligt koordinere hændernes bevægelser.

Jeg foreslår, at du anvender en lille smule olie, for bedre at kunne foretage de små cirkelbevægelser, og anbefaler en vegetabilsk massageolie eller mineralsk olie, som kan købes i helsekostforretninger, hos materialisten eller på apoteket. Hvis du anvender mineralsk olie, kan huden bagefter renses med skintonic.

Jeg vil naturligvis ikke tilråde nogen form for olie eller skintonic, hvis der er flænger eller skrammer på området, eller hvis det er beskadiget på anden måde. I så fald skal man vente, til sårene er helet, før behandling finder sted.

I reglen bruger vi fingrene til at trykke med. Det er den sikreste og nemmeste måde. Man kan dog også bruge viskelæderet i enden af en blyant, eller en anden blød genstand i samme størrelse. Nogle finder det vanskeligt at holde fingertrykket længe nok til at færdiggøre behandlingen, når de skal behandle sig selv. I en sådan situation kan man prøve at anvende en passende genstand.

Hvor længe skal der arbejdes og hvor hårdt skal der trykkes?

Lad behandlingens varighed afhænge af patientens velbefindende. Som regel er det bedre at underbehandle end at overbehandle.

Det samme gælder trykket. Almindeligvis skal trykkets styrke afhænge af den behandlede persons fysik og tilstand.

Det er altid bedst at begynde med et let tryk. Så kan du forøge trykket gradvis efterhånden som du finder ud af, hvordan den du behandler reagerer, og hvordan behandlingen med let tryk virker.

Du skal arbejde med fasthed og samtidig være opmærksom på ikke at fremkalde ubehag. Vær opmærksom på reaktioner som tyder på, at trykket har været for hårdt og volder smerte. Det er det nemmeste at bede den du behandler sige til, hvis der opstår skarpe eller ubehagelige smerter. I så fald gøres trykket lettere.

Der opstår ofte en dump smertefornemmelse, fremkaldt enten ved et enkelt tryk eller ved cirkelbevægelsen, og det er hyppigt et tegn på, at behandlingen vil lykkes. Dog tyder en skarp eller på anden måde uudholdelig smerte på, at området bliver overstimuleret. Dette kan ikke gøre nogen skade, men er på den anden side ikke nødvendigt.

Når det drejer sig om ældre patienter eller børn, bør du være særlig omhyggelig. Deres hud er mere sårbar. Et for

hårdt tryk kan forårsage en sprængning af hudens små blodkar og give blå mærker.

Endnu en gang, det er altid bedre at underbehandle end at overbehandle.

Hvornår anvendes det lette og det hårde tryk?

I følgende tilfælde bør du anvende et let tryk:

1. Når du behandler en person for første gang. Også når det drejer sig om dig selv.
2. Når smerten er akut eller opstået fornylig, som f.eks. sportsskader. Vær altid sikker på at der ikke foreligger et benbrud.
3. Når knogleområdet er hævet eller opsvulmet.
4. Når der foreligger komplikationer i form af hjertebe-svær, lungesygdomme, for højt blodtryk eller muskel-svind.
5. Når personen er gammel og har en skrøbelig knoglebyg-ning. Et for hårdt tryk på et gammelt menneske vil selv-sagt kunne forårsage ikke blot kvæstelser, men også ben-brud i visse dele af kroppen, og man må her være særlig omhyggelig.
6. Når der er tale om et barn, hvis hud stadig er sart, eller som ikke er samarbejdsvillig, eller som ikke forstår de anvendte teknikker. Når det drejer sig om børn, må man tage sig tid til at forklare teknikken. Som regel vil dette resultere i et samarbejde, og samarbejde er vigtigt for et godt resultat.

Et hårdt tryk kan anvendes:

1. På personer som har kroniske smerter.
2. På personer som har en solid benbygning.

3. På personer som har modtaget mindst én behandling tidligere.

Det skal understreges, at *kroniske* problemer reagerer på et hårdere tryk end akutte problemer. Jo mere *akut* smerten er, jo mindre behøver trykket at være for at kontrollere den.

En vigtig forholdsregel

BEMÆRK: De fleste smerter er uønskede og unødvendige, men nogle smerter er advarselssignaler, som skal respekteres. De fortæller os, at der kan være noget alvorligt på færde, og kan føre os på sporet af årsagen, så der kan foretages behandling så hurtigt som muligt. Normalt er vi ikke i stand til at kende forskel på en unødvendig smerte og en smerte, som kan være symptom på en alvorlig sygdom. Det er derfor vigtigt at understrege, at man ikke bør prøve at behandle en smertefuld tilstand, før en læge har stillet den rigtige diagnose.

Hvor ofte skal der behandles?

Der kan behandles dagligt, ja op til to eller tre gange om dagen, alt efter hvordan patienten reagerer. Når det drejer sig om førstegangsbehandlinger, foreslår vi dog kun at behandle én gang om dagen.

Hvis du ønsker at behandle flere kropsområder samtidig, er det bedst kun at starte med ét område den første dag. Så kan du inddrage endnu et område den følgende dag osv.

Hvis du behandler en person med gigt, som omfatter mange led, starter du med kun et eller to led, og derefter forøges antallet gradvis. Hvis du har god tid og personen ikke bliver for træt af behandlingen, vil du til sidst kunne be-

handle alle led på en gang. Dette vil kræve mindst en times behandling. Det tilrådes ikke at fortsætte behandlingerne i mere end en time, da personen sandsynligvis bliver udmattet, og stimuleringen kan blive for kraftig, hvis behandlingen varer længere.

Andre oplysninger om behandlingen

1. Når du giver behandlinger, skal du sørge for, at hænderne er rene og varme.
2. Brug de bløde puder på fingerspidserne. Tryk aldrig ned på knoglen med lange fingernegle, da de kan rive huden.
3. De behandlede områder skal holdes behageligt varme.
4. Det er en god regel ikke at behandle en person, som lige har indtaget et stort måltid.
5. Undgå at behandle personer med hudlæsioner i form af flånger, skrammer, blå mærker eller andet.
6. Indstil altid behandlingen, hvis personens symptomer forværres, eller personen bliver utilpas.
7. Overtal aldrig en person til at fortsætte behandlingen mod hans eller hendes vilje. Dette gælder også dig selv. Hvis du føler dig utilpas, eller der opstår mærkelige fornemmelser, standser du behandlingen og tager dig en hvilepause. Hvis du prøver at behandle igen, og ubehaget eller fornemmelserne atter viser sig, bør du indstille behandlingen indtil videre og søge kyndig vejledning.

Kostforslag

Skønt denne bog ikke direkte vedrører kosten, vil jeg gerne nævne forbindelsen mellem kost og smerteproblemer. Jeg har erfaret, at patienter, der spiser meget sukker, føler stør-

re smerte. Disse mennesker bør nedsætte sukkerforbruget. Det sukker, der er indeholdt i frugt, er gavnligt, men raffineret kulhydrat, som er indeholdt i slik, is og alle andre produkter med hvidt sukker, bør undgås.

Sukker øger tilsyneladende ikke smerten ved et akut problem, som f.eks. en sportsskade, men forværrer ofte en kronisk smerte. Dette gælder især gigt.

Det er heller ikke tilrådeligt at indtage alkohol. Det vil ofte forværre smerten. Undertiden synes en lille smule alkohol at kunne få patienten til at slappe af, men alkohol bør i reglen undgås, især af personer med kroniske smerter.

Stegte eller fede fødevarer kan forværre en kronisk smerte. Virkningen heraf vil først kunne føles tre kvarter til en time efter indtagelsen.

Sund naturlig føde som frugt, grøntsager, forskellige slags nødder (og hvis man spiser kød, så friskt kød, især fjerkræ eller fisk) kan være en hjælp for patienter med kroniske smerter.

Jeg vil anbefale mennesker, som lider af kroniske smerter, at studere nogle af de mange bøger, der findes om kost og ernæring, og udvikle et kostprogram, der sikrer optimal sundhed og velbefindende.

Behandlingsvejledning: Hvordan du bruger bogen

af Ronald M. Lawrence

Denne bog er tilrettelagt på en så enkel måde, at man hurtigt kan finde og bruge de oplysninger, man har brug for. Smertefulde områder på kroppen er anført i alfabetisk orden; der indledes med smerter i albuerne og slutes af med tærne. Knoglemassagens generelle teknik er allerede beskrevet. Fotografierne på de følgende sider viser behandlingsområdet eller -områderne, idet de sorte prikker angiver, hvor du kan kontakte den underliggende knogle. Derefter vises området med tommelfingeren eller en anden finger i den rigtige stilling, parat til at give knoglemassage.

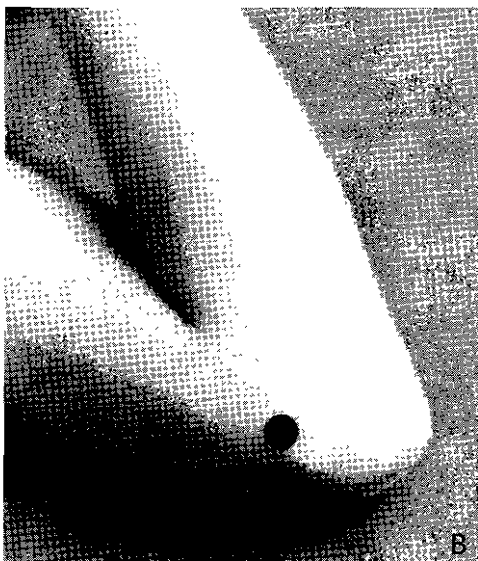
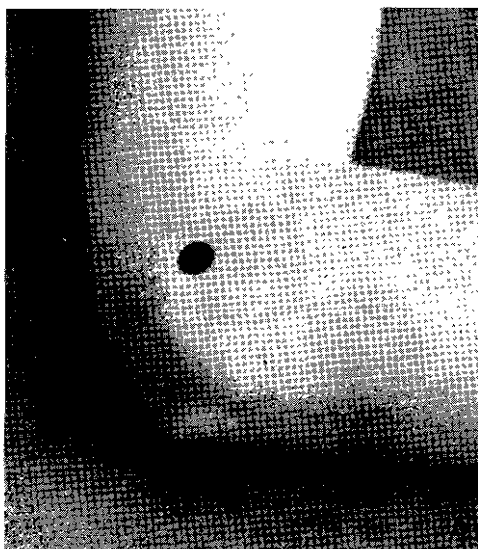
Fotografierne er ledsaget af behandlingsanvisninger, sædvanligvis af både akutte og kroniske smerter. Det er meget vigtigt kun at bruge tryk på selve knogleområdet. Hvis du ikke kan føle knoglen, skal du undlade behandling.

I nogle områder anbefales det at anvende flere knoglepunkter. Disse punkter kan behandles samtidig eller efter hinanden. Det er ikke altid nødvendigt at behandle alle de nævnte punkter i et område, men som regel er det mere effektivt at gøre det. Nogle føler undertiden større smerte ved behandling af et bestemt punkt, så det kan være tilrådeligt at skifte over til et andet punkt i det samme område.

Læs omhyggeligt det sidste kapitel 'Knoglemassage som den praktiseres i Europa' af Stanley Rosenberg.

Hvis der er spørgsmål af nogen art, kan man skrive til mig på den adresse, som er angivet bagest i bogen.

Jeg vil atter understrege, at man ikke selv skal stille nogen diagnose eller behandle sygdomme uden først at rådføre sig med en læge.



Albue

Akutte smerter

Forstrækning af albuen.

Kroniske eller hyppige smerter

Tennisalbue.

Forstrækning af den store muskel (*pronator teres*) langs inder-
siden af underarmen.

En almindelig smertefuld lidelse hos tennisspillere er 'ten-
nisalbue'. Ud over at anvende knogleteknikker bør man
overveje at korrigere sine baghånds- eller forhåndsslag. Un-
dertiden hjælper det meget bare at ændre lidt på ketcher-
rens greb.

Det kan dreje sig om både ydersiden og indersiden af al-
buen. De respektive knoglepunkter vises på foto A og B.

Ankel

Akutte smerter

Forstuvet ankel, på ydersiden eller indersiden.

Smerter i forbindelse med overanstrengelse af ankelen, opstået ved f.eks. løb eller jogging over lange afstande.

Kroniske smerter

Gigt i ankelleddet, enten slidgigt (*osteoarthritis*) eller leddegigt (*arthritis rheumatoides*).

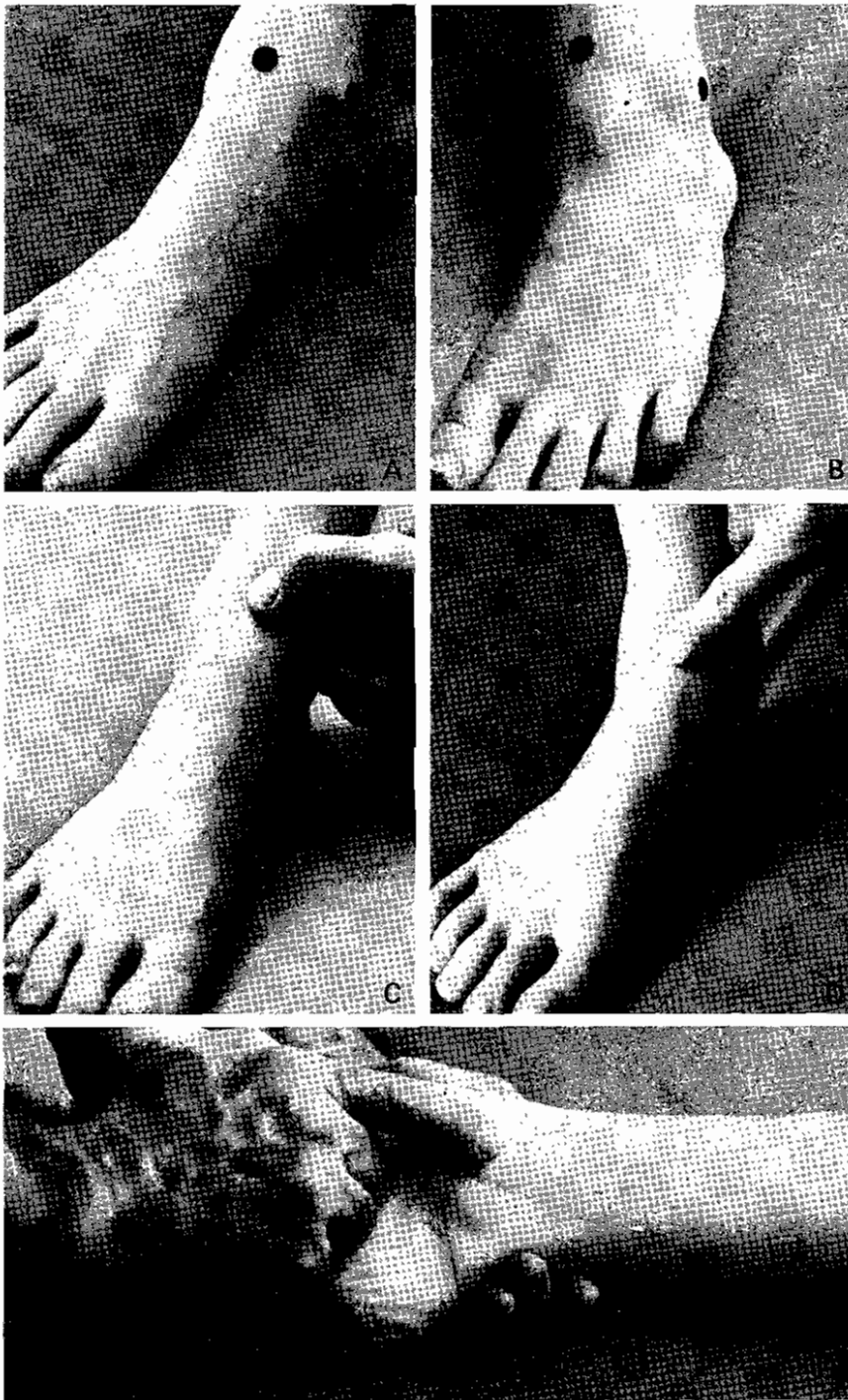
Der kan lige fra starten foretages en mere omfattende behandling af slidgigt, som er den mest almindelige type, og der kan bruges et kraftigere tryk, end når det drejer sig om leddegigt. Ved behandling af patienter med leddegigt, må man være meget forsigtig, især i begyndelsen. Disse patienter har som regel en meget sart hud, som nemt får læsioner. Derfor må der anvendes et meget forsigtigt tryk. I disse tilfælde kan det være nyttigt at bruge en kombination af knoglemassage og knogletryk. Vi anbefaler at bruge knogletryk i to minutter og derefter knoglemassage i 2-3 minutter.

