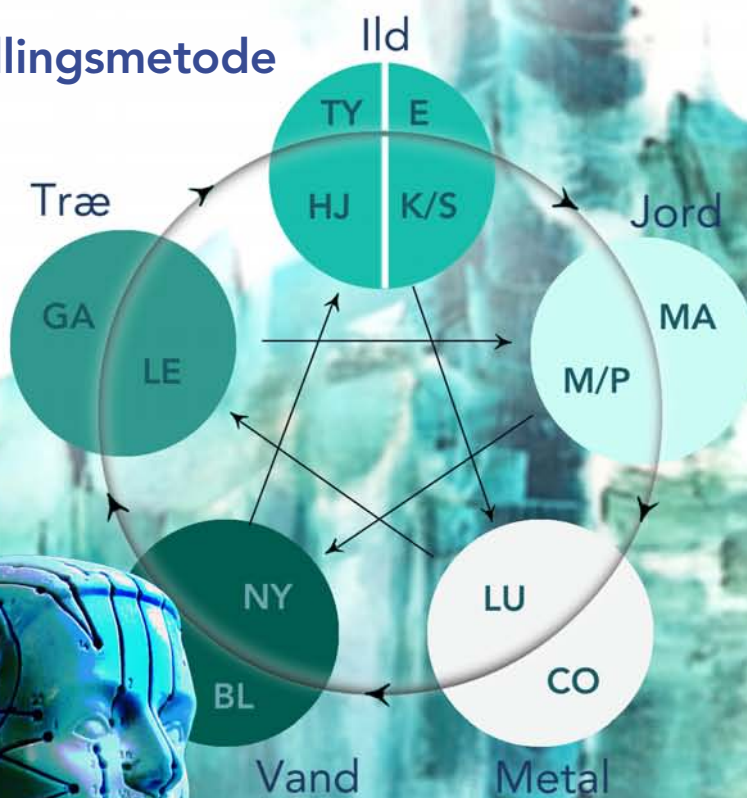


One Point Reflexology

En holistisk behandlingsmetode



SUSANNE LØFGREN

FORLAGET CASU.DK

Indholdsfortegnelse

● Forord	s.	06
● Afsnit A.		
Kort introduktion til One Point Reflexology	s.	08
Personlighedens 4 legemer	s.	09
● Afsnit B.		
Meridianlære – De basale regler for zoneterapeuter	s.	14
Yin og Yang	s.	15
Begreber inden for TCM	s.	17
Det forreste/øverste kredsløb	s.	20
Det bageste/nederste kredsløb	s.	25
Det midterste kredsløb	s.	30
De 2 overordnede meridianer REN og DU	s.	35
– øvelse 1	s.	39
Kropsvæv og sanseorganer	s.	41
– øvelse 2	s.	47
Organuret – endnu en lov	s.	53
De 5 elementer	s.	55
– øvelse 3	s.	62
KO cyklus	s.	67
– øvelse 4	s.	71
Akupressur-punkter	s.	75
– Cases 1-3	s.	84

●	Afsnit C.		
	Sindet	s.	98
	Det astrale legeme og det lavere mentale legeme	s.	101
	Behandling af sindet med samtale og Bachs Blomsterremedier	s.	105
	3 cases hvor One Point Reflexology er benyttet	s.	114
●	Afsnit D.		
	De åndelige legemer	s.	118
	Chakraerne	s.	118
	De åndelige legemer – at arbejde som sjæl	s.	123
	Healing i zoneterapi	s.	128
	One Point Reflexology – alle tråde samles	s.	135
●	Afsnit E.		
	Forfatterens rejse	s.	139
	Hvordan One Point Reflexology blev skabt	s.	141
●	Afsnit F.		
	Bilag	s.	143
	Litteratur, links og kurser	s.	144
	Kontakt	s.	144

Forord

Denne bog er blevet til gennem mange års arbejde som zoneterapeut og som underviser i zoneterapi på min skole i Danmark og Sverige og som koordinator for Bach-terapeut uddannelsen i Skandinavien.

Den er resultatet af et livs søgen efter blide, men effektive metoder til balance og helbredelse.

Ud af denne søgen har jeg udviklet en zoneterapeutisk metode, som jeg har kaldt One Point Reflexology.

Metoden er udviklet til alle, der søger enkle metoder til opretholdelse af sundhed og livsglæde.

Bogens principper kan sagtens bruges af ikke-zoneterapeuter. Der er masser af information, viden og inspiration til alle med interesse i sammenhængen mellem krop-sind-sjæl.

Denne bog lærer dig ikke grundlæggende zoneterapi men anviser, hvordan du kan bruge andre redskaber sammen med de zoner, du benytter til behandling.

Brugen af de kendte reflekszoner kan bl.a. læres gennem selv at studere zoneterapi til eget brug.

Ønsker man at lære zoneterapi på et professionelt niveau, anbefales det at tage en anerkendt uddannelse til zoneterapeut.

BOGEN BESTÅR AF 6 AFSNIT

I afsnit A kan du læse om den korte introduktion til *One Point Reflexology*.

Herefter følger Personlighedens 4 legemer, og hvordan det fysiske og æteriske legeme (livsenergien) næres.

Afsnit B er det største kapitel og handler om basal meridianlære. Læseren introduceres til bl.a. **5 elementmodellen**, der kan bruges til at forstå energiflowet i kroppen, og hvordan man udnytter denne viden til at styrke sig selv og andre.

I dette afsnit findes øvelser, der hjælper læseren med at forstå de energetiske love på det æteriske plan, og hvordan man kan kombinere meridianlære med zoneterapi.

Afsnit C består af flere emner: Behandling af personlighedens andre to legemer:

Det astrale og det lavere mentale, som repræsenterer vore emotioner og tankerformer (sindet).

Betydningen af den terapeutiske samtale og brug af Bach Blomsterremedier og hvordan man kan hjælpe sig selv og andre til en bedre følelsesmæssig balance.

Bogen introducerer læseren til Dr. Bachs filosofi, der handler om, hvordan følelser og

tanker ofte er *den egentlige årsag* til sygdom.

Afsnit D omhandler healing og det spirituelle menneske, og hvordan man kan kombinere ældgammel visdom med zoneterapi og få en mere effektiv og dybdegående behandling.

I dette afsnit beskrives metoder til at komme i bedre kontakt med sin sjæl, og hvordan dette kan hjælpe en som terapeut.

Her findes endvidere 3 cases om One Point Reflexology metoden.

I **afsnit E** kan du læse om min rejse mod One Point Reflexology