Foto A og B viser de foretrukne knoglepunkter.

Foto C viser tommelfingerens korrekte placering, når der anvendes et stadigt tryk eller et tryk med cirkulerende bevægelser. Tommelfingeren kan bruges på alle de viste knoglepunkter.

Foto D viser brugen af pegefingeren. Brug den finger, du finder bedst, og som kan øve det nødvendige tryk.

Foto E viser ankelen, der hviler i venstre hånd. Dette er en nyttig teknik, da man ofte opnår en større afslappelse af leddet, og personen føler sig bedre tilpas under behandlingen.





Ansigt

(Se også kæbe, kæbeled og tandpine)

Akutte smerter

Bihulebetændelse (*sinuitis*).
Tandpine.
Hovedpine.

Kroniske smerter

'Ansigtstrækninger' (*tic douloureux*).
Bihulebetændelse.
Hovedpine.

Foto A, B og C viser knoglepunkterne og forskellige fingerstillinger til knoglemassage.

Det øverste knoglepunkt anvendes ved pandehulebetændelse og hovedpine forårsaget af nervøse spændinger. Det midterste knoglepunkt anvendes ved bihulebetændelse og tandpine i overkæben.



Bryst

Akutte smerter

Bøjet ribben, forstrækning af de ligamenter som er forbundet med ribbenene.

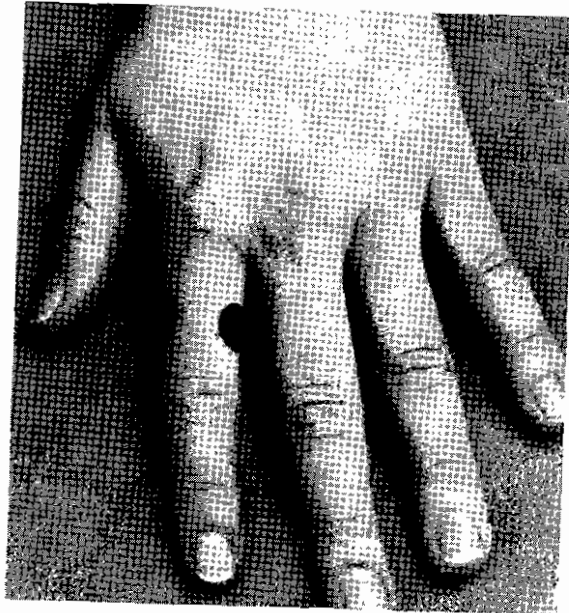
Kroniske smerter

Gigt i brystvæggen eller i forsiden af brystkassen.

Du skal være meget forsigtig, når du trykker på det knoglepunkt, som vises på fotografiet. Hvis patienten finder det ubehageligt, eller hvis du selv finder det ubehageligt, er det bedst ikke at behandle for kraftigt på dette punkt. Hvis du behandler smerter som følge af et bøjet ribben, er det undertiden bedre at arbejde langs med ryggens knoglearealer, indtil du finder et ømt sted eller 'trigger point'. Det kan være mere virkningsfuldt at massere her for at lindre smerterne.

BEMÆRK! Smerter i brystet kan være et tegn på 'hjerteranfald', og hvis de er stærke eller vedvarende, eller hvis der er andre tegn på, at der er noget i vejen med hjertet, skal man gå til læge – ligesom man i øvrigt altid skal rådføre sig med sin læge i sygdomstilfælde.

Finger



Akutte smerter

Forstrakt finger.

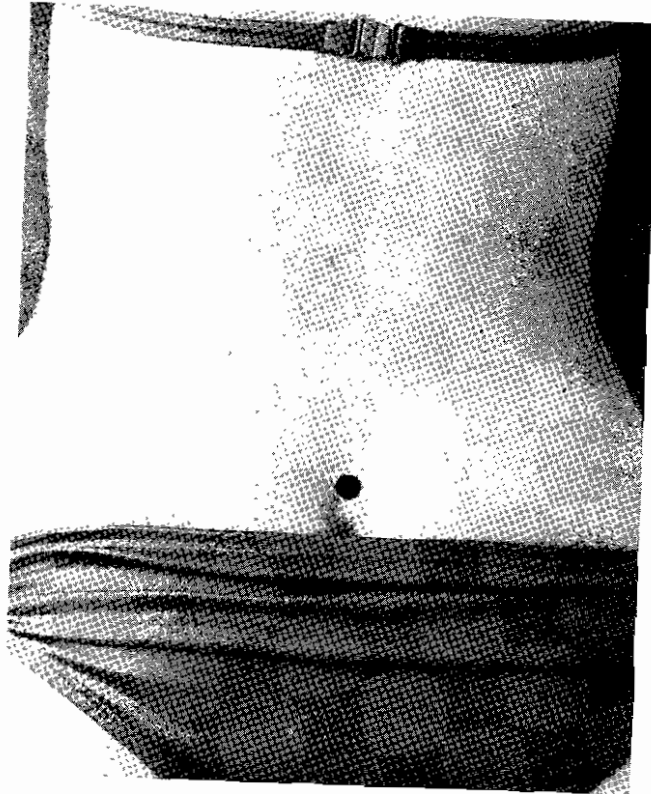
Kroniske smerter

Slidgigt (*osteoarthritis*).

Leddegigt (*arthritis rheumatoides*).

Fotografiet viser knoglepunkterne. De tilsvarende punkter kan anvendes ved alle fingerled.

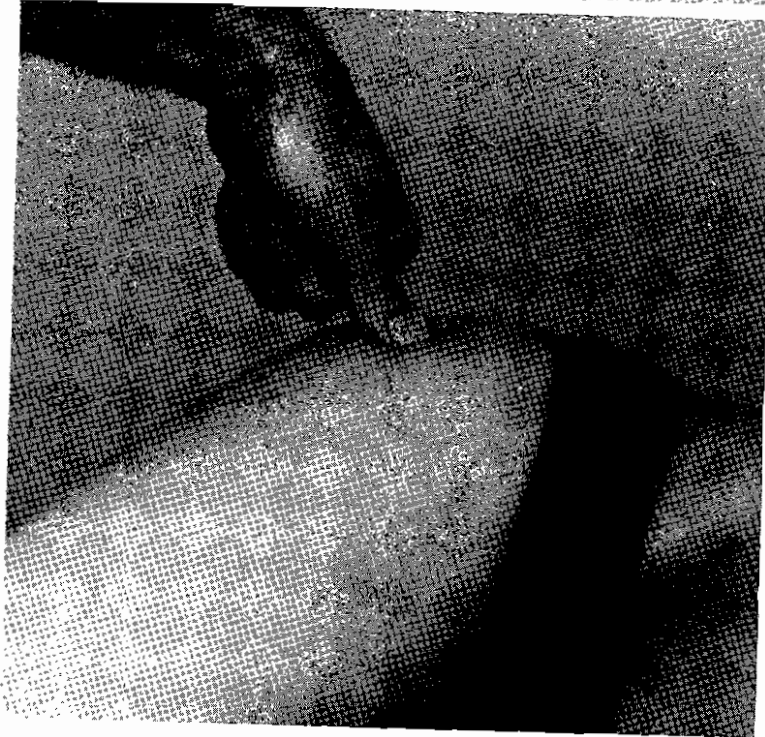
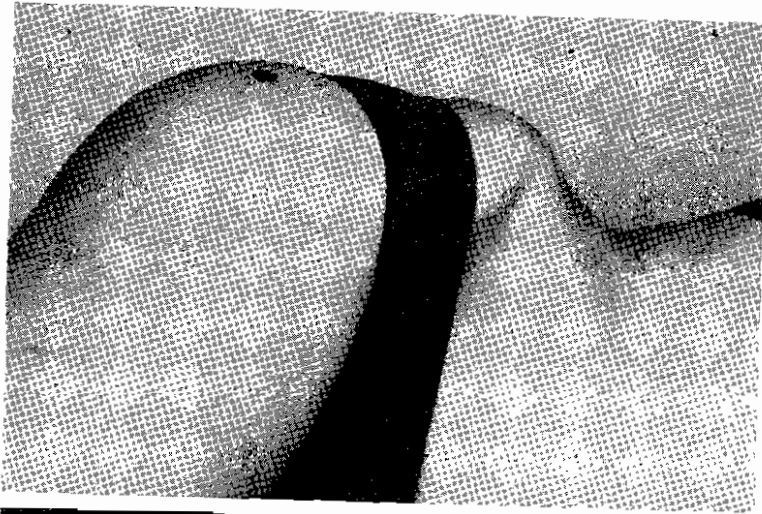
Haleben



Smerter på dette sted kaldes ofte *coccygodynia*. De kan være opstået af at sidde på en hård overflade. De kan også opstå efter en fødsel, især en vanskelig fødsel, eller hvis barnets hoved har været ekstraordinært stort. Smerten kan også være en følge af et fald.

Foruden knoglemassage kan det hjælpe at sidde på en blød hynde, en luftpude eller en anden blød overflade. Varme eller iskolde omslag, eller begge vekselvis, kan også hjælpe. Ligeledes hjælper det ofte med et varmt karbad.

Knoglepunktet kan føles på spidsen af halebenet.



Hofte

Akutte smerter som følge af forstrækning kommer ofte af at løbe for meget eller af at gå op ad trapper. Akutte smerter kan også stå i forbindelse med både slidgigt og leddegigt.

Hvis det er en voldsom smerte, især hos en ældre person, kan det dreje sig om et benbrud, og det kan være nødvendigt at røntgenfotografere. Hvis der ikke er noget benbrud, kan man som regel trygt bruge knogleteknikker under kyndig vejledning. Undertiden kan det hjælpe bare at bruge et indlæg i skoen eller et hælindlæg.

Det er bedst at patienten under behandlingen ligger på siden. Det er undertiden nemmere at føle lårbenet, hvis der anbringes en pude mellem lårene eller benene.

Hæl

Akutte smerter

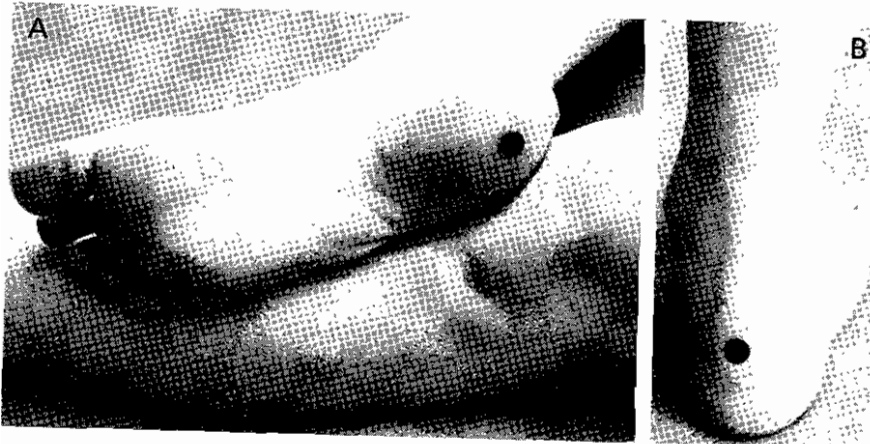
Forstrækning af ligament på bagsiden af hælen.
Smerter forårsaget af for småt fodtøj.

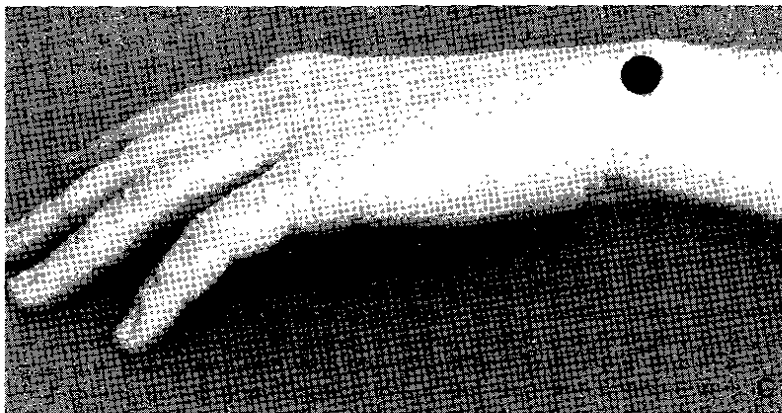
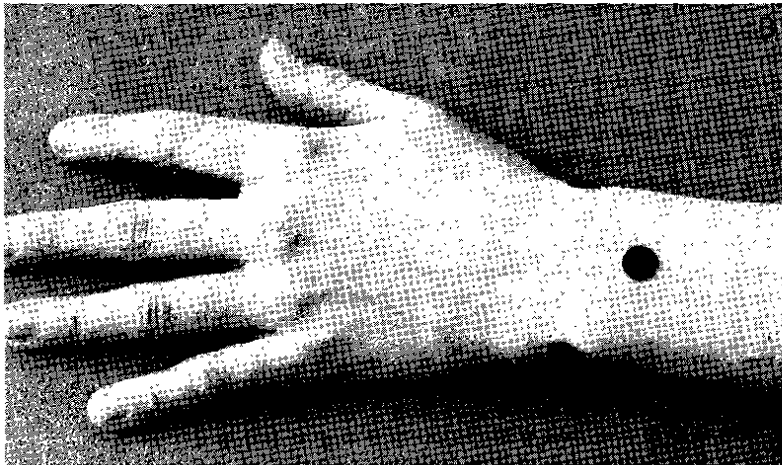
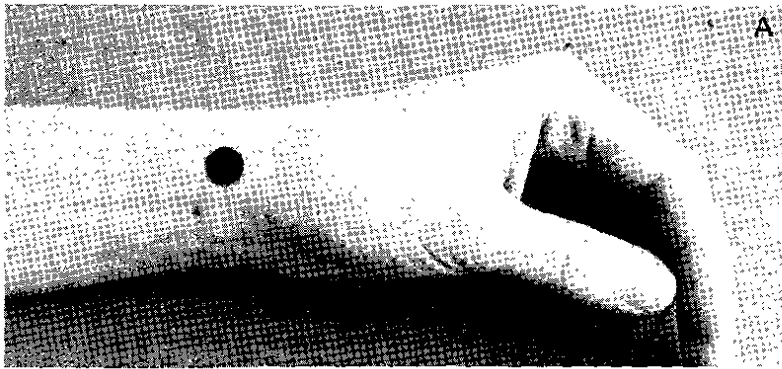
Kroniske smerter

Gigtsmerter.
Smerte i hælbenet.

Det er vigtigt at bruge ordentligt fodtøj. Skoene skal passe uden at snære for meget, men de må heller ikke være for store. For høje hæle kan også volde besvær. Undertiden kan det hjælpe med et løst hælindlæg.

Ved smerter i hælen behandles begge punkterne vist i fotos A og B.





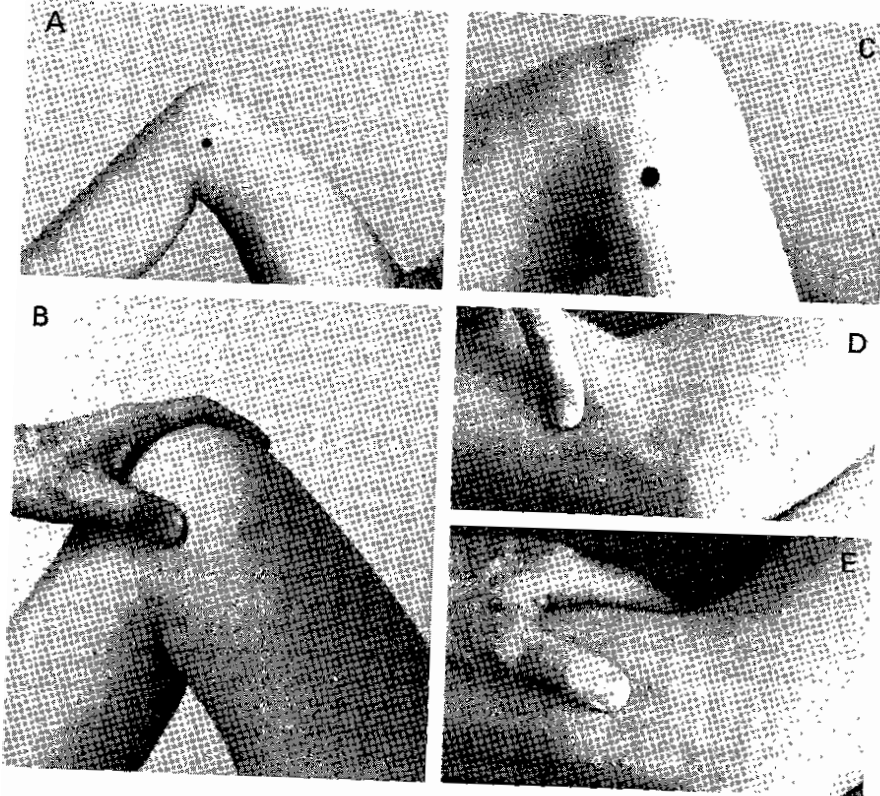
Håndled

Håndleddets knoglepunkter ligger på indersiden af håndleddet (foto A og B). Lidt højere oppe på oversiden af håndleddet (foto B), samt på håndleddets yderste knogle (foto B og C). Smerter i håndleddet henføres til alle former for gigt, forstrækning og bursitis.

Ud over knoglemassage og knogletryk kan det ofte hjælpe at bruge et elastikbind om håndleddet eller en speciel lædermanchet. Begge kan fås på apoteket eller hos materialisten.

Vekselvise varme og kolde omslag eller vekslebade kan også lette ubehaget. Igen skal man undgå brugen af knogleteknikker, hvis man har mistanke om, at der er et benbrud.

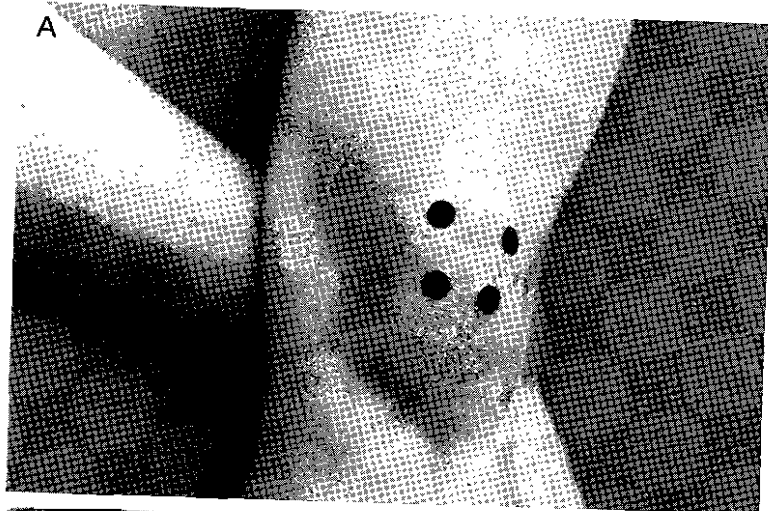
Knæ



Smerter på indersiden af knæet kan være en følge af dårligt fodtøj, udadvendte fødder (en tilstand hvor fødderne peger mere udad, end de skal), alle former for gigt, bruskskader, forstrækning og overanstrengelse. Knoglepunktet kan føles umiddelbart under indersiden af knæskallen på den kant, hvor man kan føle knæet bøje sig (fotos A og B). Det er det punkt, som er mest knyttet til gigtsmerter.

Smerter på ydersiden af knæet kan være en følge af dårligt fodtøj, forstrækning eller overanstrengelse. Man kan nemt føle knoglepunktet lige under og ved siden af knæskallen, et sted på størrelse med en lille mønt (foto C). Fotos D og E viser behandling af punktet med langfinger og tommelfinger.

Vær opmærksom på betydningen af ordentligt fodtøj!



Knæskal

Folk har ofte smerter i knæet, hovedsagelig omkring knæskallen. Denne type smerter kan være en følge af dårligt fungerende fødder, hvilket kan skyldes strukturelle abnormiteter (f.eks. nedsænket fodrodsben) eller dårligt fodtøj. De kan også skyldes alle former for gigt.

Alle de fire viste knoglepunkter (foto A) kan bruges, eller blot to af de fire punkter. Det kan være en hjælp i behandlingen at rokke knæskallen blidt frem og tilbage (foto B), men husk at anvende en blid behandling!

En behandling af alle de fire viste punkter kan undertiden skabe lindring af smerter i både hofte, knæ, fod eller ankel. Dette skyldes, at alle fire områder er intimt forbundet med hinanden. Problemer i et af områderne kan forplante sig til et andet område eller til flere områder.



A

Kæbe (1)

Akutte smerter

Tandpine i underkæben.

Kroniske eller hyppige smerter

'Ansigtstrækninger' (*tic douloureux*)

Foto A, B og C viser knoglepunkterne og forskellige måder hvorpå knogletryk anvendes. Det øverste punkt ligger langs den fold, der går fra næsefløjen til overlæben.

Du kan behandle det øverste eller det nederste punkt, alt efter 'trækningens' lokalisering.

'Ansigtstrækninger' hører til de voldsomste smerter, et menneske kan have, og i mange tilfælde kan der ikke forventes øjeblikkelig lindring. Det er måske nødvendigt med en serie behandlinger.



B



C



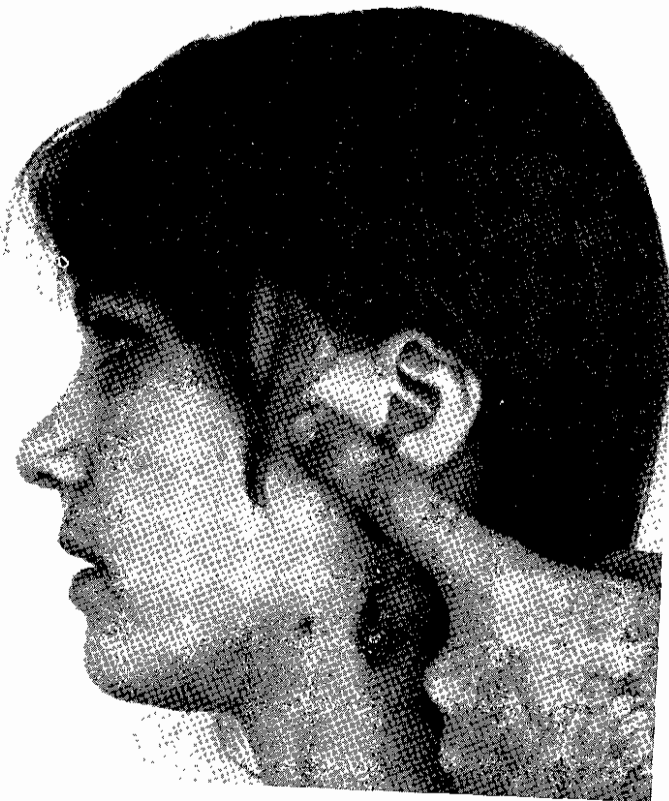
Kæbe (2)

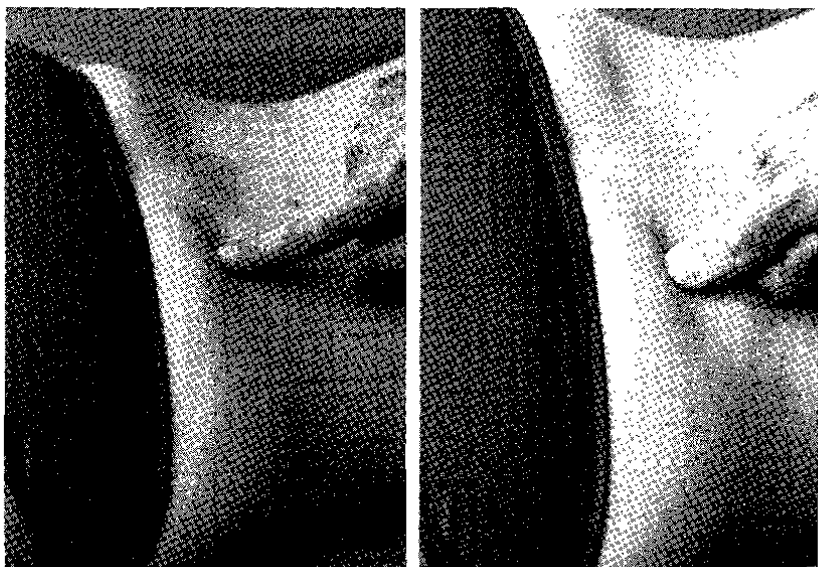
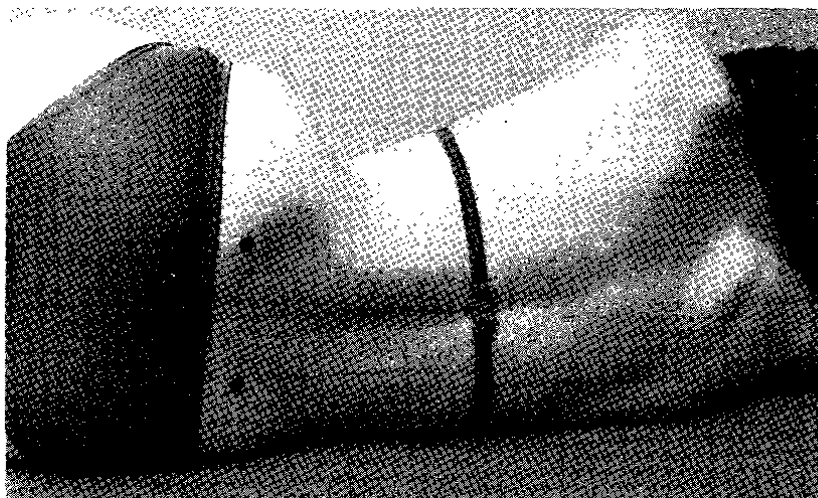
(Underkæbens vinkel)

Dette punkt er særligt nyttigt til lindring af tandpine i underkæben og – under kyndig bistand – i tilfælde af 'låst kæbeled'. Et låst kæbeled kan opstå efter tygning eller 'tænderskæren', som regel om natten. Der kan gives knoglemassage på begge kæbevinkler samtidig, da dette hjælper i den side, der gør ondt.

Kæbe (3)

Mange mennesker med tandproblemer kan have smerter i kæbeledet, og naturligvis bør de også søge tandlæge. Man kan føle dette led, når personen åbner eller lukker munden. Det ligger umiddelbart foran øret.





Lænd

(Se også øverste og midterste del af ryggen)

Akutte smerter

Forstrækning eller lumbago.

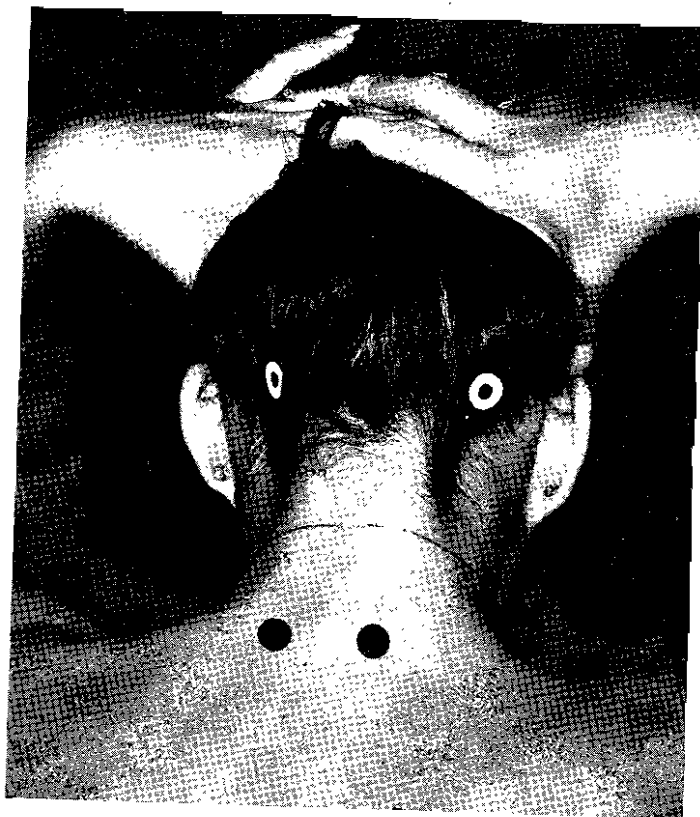
Kroniske smerter

Slidgigt (*osteoarthritis*).

Leddegigt (*arthritis rheumatoides*).

Diskusprolaps.

Disse knoglepunkter ligger i de to små fordybninger i den nederste del af ryggen. De ligger på hver side af rygraden i 2-4 cm afstand fra denne. En behandling af disse punkter er særlig virkningsfuld, og der kan opnås gode resultater ved at kombinere behandlingen med varme eller kulde. Hvis det er muligt, bør patienten hvile i en halv time efter knoglemassage eller knogletryk.



Nakke

(Se også hovedpine)

Disse knoglepunkter (hvide cirkler på fotografiet), som er placeret hvor kraniet forbindes med halsen, kan med held anvendes mod smerter i øverste del af nakken, men også ved hovedpine, som har sit udspring i eller omfatter bagsiden af hovedet. De muskler, som er mest påvirket af stress, er forbundet med disse knoglepunkter.

Et dybt åndedræt hos patienten (som ligger ned) kan også medvirke til en afslappelse af nakkemuskulaturen.

Nakke

(Nederste del – se også skulder)

Hvis smerterne hovedsagelig sidder i den nederste del af nakken, er de nederste knoglepunkter særligt anvendelige. De sidder i 2-3 cm afstand på hver side af den del af ryggen, der 'stikker frem', hvor halsen forbindes med øverste del af ryggen.

Ved smerter i skuldrene kan disse knoglepunkter være meget ømme.



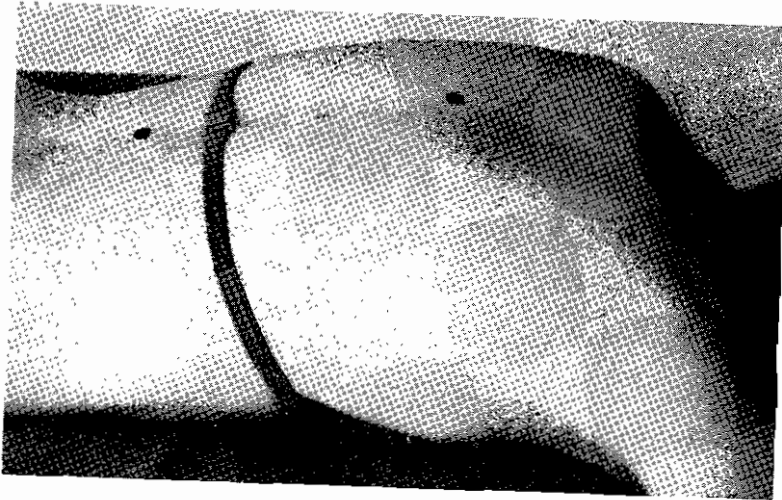
Ribben

Skønt du kan arbejde alle steder langs med ribbenet, er der undertiden et bestemt punkt, som er bedre end de andre. Det er derfor, vi viser de mange knoglepunkter langs med ribbenslinien.

ADVARSEL! Du må hverken massere eller trykke på disse knoglepunkter, hvis der er tale om ribbensbrud. Hvis der er mistanke herom, bør du ikke bruge nogen af teknikkerne, fordi du så kan komme til at skubbe det brækkede ribben ind i lungen og måske forårsage en 'sammenfalden' lunge.

Her som alle andre steder gælder det, at du ikke skal behandle, hvis du er i tvivl.

Ryggen – øverste og midterste del



Knoglepunkterne ligger langs den øverste og midterste del af rygraden. Rygradens knoglefremspring er alle udmærkede knoglepunkter. Find området hvor smerten sidder og føl dig frem til knoglen i det pågældende område.

Skulder

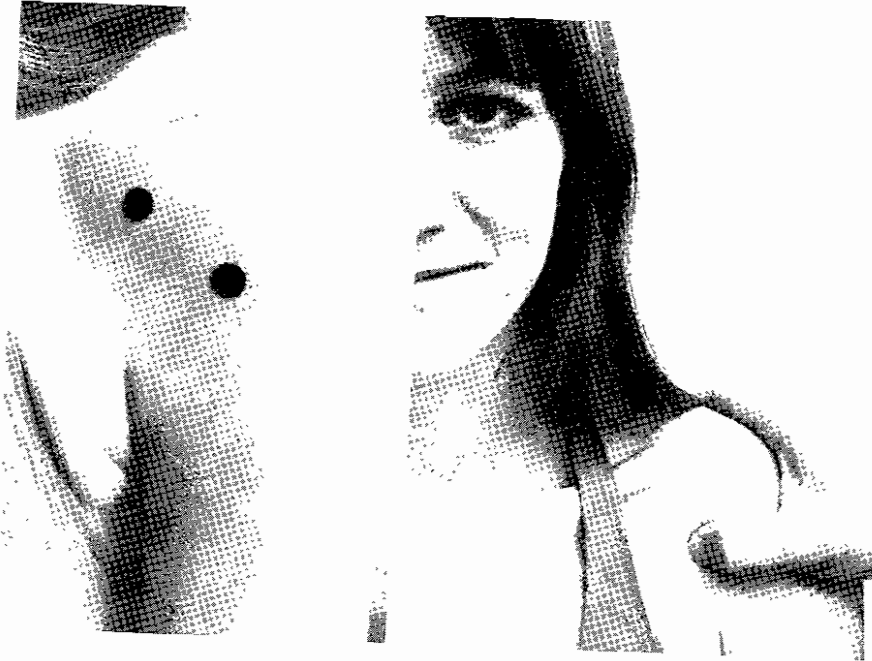
Akutte smerter

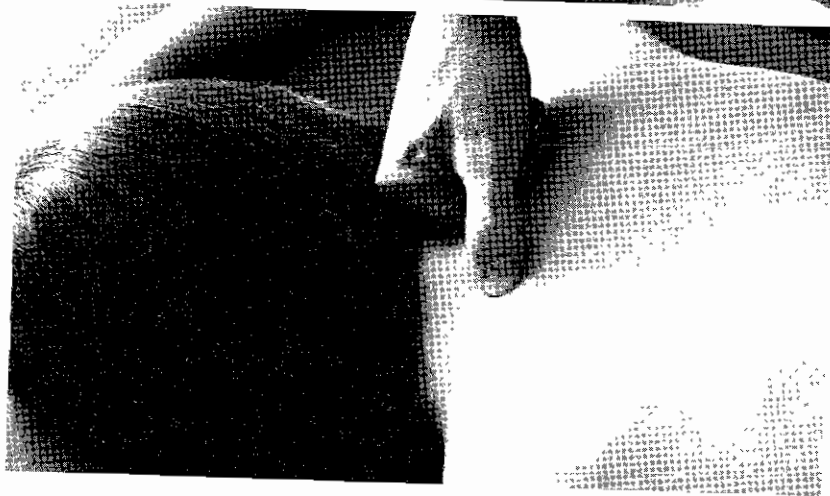
Forstrækning af ligament eller sener.
Bursitis eller akut betændelse i ledsækken.

Kroniske smerter

Som følge af enten slidgigt eller leddegigt.
Periodisk senebetændelse.
Periodisk bursitis.

Knoglemassage kan kombineres med varme eller kolde omslag på det berørte sted. I akutte tilfælde er det bedst med kolde eller iskolde omslag; i kroniske tilfælde er det bedst at behandle med varme, især fugtigvarme, omslag. Undertiden kan det være en hjælp at veksle mellem varme og kolde omslag. Vær også opmærksom på, at det er vigtigt at bevæge skulderen. Bevægelsen udføres meget blidt. Hvis personen selv udfører bevægelsen, kan du assistere, men du skal *aldrig* bevæge arm eller skulder ud over det punkt, hvor skulderen begynder at smerte. Fremtving aldrig en bevægelse.





Skulderblad

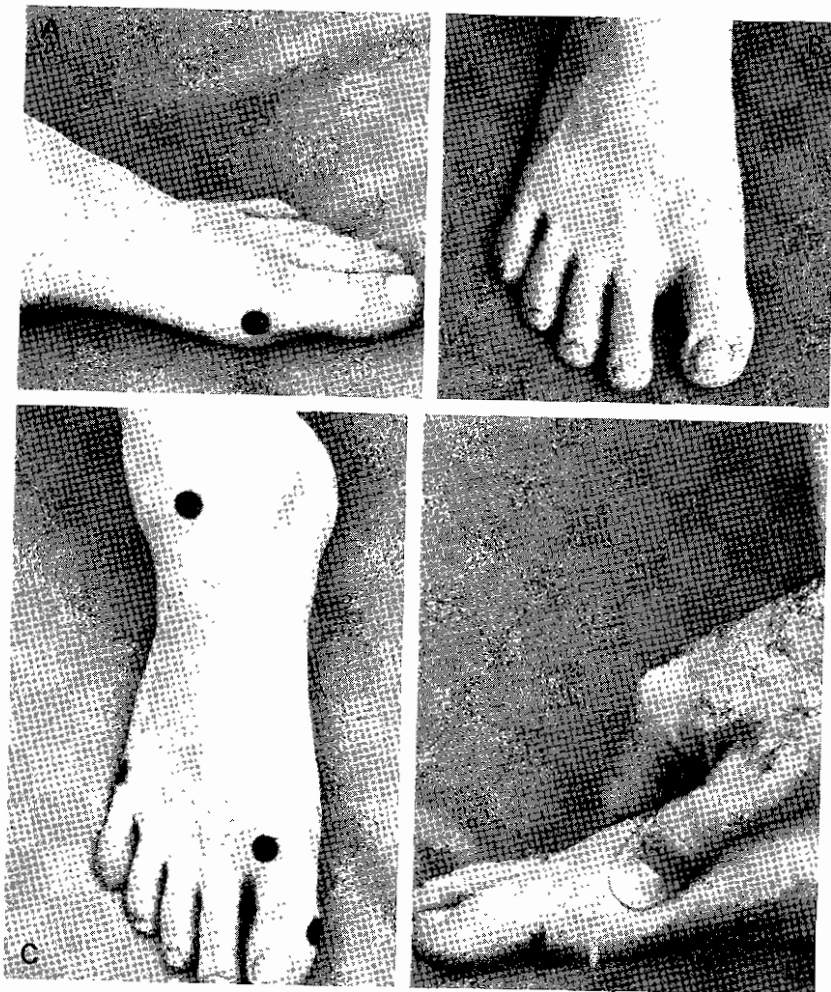
Knoglepunktet ligger på skulderbladets inderste spids omkring 5 cm fra rygraden. Dette er som regel et ømt punkt selv under normale omstændigheder, da både halsmuskler og skuldermuskler føres ind her. Mange mennesker har smerter her på grund af dagligdagens spændinger. Smerter i skulderbladet ledsages ofte af nakkesmerter. Der opstår ofte smerter her på grund af dårlig holdning eller af at sidde længe i en stol eller i opret (eller 'opspændt') stilling. Smerterne kan undertiden være en følge af 'piskesmæld' i nakke og skulder, forårsaget af automobil- eller andre trafikulykker.



Tandpine

(Se også kæbe og ansigt)

Tandpine i dette område kan lindres ved tryk på de viste steder. Igen skal det understreges, at man bør gå til tandlæge.



Tæer

(Se også hæl)

Foto A viser knoglepunktet på det sted, hvor der hyppigst opstår knyster. Dårligt fodtøj er skyld i mange af disse problemer. Der kan også opstå knyster på lilletåen. Massér knoglen direkte i det smertefulde område. Patienten bør evt. gå til fodlæge.

Gigtsmerter kan forekomme i alle dele af tærne eller i fodleddet over tærne. Fotos B og C viser steder, hvor der ofte opstår smerter.

Knoglepunkterne ligger på hver side af de berørte led. Foto D viser behandling af et led over storetåen, med tommelfingeren på ydersiden af leddet og pegefingeren på indersiden.

I foto C ses også et punkt på ankelen. Det er i mange tilfælde nyttigt også at massere dette punkt, ud over behandlingen af det smertefulde led.

Stanley Rosenberg lærte for flere år siden grundprincipperne i osteopunktur og knoglemassage af mig og har siden udviklet en speciel form for europæisk knoglemassage. Han og hans kolleger har forfinet nogle af mine metoder og har desuden udviklet nogle nye. Hans tillæg til bogen er medtaget, for at læseren kan få en bred forståelse af nogle af de knoglemassage-teknikker, der i dag arbejdes med rundt om i verden. Læseren kan under kyndig vejledning vælge at bruge de metoder, som beskrives af Stanley Rosenberg, eller kombinere de teknikker, som er beskrevet af enten ham eller mig, så de udgør en passende blanding. Både hans og mine teknikker er baseret på de principper, som er udviklet inden for osteopunktur-forskningen. Begge teknikker vil i det store og hele give de samme resultater.

Den europæiske metode, som beskrives af Stanley Rosenberg, undervises der i på særlige kurser. Den amerikanske metode, som den er beskrevet af mig i denne bog, er noget nemmere at gå til for almindelige mennesker, som ikke har deltaget i kurser eller modtaget anden form for instruktion. Begge metoder vil, når de bruges i samarbejde med fagfolk, kunne åbne op for en spændende ny vej til sundhed og lykke.

Ronald M. Lawrence, M.D.

Knoglemassage som den praktiseres i Europa

af Stanley Rosenberg

Indledning

Knoglemassage er en form for holistisk helbredelse, som virker på det fysiske, emotionelle, mentale og spirituelle plan. Den er nem at lære. Den er nem at udføre. Den virker, fordi den er tilpasset de eksisterende strukturer i nervesystemet.

Den direkte stimulering af nervesystemet gennem massage af kroppens knoglestruktur har hjulpet mange mennesker til at opnå en bedre balance, forøget fleksibilitet og større klarhed.

Osteopunktur, som er forløberen for knoglemassage, opstod først i USA. Dr. Lawrence og de hundreder af læger, som har studeret hos ham, har opnået særdeles gode resultater med den til lindring af smerter. I mere end hundrede tusinde tilfælde har de uden medicin eller operation hjulpet en forbløffende stor procentdel af patienterne til at overvinde smerter. Alle disse tilfælde tjener som dokumentation for osteopunkturens virkning.

I Europa er vi gået videre og bruger knoglemassage som en teknik til at fremme individets opmærksomhed og udvidelse af bevidstheden i arbejdet med spirituel udvikling. For at kunne nyde livet fuldt ud og for at overleve har vi brug for at kunne udnytte vor mentale kapacitet, emotionelle sensitivitet og fysiske velbefindende fuldt ud. Hundreder af mennesker i flere lande har deltaget i korte kurser i knoglemassage for bedre at kunne hjælpe sig selv, venner og fami-

lie eller for at bruge den som en form for psykofysisk terapi til at hjælpe andre i samfundet.

Det er folk med meget forskellig baggrund, som deltager i kurser i knoglemassage i Europa. Nogle har en professionel uddannelse og arbejder inden for det traditionelle sundhedsvæsen, f.eks. læger, fysioterapeuter og psykologer. Andre har ingen forudgående erfaring hverken inden for sundhedsvæsen, som healere eller med psykofysiske terapiformer. Det kan være ejendomsmæglere, buschauffører, studerende, husmødre, skolelærere og andre.

De professionelle har generelt været overrasket over, at knoglemassage er så enkel og effektiv, og at den kan bruges i så mange situationer. De ikke-professionelle har været overrasket over, at knoglemassage er så let at lære, og mange har givet tilbagemelding om, at de kan bruge teknikken og opnå gode resultater på grundlag af det, de har lært på et intensivt weekend-kursus.

Knoglemassage virker, fordi den stimulerer en mekanisme i nervesystemet. En korrekt stimulering af nervesystemet fremkalder en specifik, forudsigelig og gavnlig virkning. Når man har lært, hvad det er for en mekanisme, og hvordan man skal stimulere den, har man fået en praktisk viden, som kan bruges til at hjælpe andre.

Noget af det første folk lægger mærke til, når de får knoglemassage, er en dyb afslappelse. I løbet af få minutter får de en rar fornemmelse. Stress, uro, frygt og skyld afløses af en behagelig tilstand af fred og harmoni. Når behandlingen er færdig, oplever folk som regel en forøget klarhed og fornemmer en større energi.

Ud over den umiddelbare virkning, har knoglemassage også en pædagogisk virkning. Den lærer personen at spænde af på en måde, som kan bruges naturligt i andre situationer.

Folk, som bliver behandlet med knoglemassage en gang om ugen flere uger i træk, bemærker som regel en drastisk forøgelse af deres evne til at behandle og klare livets proble-

mer. De begynder at gøre flere af de ting, som de virkelig ønsker at bruge tiden til. Følelsesmæssigt oplever de stadig hyppigere glæde og tilfredshed.

De fleste af os går omkring og prøver at løse vore problemer, medens vi fungerer langt under vor potentielle formåen. Vore evner er begrænset på grund af spændingsblokeringer.

Vort liv er ofte fyldt med stress, bekymring, tvivl, rastløshed, tomhed og ensomhed. Vi lever alle under trykket af den internationale politiske krise, af den gradvise ødelæggelse af jordens ressourcer, stigende priser, usikkerhed i arbejdssituationen og nu og da vanskeligheder i forholdet til familie og venner.

For at klare disse udfordringer har vi behov for alle vore personlige ressourcer. Jo større balance vi opnår, jo mere effektive bliver vi, og i jo højere grad bliver vi i stand til at skabe en højere livskvalitet for os selv og vore nærmeste.

Flere og flere mennesker søger nye veje, søger holistiske metoder. Folk er mere villige til at tage ansvar for sig selv og gøre noget for at forbedre deres helbred – bedre kost, mere motion, meditation, massage osv.

Det meste af den medicin, som folk tager, stimulerer eller nedstemmer nervesystemet, fortrænger det følelsesmæssige udtryk eller undertrykker visse sindstilstande. Pillerne – hvad enten de er ordineret af lægen eller fremskaffet illegalt – påvirker nervesystemet ved enten at få det til at fungere hurtigere eller langsommere, og det uden hensyn til de forandringer, der finder sted i den virkelige situation omkring os.

Kroppen har imidlertid sin egen indbyggede mekanisme til at sætte farten op eller ned. Denne mekanisme er det autonome nervesystem. Når det autonome nervesystem fungerer rigtigt, er det en afspejling af vor reelle livssituation, og det forsyner os med den energimængde, der skal til for at fungere godt.

Knoglemassage bevirker, at det autonome nervesystem

fungerer modtageligt og afbalanceret, så vi kan fungere naturligt, uden stoffer – i balance, harmoni og med større opmærksomhed på vore menneskelige muligheder.

Lad os først se på det autonome nervesystem, hvordan det regulerer kroppen, og hvordan det har forbindelse med mentale og emotionelle tilstande. På vore kurser rundt om i Europa har selv mennesker uden forudgående kendskab til anatomi ikke haft noget besvær med at lære teknikkerne, fordi de grundlæggende principper blev fremstillet klart og i enkle vendinger. Gennem en forståelse af principperne fik de selvtilid og kunne tolke de forskellige virkninger, der fremkom, når de gav knoglemassage til andre.

Når vi har fået en grundlæggende forståelse af det autonome nervesystem, kan vi gradvis blive indført i en effektiv knoglemassageteknik og lære at udføre den.

Hvordan knoglemassagen virker

Når man giver en anden person knoglemassage, anvender man et let tryk på forskellige dele af kroppens knoglestruktur. Mere præcist øves der tryk på en tynd, levende membran, som omgiver knoglens hårde mineralaflejringer. Denne membran kaldes knoglehinden (*periosteum*); den indeholder mange blodkar og er rigt forsynet med nerveender.

Vi kan ofte bogstaveligt talt 'føle ind til marv og ben'. Dette skyldes, at disse nerveender i knoglehinden er meget følsomme. De opfanger information ikke blot om berøring, men også om varme, kulde og lyd. Når disse forskellige former for stimuli opfanges af nerveenderne i knoglehinden, omdannes de til pulssvingninger, som igen ad forskellige kanaler ledes til to bestemmelsessteder i nervesystemet.

Den ene kanal leder signalet til ryggraden, op igennem rygmarven til hjernestammen, ind i thalamus (en slags 'omstillingsbord' som befinder sig mere eller mindre i hjernens

centrum) og ud i hjernebarken. Hjernebarken er hjernens yderste lag. Vi kan blive bevidste om de signaler, som når hjernebarken. Det er derfor vi får kendskab til, hvor det sker, når noget eller nogen berører os på knoglerne. Hvis signaler fra nervesystemet når andre dele af hjernen eller nervecentre i andre dele af kroppen end hjernebarken, får vi ikke kendskab til dem. De ligger under vort bevidsthedsniveau.

Den anden kanal fra knoglehinden når visse af disse andre nervecentre, som ligger under bevidsthedsniveauet. Selv om vi ikke får kendskab til, at informationen når disse centre, og selv om vi ikke vælger at gøre noget af egen fri vilje, vil en stimulering af disse nervecentre fremkalde specielle, kraftige virkninger i kroppen.

Disse andre nervecentre, som vi kan stimulere gennem tryk på knoglehinden, hører til den såkaldte sympatiske del af det autonome nervesystem. Det vil nok være en god idé her at gøre rede for de forskellige funktioner af det autonome nervesystem, især den sympatiske del.

Skønt selve ordene ('den sympatiske del af det autonome nervesystem') kan være volapyk for nogle, kan de funktioner, det stimulerer, til tider desværre være alt for velkendte for os: dårligt blodomløb, højt blodtryk, slet fordøjelse, mangel på appetit eller forspiselse, hurtigt pulsslag, lavt åndedræt, uregelmæssig hjertefunktion, kolde hænder og fødder, bleg hudfarve, spændte muskler, halssmerter, hormonal ubalance, smerter i endetarm, øjenbesvær, følelsesmæssig ustabilitet, søvnløshed, mental forvirring, tør hals osv.

Hvis du selv eller nogen af dem du kender, lider af disse symptomer, vil du opdage at knoglemassage kan hjælpe.

Mange af de besværligheder, som får folk til at gå til læge for at få recepter eller få foretaget operationer, opstår af manglende balance i det autonome nervesystems funktion. Medicin har ofte uønskede bivirkninger, og operationer er som regel uoprettelige. Det ville være rart med en alternativ metode, som kunne anvendes i nogle af disse tilfælde.

Det autonome nervesystem består af to dele: den sympatiske og den parasympatiske del. Forøget energi i nerverne i den sympatiske del skaber spænding i kroppen, hvorimod en større aktivitet i den parasympatiske del fremkalder afspænding. Når vi får for stærk sympatisk stimulering kan vi sammenlignes med en urfjeder, som er trukket for hårdt op. En for stærk parasympatisk strøm kan gøre os til en viljeløs klump, en 'karklud'.

Ordene 'sympatisk' og 'parasympatisk' kommer af græsk. Forstavelsen *sym* betyder at være sammen med noget (ligesom i symfoni, symbiose osv.). Ordet *pathos* kan betyde lidelse eller medfølelse. 'Sympatisk' betyder at føle sig i overensstemmelse med en andens følelser eller lidelser. Hvis vi ser et andet menneske lide smerte, behøver vi ikke at 'tænke' over det eller 'gøre' noget – oplevelsen har allerede manifesteret sig i os, og vort sympatiske nervesystem reagerer, underbevidst og øjeblikkeligt. Forstavelsen *para* betyder i nogle tilfælde 'hinsides', og 'parasympatisk' betyder at være hinsides det at lide eller føle med en anden.

Hvis vi lider, ønsker vi at forandre det der sker eller at komme væk. Det sympatiske nervesystem er knyttet til 'kamp eller flugt'-reaktionen – vrede og frygt. Vi føler noget, som vi ikke ønsker. Det parasympatiske nervesystem aktiveres derimod af tilfredshed, glæde og positivt samvær med andre. I afslappet tilstand indstilles kroppens energi på fordøjelse og genopbyggelse af kropsvæv.

Sidste forår så jeg en pony stå og græsse på en eng. Pludselig kørte der en bil forbi, og chaufføren tudede i hornet. Hesten blev forskrækket og begyndte at løbe i den modsatte retning. Den var så vred eller bange, at den galoperede af sted i fuld fart. Et par hundrede meter længere henne standsede den op, så sig omkring og begyndte at græsse fredeligt igen.

Da den blev overrasket af bilhornet, opstod der en stærk energistrøm i det sympatiske nervesystem. På et øjeblik var kroppen parat til stærk fysisk handling, og en del af denne

energi blev brugt til at galopere af sted. Men efter at den var kommet længere væk, og der ikke længere syntes at være fare på færde, kunne den slappe af. Energien forøgedes i det parasympatiske nervesystem, og den genoptog sit behagelige tidsfordriv med at græsse.

Hvis hesten reagerer på en virkelig trussel mod dens velvære, vil 'kamp eller flugt'-reaktionen øge chancen for overlevelse. En hest, som pludselig ser en klapperslange, vil stejle, vende om og komme væk så hurtigt den kan.

Undertiden kan en hest (især hvis den er nervøs eller har stået i stalden hele vinteren) reagere på noget, som om det var en trussel, selv om der faktisk ikke er fare på færde. Den kan f.eks. reagere på en skygge eller en vandpyt. En sådan adfærd anses for neurotisk. Der er et misforhold mellem dens tolkning af situationen som værende farlig og den virkelige situation, hvor der ikke er nogen fare.

Som mennesker reagerer vi ikke blot på den fysiske virkelighed, men også på vore tanker, erindringer, planer, symboler, følelser osv. Vi reagerer på disse ikke-fysiske begivenheder, fuldt ud som om de var fysisk farlige eller fysisk ufarlige, nemlig med en sympatisk eller en parasympatisk reaktion. Bemærk blot hvor følelsesmæssigt påvirket man kan blive af at se en fodboldkamp, et fjernsynsprogram eller af at læse avisen.

Som mennesker kan vi også reagere angstfuldt på vort eget nervesystems sympatiske reaktioner. Den oprindelige reaktion kan være forårsaget af noget helt andet. Et menneske kan være i en stress-situation og mærke, at hjertet banker hurtigere. Dette kan gøre ham bange for, at der er noget galt med hjertet. Frygten kan få hjertet til at slå endnu hurtigere, og dette kan gøre ham endnu mere bange. Det er en ond cirkel, men det sker for en masse mennesker.

Megen sygdom og mange spændinger i kroppen skyldes frygt, der opstår som følge af aktiviteten i det sympatiske nervesystem. Faktisk kan frygt gøre os temmelig syge, uden at vi er klar over det. Sandsynligvis kunne en tredjedel eller

op mod halvdelen af vore stress-relaterede sygdomme (lægerne henregner hjertesygdomme, kræft og gigt til sygdomme, som ofte opstår i forbindelse med ængstelse og uro) undgås eller helbredes, hvis vi kunne etablere en mere naturlig energibevægelse fra den sympatiske og parasympatiske del af nervesystemet. Ligesom i beretningen om hesten på engen kunne vi blive i stand til at reagere fuldt ud, og når der ikke længere var fare på færde, kunne vi give slip og slappe helt af.

Lad os se nøjere på de kanaler, som det sympatiske nervesystem udtrykker sig igennem, når det stimuleres. Hvad sker der i kroppen, når vi oplever en farlig eller negativ situation? I tilfælde af uro stimuleres vi, men handler ikke ved at kæmpe eller løbe, og vi slapper ikke af igen. Hvad sker der med kroppen, hvis det sympatiske nervesystem stimuleres gennem længere tid?

Når vi udsættes for fare (vrede eller frygt), sker der en hel række forandringer i kroppen. Først og fremmest trækkes kroppens ressourcer tilbage fra fordøjelsen og genopbygningen og anvendes til fuld mobilisering af musklerne, så vi er parat til at kæmpe eller løbe. Musklerne er parat til at reagere kraftigt i et længere tidsrum. Blodet, som har været anvendt til fordøjelse af føden i mave og indvolde, dirigeres nu ud for at forsyne musklerne, som skal bevæge kroppen.

En eller flere af følgende ting vil ske, når vi forøger aktiviteten i den sympatiske del af det autonome nervesystem. Ofte bliver musklerne spændte, og de trækker i hinanden. Kroppen er parat til at springe i en hvilken som helst retning. Den forøgede spænding tillader kraftige, hurtige og eksplosive bevægelser. Men en langvarig muskelspænding skaber en unødvendig anstrengelse af kroppen, og vi siger undertiden, at en person er 'anspændt', når spændingen er generel.

Til andre tider er muskelkrampem mere begrænset. Vi synes undertiden, at en person giver os hovedpine, eller at irritationen sætter sig som smerter i ryggen, hvilket kan

være det fysiske resultat af en spændt situation. Spændingen kan sidde mere i højre side af kroppen eller mere i venstre side. Det er derfor, at nogle mennesker har et 'for kort ben' eller en skulder, som er 'højere' end den anden. En kronisk spænding kan trække en af ryghvirvlerne ud af form og skabe rygmerter eller medvirke til en discusprolaps eller ødelagt bruskskive.

Med den forøgede aktivitet i det sympatiske nervesystem har musklerne behov for ekstra blod og ilt for at kunne arbejde og også for at føre biprodukterne af deres arbejde bort. Derfor begynder hjertet at slå hurtigere. Åndedrættet bliver hurtigere, og blodtrykket stiger. Hvis vi ikke bruger musklerne og ikke slapper af, kan åndedrættet blive ved med at være hurtigt, men vi trækker vejret ret overfladisk for ikke at blive overvældet af for megen ilt. Det høje blodtryk manifesterer sig kun delvis, fordi blodkarrene trækker sig sammen. Kinderne farve som før var rosa, kan blive bleg og gusten. Der kan også optræde en forøget irritabilitet, mangel på emotionel balance, overfølsomhed for lyde, en lavere smertetærskel osv.

Tilbage til musklerne: for at komme af med den varme, som kan forventes af de voldsomme handlinger med at kæmpe eller løbe, sættes kroppens afkølingssystem i gang. Kroppen begynder at svede. Når sveden på hudoverfladen tørrer, vil fordampningen forårsage en afkøling. Vi siger ofte om en person, der bliver vred, at han bliver 'hed om ørerne'. Vi beder ham ofte om at 'køle af'. Hvis der finder en nedkøling sted, og vi ikke producerer ekstra varme i musklerne, falder legemstemperaturen til under det normale. Nogle føler sig kolde over hele kroppen. Andre har kolde hænder eller kolde, fugtige fødder. Faktisk siger vi om en, der er bange, at han har fået 'kolde fødder', hvilket vil sige, at der er noget, han ikke vil konfrontere.

Samtidig med at det sympatiske nervesystem holder musklerne beredt, nedsætter det aktivitetsniveauet i fordøjelsessystemet. Der kan opstå en svækkelse af appetitten el-

ler manglende interesse for mad. Undertiden synes det som om maden har mistet sin smag. Hos nogle mennesker bliver munden eller halsen tør. For at gøre det vanskeligere at få føden ned i maven, standser kroppen spytksekretionen. Vi bliver således mindre interesserede i mad, smager ikke maden så godt eller udvikler en nervøs hoste fra den tørre hals.

Undertiden forhindres den føde, som allerede ligger i maven, i at komme videre. I nogle tilfælde kan vi blive skidt tilpas og få kvalme. Vi kaster måske op, hvis choket har været for stort. Ved en konstant svag uro vil føden ligge længe i maven end nødvendigt, og mavesyren kan give os halsbrand; for nogle menneskers vedkommende kan situationen efter en tid føre til mavesår.

I andre tilfælde vil tarmene standse al videre bevægelse af føden. Tarmmuskulernes rytmiske, flydende bevægelser kaldes peristaltikken. Hvis peristaltikken standser, standses fødens bevægelse i tarmene. Dette kan være en fordel i en farlig situation, for så kan vi lede mere energi til andre muskler. Men hvis en midlertidig neddæmpning eller standsning af peristaltikken varer for længe, får vi forstoppelse. Nogle gange vil tarmens bakterier skabe forrådnelse, og giftige biprodukter fra denne proces går ud i blodet og kan bl.a. forårsage migræne. I ekstreme tilfælde standser kroppen ikke føden for senere fordøjelse, men tømmer ufrivilligt fordøjelseskanalen på stedet. Så er alt parat til kamp eller flugt.

Der bemærkes også ofte en ændring i seksualfunktionen. Hvis man er i balance, og der er en passende lejlighed til seksuel aktivitet, bliver kroppen optændt, og man fungerer normalt. En sådan 'passende lejlighed' hænger sammen med mange ting, f.eks. den biologiske rytme, årstiden, for kvindens vedkommende månedens tidspunkt, den sociale situation, forholdets art osv. Men når der begynder at opstå ubalance i det autonome nervesystem, sker der et af to: 1) vi bliver overaktive, besatte af sex, eller 2) vi mister interessen

og kan ikke fungere tilfredsstillende. I tilfælde af ubalance bliver den seksuelle aktivitet altså for kraftig eller for ringe.

Mange mennesker har problemer i ægteskabet. Hvis vores partner lider af stress, kan vi føle os tvunget til en større seksuel aktivitet, end vi ønsker, eller vi synes måske at partneren bliver kold og uinteresseret. Den seksuelle trang kan opstå på uegnede tidspunkter eller i situationer, der kan skabe komplikationer.

Dersom vi efter en stressfyldt situation kunne slappe af, ville de fleste fysiske symptomer forsvinde. Vi ville bevare et godt helbred og kunne nyde livet mere. Det sympatiske nervesystem kontrollerer disse mange og forskelligartede funktioner i kroppen. I naturtilstanden, da menneskets tilværelse var hård, sørgede det autonome nervesystem for overlevelse, det sympatiske nervesystem mobiliserede menneskets handlekraft, når det stod over for farer, der truede liv og lemmer. Den parasympatiske reaktion fik det til at slappe af, når faren var overstået. Det var de, der var i stand til at forvalte deres energi, som overlevede.

Ganske vist vil alle disse symptomer ikke fremtræde samtidig i dagligdagens knapt så negative eller stressede situationer. Hvis de gjorde det, ville vi ikke kunne overleve ret længe. Vi er alle forskellige, og derfor vil en overaktivitet i det sympatiske nervesystem fremkalde forskellige virkninger. En del af forskellen ligger i vores individuelle arv, den genetiske struktur, som vi har arvet efter vore forældre. En anden del ligger i det miljø, vi er opvokset i. I nogle familier er det acceptabelt at blive vred og lade dampen komme ud, hvorimod andre familier undertrykker vrede og frygt, så energien tvinges ud i andre kanaler.

I en naturlig situation vil det parasympatiske system i en afbalanceret person fremkalde en forandring, når faren er overstået, så musklerne slappes af, hjertefunktion og åndedræt bliver langsommere, fordøjelsen genoptages og et harmonisk seksualliv bliver muligt. Der sker en tilbagevendende

til en rolig tilstand i sind, krop og følelser. Men ofte får vi ikke mulighed for at hvile ud og blive afbalanceret. Vi forventer endnu et ubehageligt sammenstød på arbejdet, vi er bange for at færdes alene om aftenen på visse steder, vi er bekymrede for vore børns fremtid, vi ser strømmen af tilsyneladende uløselige verdensproblemer i TV-avisen, vi styrter fra det ene sted til det andet uden at få tid til at gøre alt det, vi ønsker at gøre, eller som andre forventer af os.

Vi har i stedet opdaget, at vi kan gøre visse ting ved os selv, som tvinger kroppen til at opgive overaktiviteten i det sympatiske nervesystem. Men i alt for mange tilfælde betaler vi dyrt rent helbredsmæssigt. Vi fylder kroppen med for megen mad, beroligende stoffer, alkohol og cigaretter for at undertrykke det sympatiske nervesystem. Alt dette vil i det lange løb have en usund virkning.

Hvis blot vi kunne finde en metode til at genoprette funktionen i det parasympatiske nervesystem! Hvis blot vi kunne finde en metode til at bringe både det sympatiske og parasympatiske nervesystem mere i overensstemmelse med vore øjeblikkelige behov.

Knoglemassage giver os netop en sådan metode til genoptræning af det autonome nervesystem, så det reagerer naturligt. (Den forårsager en afbetning af uønskede blokeringsmønstre gennem en effekt, som kaldes hyperstimulations analgesi. Først og fremmest udsletter hyperstimulations analgesi de hukommelsesmønstre om smerte, som befinder sig i thalamus, som er hjernens 'omstillingsbord'.)

Ofte vil man under eller efter knoglemassagen høre en rumlen i mave eller underliv, et tegn på at peristaltikken fungerer igen, så føden bevæger sig igennem fordøjelseskana-len.

Musklerne afslappes.

Spytsekretionen starter igen, og man vil ofte bemærke, at personen synker mundvand.

Hjerterytmen bliver langsommere, og åndedrættet bliver

langsommere og dybere. Undertiden sukker personen ligefrem af lettelse.

Øjenlenserne ændrer form, tåresekretionen forøges, og man vil ofte bemærke, at der kommer tårer (behagelige 'glædestårer') ud af øjenkrogen.

Der kan også komme en strøm af fornyet energi i den seksuelle del af kroppen. (En af de positive ting, som bemærkes af flere mennesker, der har fået knoglemassage, er, at de har opnået et mere åbent og tilfredsstillende seksualliv.)

Vi kan konkludere, at mange og tilsyneladende forskelligartede problemer og sygdomme har en fælles årsag i nervesystemet. Knoglemassageteknikken kan hjælpe mange mennesker med mange forskellige problemer, fordi den genopretter en naturlig bevægelse mellem de to afdelinger af det autonome nervesystem.

Mange af de lægemidler, som er udviklet i løbet af de sidste tredive år, tjener til at forøge eller nedsætte aktiviteten i den sympatiske eller parasympatiske del af det autonome nervesystem. Det er konstateret, at mange af disse midler har skadelige bivirkninger. Hvis en person lider i én tilstand, kan medicinen bringe ham over i en anden tilstand, men den sætter ham ikke i stand til at reagere på en naturlig måde.

Min bror har fortalt mig en beretning om en ung bjergbestiger, som døde af udmattelse, medens hans venner overlevede under de samme omstændigheder. Han havde taget piller for at kunne klare det høje blodtryk. Pillerne neddæmpede aktiviteten i det sympatiske nervesystem. Choket, forårsaget af det kolde vejr og det hårde arbejde, ville normalt sætte gang i personens sympatiske nervesystem for at mobilisere hans kræfter til at overleve. Dette skete for de andre, som ikke havde taget nogen stoffer. Den uheldige bjergbestiger, hvis system var blevet neddæmpet af pillerne, kunne ikke reagere på den nye situation, og han døde.

Holistisk helbredelse søger veje til genoprettelse af vor naturlige balance, så vi kan undgå afhængighed af unaturlige 'opkvikkere' eller 'nedkvikkere'.

Hvordan knoglemassage anvendes

Når vi masserer knoglerne, stimulerer vi som tidligere nævnt nerveenderne i knoglehinden, den tynde membran, som dækker knoglen. Nogle af disse nerveender er forbundet med centre i det sympatiske nervesystem.

Når vi i Europa arbejder med knoglemassage, bruger vi en teknik, som stimulerer det sympatiske nervesystem meget blidt. Kort tid efter at det sympatiske nervesystem er blevet stimuleret, opdager kroppen, at dette 'faresignal' er forbi igen, og energien strømmer så ind i det parasympatiske nervesystem og bringer en bølge af afslappelse med sig. Når denne proces gentages flere gange, vil hver aktivitetsbølge i det parasympatiske nervesystem bringe personen dybere og dybere ind i en afslappet tilstand.

Da dr. Lawrence besøgte os i København, gav han os en nøgle til en yderligere forbedring af processen. Kroppen har en reaktion, som kan føles med fingerspidserne, og som fortæller, når den parasympatiske reaktion har overtaget. Man kan føle pulsen i knoglehindens blodkar, når den parasympatiske reaktion sætter i gang. Dette giver et naturligt feedback. Hvis du regulerer dine massagebevægelser efter de virkninger, der opstår i nervesystemet på den person, du arbejder med, vil denne særlige knoglemassageteknik være særdeles effektiv.

I vores terminologi bruger vi tre ord til beskrivelse af teknikens forskellige dele. I begyndelsen, når vi masserer knoglen, *stimulerer* vi nervesystemet. Derefter venter vi, indtil det sympatiske nervesystem reagerer. Denne midterste periode kalder vi *udløsning*. Den sidste fase, når vi fornem-

mer feedback-mekanismen, som fortæller os, at det parasympatiske system har reageret, kalder vi *afklaring*.

Vi arbejder hovedsagelig med knoglepunktsystemet, især på vore begynderkurser. Metoden er enkel at lære.

Vi bruger langfingeren, som vi føler det er mest behageligt at arbejde med. Denne finger er særlig følsom, og på grund af konstruktionen af nerver i hænder og arme vil anvendelsen af denne finger til massage medvirke til, at vi selv slapper af.

Når du anvender denne særlige knoglemassage teknik, anbringer du langfingeren let på et af knoglepunkterne. Husk, at du ikke behøver at trykke særlig hårdt. Du stimulerer de nerveender, der ligger omkring knoglen, og det er nok, hvis du lige netop fornemmer overfladen på den hårde del af knoglen. En let berøring gør det lettere at fornemme kroppens eget feedback-system.

Du stimulerer ved at foretage en enkelt cirkelbevægelse med fingerspidsen. Huden bevæger sig med, når du udfører cirkelen, som kun behøver at være ca. godt 1/2 cm i diameter på grund af den rige koncentration af nerveender i knoglehinden. Det er nok at foretage én cirkelbevægelse. Du behøver ikke at blive ved med at gnide. Du har hermed foretaget *stimuleringen*.

Derefter kommer perioden med *udløsning*. Du holder fingeren stille og berører knoglen let på det samme sted, hvor du standsede cirkelbevægelsen i stimuleringsfasen.

Efter nogen tid, som kan vare fra to sekunder op til et minut, vil du føle en lille puls under fingerspidsen. Dette er blodstrømmen i knoglehinden, som fortæller, at der er sket en afklaring, en afslappelse, en energistrøm i det parasympatiske nervesystem. Når du føler denne svage pulsering af blodet, fjerner du fingeren helt fra den andens krop. Derefter anbringer du fingeren på en anden del af den samme knogle eller går over til et andet knoglepunkt.

Vi udfører som regel en række af sådanne processer på det samme knoglepunkt. Faktisk har kroppen et netværk af

nervespidser i hele knoglehinden, men når vi taler om knoglepunkter, mener vi et område af knoglehinden, som er rigere forsynet med nervespidser end den øvrige knoglehinde. Desuden er knoglepunkterne let tilgængelige for massage, idet de ligger tæt på huden og ikke er skjult af kraftigt muskelvæv. I virkeligheden kan man arbejde på alle knogleoverflader, som er relativt nemme at komme til.

Når du er færdig med en massageproces, vil det som regel være en god idé at gentage processen på et sted, som ligger tæt ved det foregående. Afstanden behøver ikke at være stor: 4-5 mm er tilstrækkeligt til at opnå en helt frisk reaktion. Du anbringer altså fingeren 4-5 mm fra det tidligere arbejdsområde, foretager en enkelt, lille cirkelbevægelse (stimulering), venter (udløsning), og når du føler pulsen, løfter du fingeren (afklaring). Gentag processen gang på gang.

Teknikken er som sagt meget enkel. Den er nem at udføre og kræver næsten ingen fysisk anstrengelse. Efter at du har øvet dig en tid, vil du opdage, at du i løbet af 5-20 minutter kan bringe folk i en tilstand af dybere afslappelse, end de nogen sinde før har oplevet – til et 'centrum' af fred, ro og harmoni.

Vi foreslår, at du i begyndelsen arbejder i 5 til 10 minutter på det samme knoglepunkt, før du går over til et andet punkt.

Hav tillid til den beskrevne teknik. Hvis du har tålmodighed og afventer pulsen, vil du opnå et godt resultat.

Mere om at føle pulsen

For at lære teknikken mest effektivt, er det vigtigt at lære at føle pulsen. Da du måske læser denne bog hjemme hos dig selv, og der kan opstå visse spørgsmål, vil vi gå mere i detaljer med denne del af arbejdet.

Selv om man masserer knoglepunkterne uden at være

opmærksom på pulsen, vil der kunne opnås et heldigt resultat for den person, man arbejder med. Grunden til, at vi lærer folk at være opmærksom på pulsen og indrette massagebevægelserne efter det lille pulsslæg i knoglehinden, er, at gøre dem mere effektive, give dem lejlighed til at arbejde dybere på mindre tid.

Det medvirker også til, at du selv spænder af, afspænder dybt, mens du giver massage. Vi har bemærket et interessant fænomen. Når man giver andre knoglemassage, opnår man ofte selv en højere grad af bevidsthed. Man kan føle sig meget vågen og samtidig føle en dyb afspænding i sind og krop. Det er en af glæderne ved at arbejde med knoglemassage.

De fleste mennesker vil kunne føle pulsen under finger-spidserne efter at have øvet sig et par gange. Hvis berøringen er let, vil du kunne føle pulsen, selv om den føles svagere end arteriepulsen på håndleddet.

Når du begynder at lære, hvordan pulsen føles, vil du opdage, at den tid, det tager for pulsen at reagere, varierer fra den ene massagebevægelse til den anden.

På ét sted kan pulsen meget hurtigt reagere, medens den på et andet kan være meget langsom. Dette har at gøre med nervebanerne fra knoglehinden til hjernebarken. Hvis de specielle nervespidser, der berøres, aldrig har været udsat for smertefulde chokpåvirkninger, vil nerveimpulsen bevæge sig frit og hurtigt op til hjernebarken, og pulsen under fingeren dukker hurtigt op. Hvis der har fundet en smertefuld oplevelse sted, vil det tage længere tid.

Hvis man f.eks. er faldet ned ad trapper, er blevet slået med en stok eller har slået sig på bordkanten, vil de nerver, som fører denne smerte til hjernen, skabe et hukommelsesmønster i thalamus. Når vi atter stimulerer disse nerver under knoglemassage, vil personen, der får massage, i en underbevidst, drømmelignende tilstand genfremkalde en række tidligere oplevelser. Hvis disse har været smertefulde, vil denne drømmelignende udløsningstilstand vare lidt, som

regel nogle sekunder. Aktiviteten i thalamus fremkalder en virkning, som kaldes hyperstimulations analgesi, og som bedst kan beskrives ved at sammenligne nerveforbindelserne i thalamus med strømafbryderne i det elektriske system i en fabrik eller et kontor. Hvis der er for megen elektrisk strøm, vil strømafbryderen afskære strømmen (ligesom en gammeldags sikring). For at genoprette strømmen igen trykker man på en knap.

Enhver smertefuld oplevelse, som har medført chok i knoglehindens nerver, skaber forstyrrelse i strømføringen i thalamus. Den lette berøring gennem knoglemassage på knoglehinden skaber en midlertidig overbelastning – aktiverer strømafbryderen – i en brøkdelen af et sekund. Derpå genoprettes strømmen, så kredsløbet fungerer, som det skal. Erindringen om den smertefulde oplevelse udraderes og har ikke længere nogen negativ indflydelse på kroppen. En udløsning af nogle få af disse erindringer synes at være nok til at genoprette den naturlige bevægelse i nervesystemet fra sympatisk til parasympatisk. Når strømmen, som er blevet stimuleret, er blevet udrenset, kan blodet strømme ud i knoglehinden, og det kan føles under fingerspidserne. Hvis der har været mange smerter, tager det længere tid at få pulsen frem. Når du fortsætter med at arbejde på denne samme knogle, vil du som regel også bemærke, at pulsslagene bliver kraftigere og kommer hurtigere tilbage. På nogle knogler vil pulsen føles meget langsom og svag. Andre knogler på den samme person har hurtigere og kraftigere puls. Efterhånden som en person lærer at slappe af gennem tidligere knoglemassage-behandlinger, vil man hver gang man arbejder med vedkommende som regel bemærke, at pulsslagene er hurtigere og kraftigere end ved sidste behandling. Hvis en person har gigt, er meget stresset eller har spændinger i de tilgrænsende muskler, kan pulsen være svag og langsom. Altså hav tålmodighed.

For dit eget vedkommende vil det at lytte til pulsen gøre dig afslappet og mere bevidst. Måske går du ind i en let

drømmetilstand. Disse drømmerier og tanker udrenses ofte fra ens egen bevidsthed, lige før man føler pulsen hos den anden person. Faktisk opdager man, når man indstiller sig på den anden person, at man selv udrenser en stor del af sin fortid, ja man kan endog blive bevidst om smertefulde oplevelser, som har været skjult i underbevidstheden. At give dem lov til at komme op og lade dem forsvinde er nok til at udrense dem, så de ikke længere danner en negativ underbevidst kraft. Ved at give knoglemassage til andre kan man rense sit eget sind og få kontakt med sine egne potentielle muligheder.

Fra vore kurser har vi erfaring for, at de fleste mennesker kan mærke pulsen efter en smule øvelse. Der er altid nogle, for hvem det tager længere tid end andre. Jeg har oplevet et par tilfælde, hvor det har taget op til et par timer, før de var sikre på, hvad det var de skulle føle som pulsen. Man skal få fornemmelsen af det. Men det kommer, og efter et stykke tid får man fornemmelsen af, hvad det er man søger efter.

Det sker også for nogle mennesker, og måske for en selv, at man føler en puls, men oplever at den kommer fra ens egen fingerspids og ikke fra knoglehinden hos den anden person. Dette er udmærket, for hvis man tydeligt mærker pulsen i sin egen fingerspids, kan man bruge den som vejleder. Hvis man føler pulsen i sin egen finger, sker det i nøjagtigt samme øjeblik som blodet pulserer i knoglehinden på den person, man arbejder med. Dette skyldes en overførsel af energi fra patientens knoglepunkt til ens egen finger, hvorved ens egen puls afpasses efter patientens. Dette fænomen vil tydeligt kunne iagttages efter nogen tids øvelse.

En anden ting, der kan ske når du giver knoglemassage, er, at du på grund af din egen afslappede tilstand – og især hvis du kommer ind i den vakte bevidsthedstilstand, som nogle mennesker oplever – begynder at opleve tiden anderledes. Tiden synes at have forskellig hastighed på forskellige bevidsthedsplaner.

Undertiden når man har arbejdet i en halv time, har man en fornemmelse af, at det kun har været et par minutter, selv om man måske mener, at uret nok vil vise, at det har været tyve minutter. Så når man venter på pulsen, tager det undertiden 'kort' tid, før den kommer, medens det til andre tider synes at være 'en evighed'.

Når du kan føle pulsen i ca. 85-90 procent af de tilfælde, hvor du foretager en knoglemassagebevægelse, arbejder du på et meget effektivt plan.

Hvis du har dyrket meditation, tai chi eller yoga i et stykke tid, vil du måske lægge mærke til, at der sker andre ting i din egen krop, i samme øjeblik du mærker pulsen i den person, du arbejder med. Dette kan have stor betydning for dig selv, idet du i det øjeblik pulsen viser sig, kan opdage visse ting i dig selv som er tegn på en energistrøm i dit eget parasympatiske nervesystem.

Hvis du laver flere bevægelser på knoglerne end den foreslåede enkeltbevægelse, gør du ingen skade, men du opnår ikke den ønskede klarhed i arbejdet med nervesystemet.

Hvis du ikke fjerner fingeren efter at have følt pulsen, vil du opdage, at der kommer endnu en puls, endnu en og endnu en. Du gør ingen skade ved det, men hjælper ikke den anden person så effektivt, som du kunne.

Husk altid på, at du ved knoglemassage gør mere end at arbejde med den anden persons krop. Du opøver også vedkommendes bevidsthed om spænding og afspænding.

Når pulsen når knoglehinden, oplever personen en bestemt sindstilstand. Når du flytter fingeren efter at have følt pulsen, gør du den anden person bevidst om, hvordan denne sindstilstand føles. Denne tilstand kan ikke beskrives i ord. Hver gang du løfter fingeren, et øjeblik efter at du har følt pulsen, fortæller du den anden person, at den sindstilstand, han netop har oplevet, er en nøgle til hans egen afspænding. Når han bliver opmærksom på den sindstilstand, som optræder når afspændingen indtræffer, vil han hurtige-

re kunne fremkalde tilstanden. Efterhånden som han under knoglemassagen bliver vant til en åben, flydende sindstilstand, bliver han i stand til at gå ind i stadig dybere tilstande af afspænding. Denne afspændte tilstand kan give ham et andet syn på hans livs problemer. Det sker ofte, at folk får virkelig kreative løsninger, indsigter og intuitive glimt under eller lige efter afspændingen.

Hvis du ikke afventer pulsen eller ikke løfter fingeren lige efter at have følt pulsen, mister du muligheden for at opøve den andens evne til at genkende den afspændte sindstilstand, og så kan han ikke selv bidrage til afspændingsprocessen. Derfor bør du arbejde sammen med ham og give ham klare signaler om, når pulsen kommer. Ved at samarbejde med den anden person opnår du bedre resultater på mindre tid og med mindre anstrengelse.

Når du i knoglemassagen bruger puls-feedback, arbejder du ikke kun med den fysiske krop. Du arbejder også med den anden persons opmærksomhed. Du tillader ham at udfolde sig i tillid og få en oplevelse af sit eget åndelige væsen.

Praktiske råd

Erfaringen viser, at det er bedst, hvis den person, der masseres, ligger på et bord eller på gulvet. Dog kan du i arbejdet med nogle knoglepunkter lade personen sidde på en stiv stol.

Hvis personen ligger på ryggen, er det en fordel at hæve hovedet 3-6 cm fra underlaget. Du kan bruge en lille pude, eller du kan bruge en eller to bøger indsvøbt i et håndklæde. Den ene finder det måske behageligt med en tyk bog, den anden med en tynd. Det er også godt at lægge noget under knæene. Ved at hæve knæene 10-15 cm opnås der en naturlig afslappelse i den nederste del af ryggen. Jeg anvender som regel en sammenfoldet pude.

Skal den, man behandler, være påklædt eller ej – ja det er altid et spørgsmål. Ved andre massageformer kræves det som regel, at personen tager tøjet af. Ved knoglemassage er målet ofte at lindre smerter, og hvis personen er genert, kan situationen blive lidt akavet, hvis man beder ham eller hende tage tøjet af. Det kan forårsage stress eller spænding.

Heldigvis kan knoglemassage foregå med eller uden tøj. Teknikken virker gennem et eller flere lag tøj. Det er den lette stimulering af knoglehindens nerver, som virker helbredende, og lidt tøj har ingen indvirkning herpå. Hvis du arbejder i en professionel situation, eller hvis den anden person ikke er genert, eller det er en, du har et personligt forhold til, kan du bede dem tage tøjet af, hvis du foretrækker det. Det er udmærket at arbejde direkte på huden, og mange mennesker nyder det. Men formålet er jo at hjælpe den anden person, så du bør rette dig efter vedkommendes ønsker med hensyn til at være påklædt eller ej. Den atmosfære, der skabes, er meget vigtig.

Når du giver knoglemassage er det bedst med en rolig, fredelig atmosfære. Det kan være meget distraherende for den, du arbejder med, hvis der tales for meget. Naturligvis skal du svare, hvis hun stiller spørgsmål; og hvis hun ønsker at fortælle noget om, hvad der sker, skal du tilkendegive, at du har hørt, hvad hun siger. Som regel starter jeg aldrig selv en samtale eller kommer med kommentarer, når jeg giver massage. Sædvanligvis nyder folk knoglemassagen og siger ikke ret meget. Jeg taler som regel med dem, *før* de får massage. Finder ud af, hvad de føler, og om de har problemer. Hvis det er første gang, jeg arbejder med en, spørger jeg om, hvorfor hun er kommet. Hvis hun kommer for anden gang, spørger jeg om, hvordan det er gået siden sidste gang, og hvad det ellers er nødvendigt at meddele. Når jeg begynder på massagen, foretrækker jeg at holde tavshed, medmindre vedkommende har behov for at tale om noget.

Du opdager måske efter at have arbejdet med nogen i 5 til 20 minutter, at han tilsyneladende sover. Det er ikke en

rigtig søvn, men en dyb meditativ tilstand. Han nyder måske blot at ligge der og opleve følelsen af fred og harmoni. Det er bedst at lade ham blive i denne tilstand i nogle minutter. Nogle mennesker rejser sig straks efter, at man er færdig. Andre foretrækker at blive liggende et stykke tid.

Hvis du bliver nødt til at afbryde personen, medens han befinder sig i hvileperioden efter massagen, skal det gøres blidt, så der sker en passende overgang tilbage til den aktive tilstand, uden at den gavn, der kommer af den dybe afspænding, går tabt. Kald blot på ham med lav stemme. Han vil som regel blinke og vende ansigtet mod dig, og når du ser hans øjne, fortæller du ham, at arbejdet er færdigt for i dag.

På vore begynderkurser for indlæring af knoglemassage bruger vi ca. 25 minutter på den første massageøvelse. Vi arbejder som regel på en enkelt knogle – kravebenet. Folk vælger selv, om de vil arbejde i højre eller venstre side.

For mennesker, som aldrig har praktiseret knoglemassage før, kan det lyde, som om det er meget lang tid at arbejde på et lille område. Men hvis man går 7-8 mm hen ad knoglen for hver cirkelbevægelse, når man måske ikke engang fra den ene ende af knoglen til den anden på 25 minutter. (Hvis man bliver færdig på mindre end 25 minutter, starter man igen fra den ene ende og arbejder hen imod den anden.) Ved at koncentrere sig om én knogle, får man mulighed for at opdage pulsen. Når man er sikker på at kunne føle pulsen under fingerspidsen, har man fået et erfaringsgrundlag i arbejdet med andre knoglepunkter.

Det er i almindelighed en god idé at fordele arbejdet i højre og venstre side. Hvis du har arbejdet med en hel knogle eller et knoglepunkt i den ene side, bør du gøre det til en regel at arbejde med samme del af skelettet i den anden side, da dette skaber balance.

Når man starter med den indledende massage på kravebenet, opdager man, at man kan arbejde ikke kun på knoglens overflade under hudoverfladen, men også langs overkanten og underkanten af knoglen. Faktisk vil man opdage,

at fingrene uden særligt besvær kan arbejde sig ind på knoglens bagside. På nogle steder kan der arbejdes næsten 360° rundt om kravebenet. Dette fremkalder nogle meget interessante fornemmelser hos den, der behandles.

På vore begynderkurser bruger vi som regel 5-10 minutter efter massagen på, at de to parter, den, der får massage, og den, der giver, taler med hinanden om, hvad de har oplevet. Folk får indsigt i, hvilke sindstilstande og hvilke oplevelser der ledsager overgangen fra spænding til afspænding. Dette hjælper dem til at forstå, hvad det er de gør. Når man underviser i massage, er denne del af arbejdet lige så vigtig som demonstrationen af teknikken og knoglepunkterne.

Ved at tale om tingene bliver vi klar over, at vi alle er forskellige. Enhver af os oplever indre tilstande på forskellig måde og har forskellig måde at udtrykke disse tilstande på. Vi lærer at anerkende den anden persons individualitet.

Folk på vore kurser, som i den første massageøvelse arbejder med kun én knogle, får et klart billede af hvilken dyb, almen afspændende virkning, der kan opnås ved at arbejde på knoglehinden, selv på et så lille område af kroppen. De kan se, hvor effektivt de kan påvirke det fysiske, følelsesmæssige og mentale plan hos den person, de behandler.

Den anden massageøvelse, vi underviser i på begynderkurserne, kaldes de 'Fire hjørner'. Her arbejder vi på i alt fire knoglepunkter. Vi bruger knoglepunktområderne på kravebenet og hjørnet af hoftebenet på forsiden af kroppen lige under taljen. Igen bruger vi ca. en halv time – 7-8 minutter på hver af de fire hjørner. I løbet af kurset studerer vi så kort over knoglepunkter og begynder at udforske nogle af de andre områder på kroppen.

Hvilke punkter skal man vælge?

Hvis man arbejder på at lindre smerter, især ved gigt eller reumatisme, arbejdes der på den knogle, hvor smerten sidder; eller hvis smerten er i et af leddene, arbejdes der med de knogler, som mødes i leddet.

Hvis man ønsker at blødgøre en spændt muskel, arbejder man på de områder af knoglen, hvor muskelen er fastgjort. Hvis man ikke i forvejen ved noget om muskel-knogle forbindelser, kan man uden større besvær studere billeder af muskler i en anatomibog for at lære, hvor de forskellige muskler er fastgjort til knoglerne; og hvis man ikke selv er professionel behandler, kan man søge råd og vejledning hos en, der er det.

På vore kurser for viderekomne underviser vi i en særlig kombineret form for massage, som går i dybden på forskellige steder af kroppen. Vi har en serie på fire behandlinger, som løser op i brystkassen, mellemgulvet og andre åndedrætsmuskler.

Og vi har en anden serie, som hjælper personen til at få mere 'jordforbindelse' ('grounding') – den er koncentreret om hofter, knæ, ankler og fødder. En tredje massageserie frigør spændinger i nakke, skuldre og hoved, og vi underviser også i en behandling af ansigtsknoglerne.

Der er mange muligheder for at skabe effektive kombinationer med knoglemassage. (Desværre ligger det uden for denne bogs rammer at gå i detaljer med mere avancerede massageforløb.)

At foretage knoglemassage på sig selv

Vi har talt om knoglemassage som en metode til at hjælpe andre, men det er rart at vide, at du kan bruge den samme metode på dig selv for at spænde af eller lindre smerter i knogler, led eller muskler.

Koncentration på knoglepunkter

Der findes en hel anden måde, hvorpå du kan arbejde med knoglepunkterne. Du kan arbejde med punkterne gennem koncentration. Hvis du f.eks. lukker øjnene og forestiller dig et hvidt lys på et knoglepunkt, vil du opdage, at du kan fremkalde det for dit indre blik et stykke tid. Så oplever du sikkert, at der dukker andre ting op i sindet, men efter en stund kan du atter fremkalde det hvide lys. Hvis du er i stand til ind imellem at føre opmærksomheden tilbage – og acceptere at sindet nu og da flakker ind i andre drømmelige oplevelser eller tanker – kan du finde en vej til at opnå en dyb afspænding af sind og krop.

Kineserne har i tusinder af år kendt den helbredende virkning, der ligger i koncentration på knoglerne. De har anvendt denne mentale teknik til at styrke kroppen og bringe den i balance og til lindring af smerter. Kineserne kalder denne koncentration på knoglerne for 'Geng'. Lignende øvelser til koncentration på knoglerne sammen med knoglemassage findes i traditioner for åndelig udvikling i Det Fjerne Østen, Indien, Mellemøsten og Tibet.

Som nævnt er dette muligt, fordi nerveenderne fra knoglehinden går op til hjernebarken. Ligesom vi kan blive bevidst om, at øjet ser farver, eller øret hører lyde, kan vi også blive bevidst om fornemmelser i knoglerne.

Nu er tiden inde til at afprøve teknikken

Knoglemassage er let at lære, let at udføre, og er særdeles effektiv. Den giver gode resultater med hensyn til at lindre eller fjerne smerter, skabe dyb afspænding og afbalancere nervesystemet. Den fungerer, fordi man gennem en let be-

røring med fingeren stiller ind på en eksisterende mekanisme i nervesystemet.

Vi har med denne bog forsøgt at gøre det muligt at give massagen og forstå, hvorfor den fungerer. Vi har også forsøgt at give råd og vink, der skulle medvirke til at klare de situationer, der kan opstå under knoglemassagen.

Det er vort håb, at du vil kunne bruge disse oplysninger og denne teknik til at hjælpe andre mennesker. Du kan hjælpe andre til at spænde af fra stress og på den måde opnå en sund balance. Du kan hjælpe andre til at lade deres egen indre, rige verden udfolde sig i bevidstheden. Du kan hjælpe andre til at blive fri for udmattende smerter, så de efterhånden kan gøre mere af det, de ønsker at gøre for at udtrykke sig selv.

Hvis du bruger dig selv som en kanal til at hjælpe andre, vil du selv blive hjulpet.

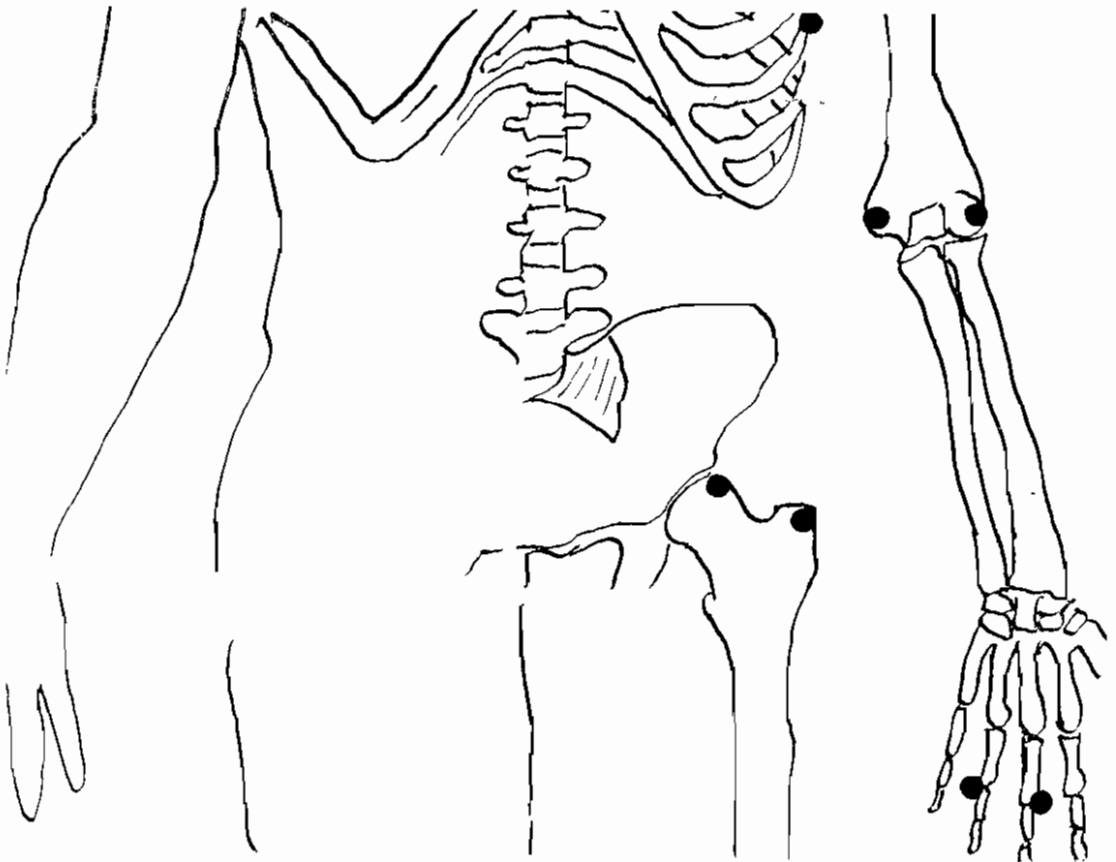
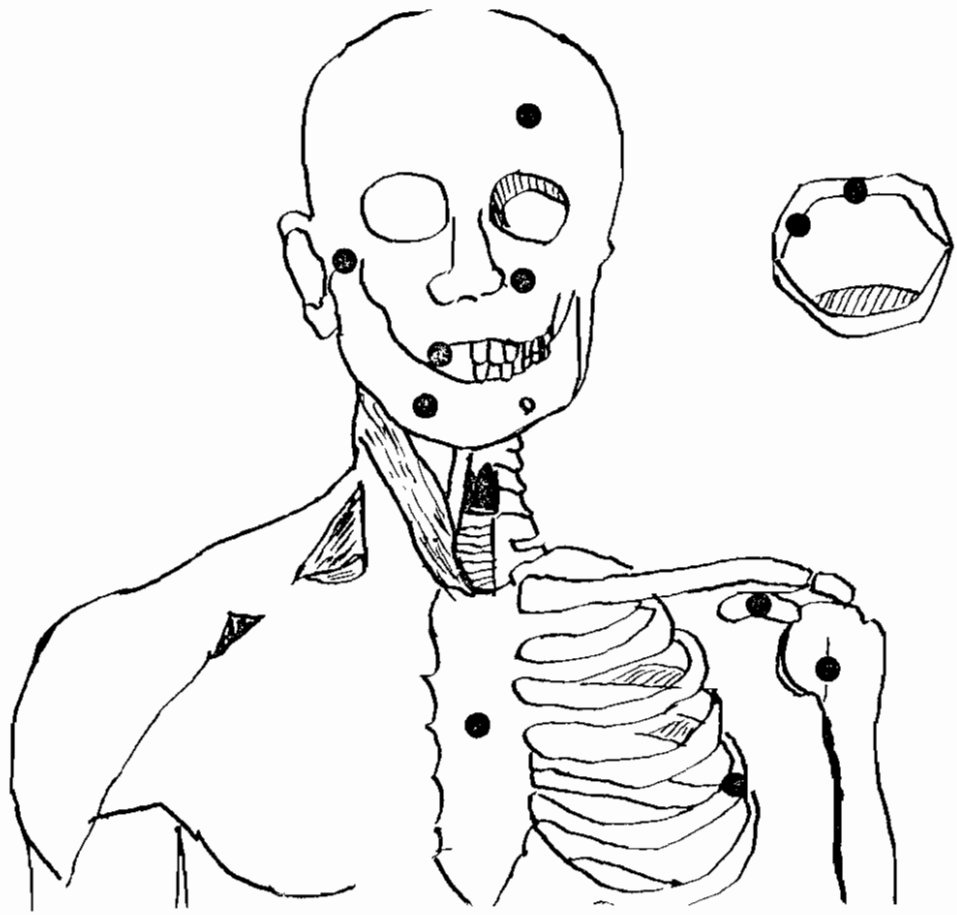
Hvis du har problemer eller spørgsmål i forbindelse med knoglemassage kan du skrive til:

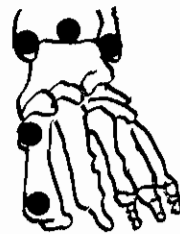
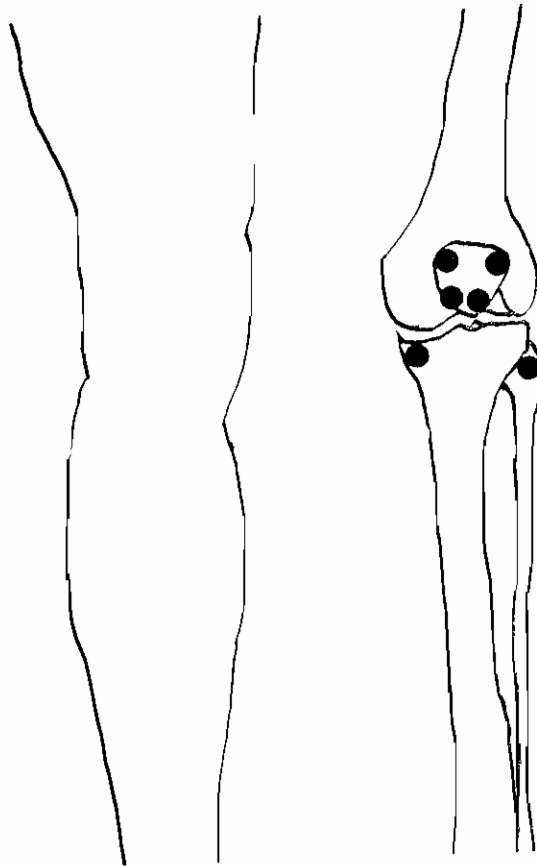
Ronald M. Lawrence, M.D.
7535 Laurel Canyon Boulevard
North Hollywood
California 91605
U.S.A.

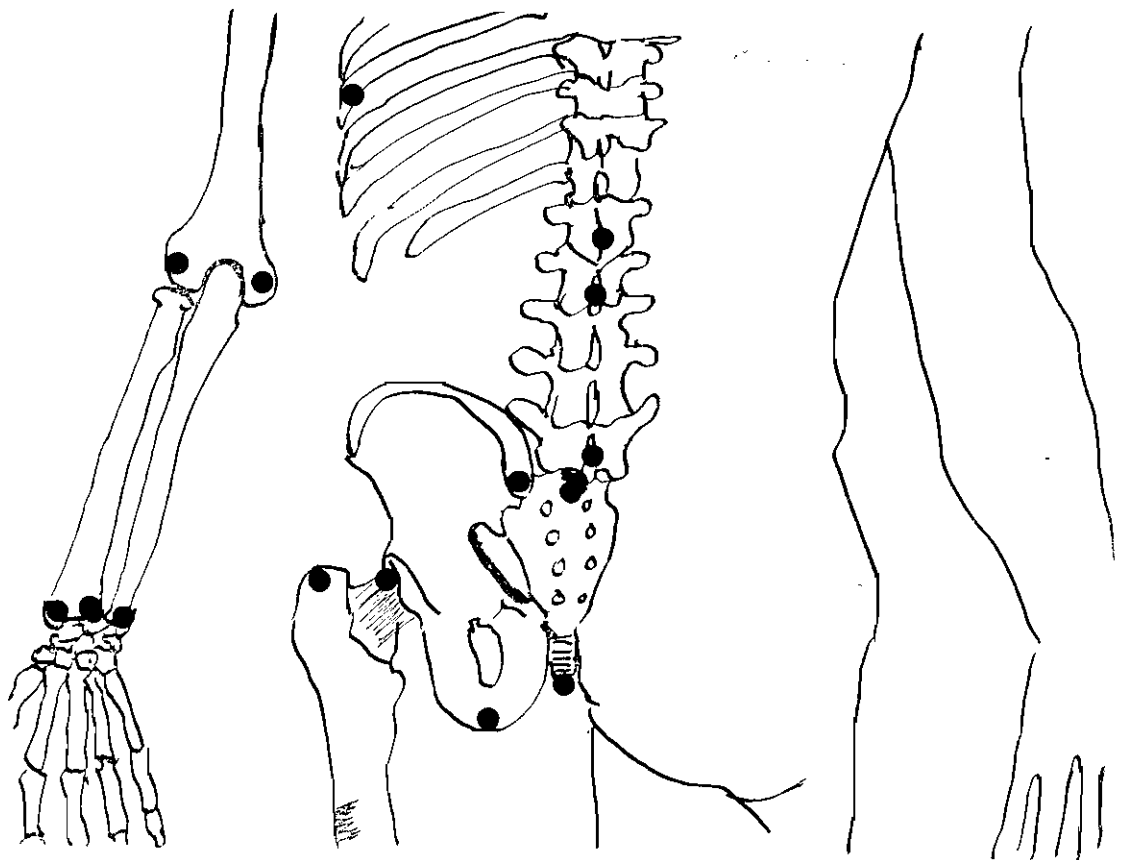
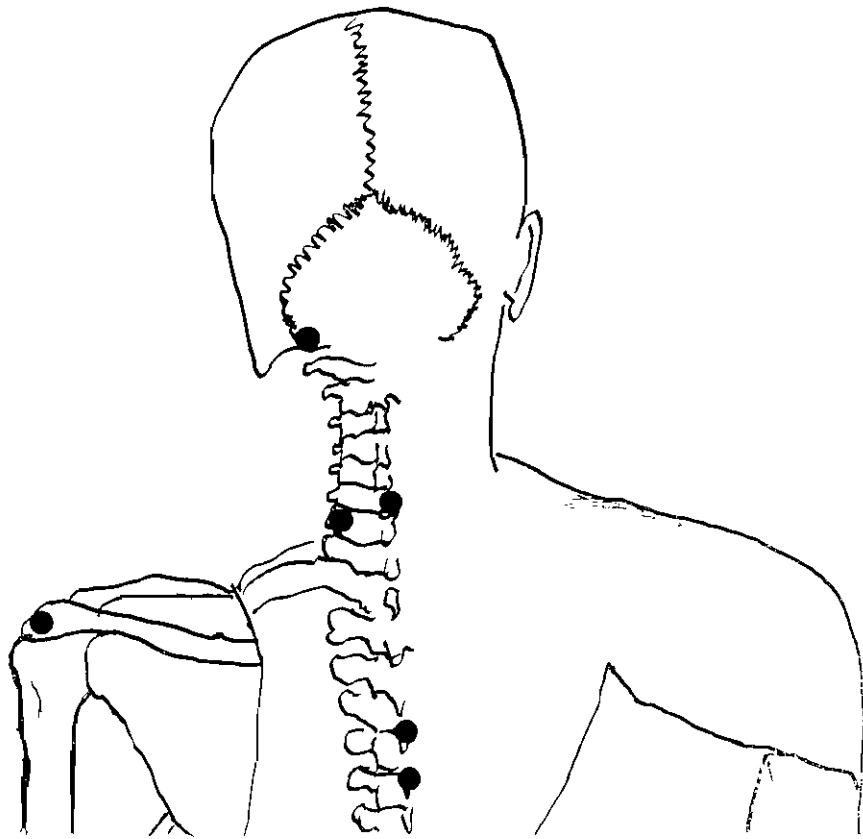
eller til:

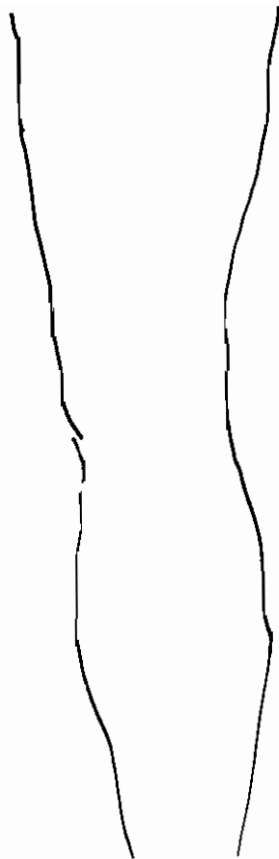
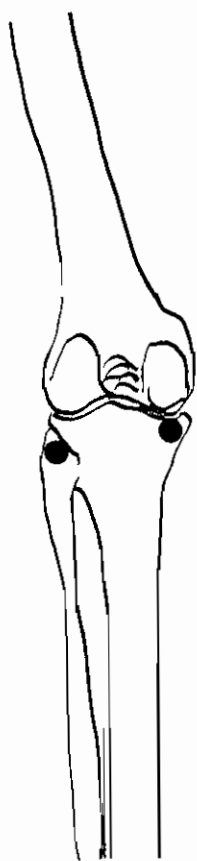
Stanley Rosenberg
Sensommervej 118
8600 Silkeborg

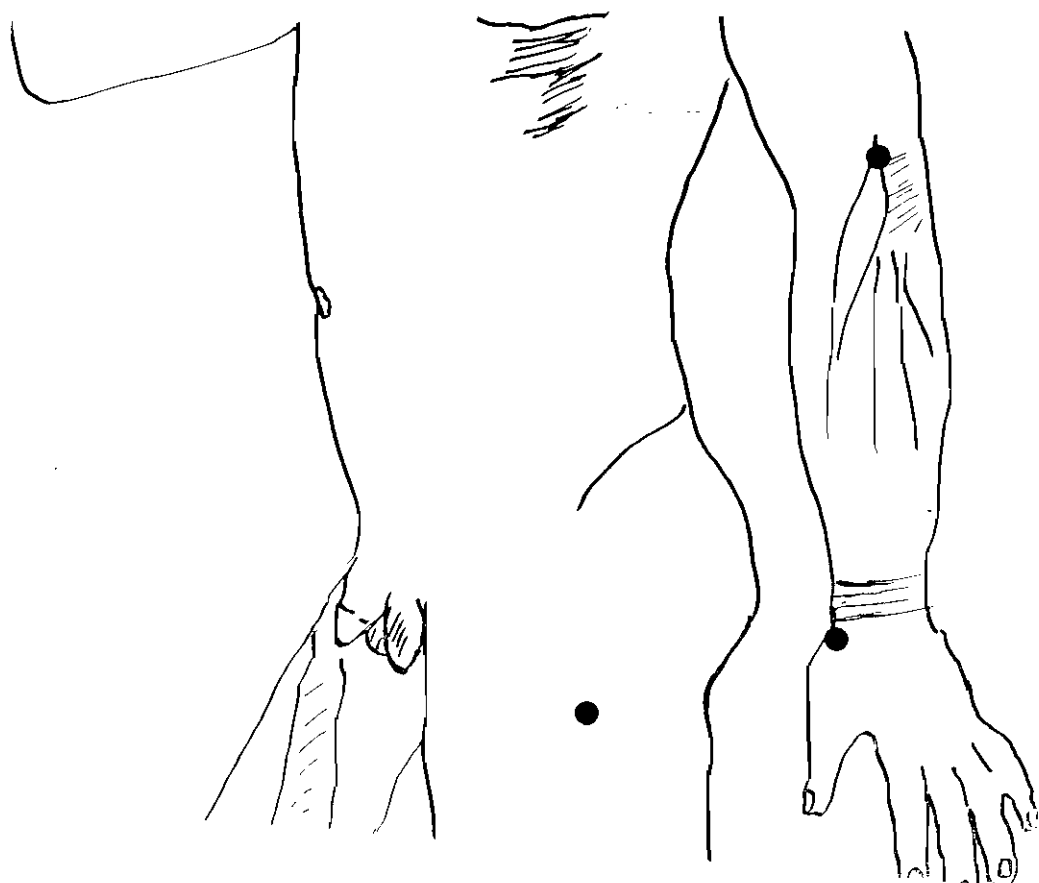
som også giver oplysninger om afholdelse af kurser.

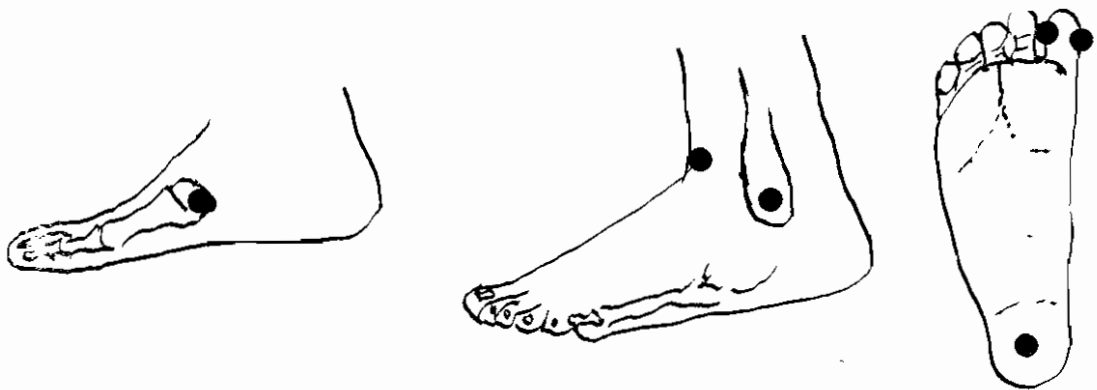














H. Lützner, dr. med.

FASTE – det naturlige lægemiddel

Om vægttab, renselse og afgangning

Medicinsk vejledning i selvstændig faste

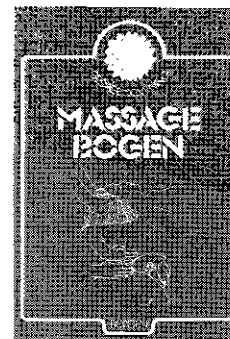
103 sider

Faste er en udrensningsterapi: organismen renses for op-hobede slagter og giftstoffer og genvinder sine naturlige funktioner og dermed sin sundhed. En fastekur er derfor en effektiv helbredelsesmetode for alle, der lider af ernærings-betingede sygdomme, et fortræffeligt forebyggende middel og en pålidelig kilde til ny energi og vitalitet.

»Bogen giver et udførligt program for en faste-uge, så enhver selv kan gennemgå en udrensende faste til gavn for helbredet. – Forfatteren ved, hvad han taler om, han er specialist i intern medicin og i fysioterapi og arbejder ved den kendte Buchinger-fasteklinik i Überlingen.«

Det grønne blad

BORGEN



George Downing

MASSAGEBOGEN

En bog om kroppens og universets energi

170 sider, illustreret

Massage er et middel til øget legemligt og åndeligt velvære.

Den psyko-fysiske kontakt, der opstår gennem en systematisk massage, skaber en gensidig tillid og respekt, som gør massagen til andet og meget mere end en behandling af ømme muskler.

MASSAGEBOGEN viser, hvordan du med den rigtige berøring kommunikerer uden ord.

George Downing er medlem af lærerstaben på Esalen Institute i San Fransisco og leder workshops i massage og kropsbevidsthed.

»I sin bog gennemgår han på fremragende pædagogisk facon dels en generel massageteknik gennem nøje instruktioner . . . dels hvad han anser for hermed beslægtede bevidsthedsformer, f.eks. meditation.«

Marianne Ree, Indbindingscentralens lektøruddtalelse

BORGEN



Swami Deva Satyarthi

KROPPENS VEJE 1 & 2

En oversigt over forskellige helbredelsesmetoder og terapiformer fra øst og vest – Veje til sundhed, følelsesmæssig harmoni og personlig udvikling

240 + 331 sider, illustreret

»Kroppens veje« er fællesbetegnelsen for en række terapiformer og helbredelsesmetoder, der sætter mennesket og ikke dets sygdomme i centrum.

Første bind omhandler bl.a. socialmedicin og biologisk lægekunst, urtemedicin, homøopati, diætik, massage, vena-pumpeterapi, kiropraktik, rolfing, alexander-teknik, yoga og kreativ bevægelse og afspænding.

Andet bind omhandler bl.a. akupunktur, shiatsu-massage, zoneterapi, orientalsk åndedrætsterapi, tai chi chuan, aikido, HU-meditation, bioenergetik, primalterapi, gestaltterapi, psykisk massage, healing, bevidsthedstræning og meditation.

»Bogen er en mesterligt udført encyclopædi.«

Adda Lykkeboe, Indbindingscentralens lektøruddtalelse

BORGEN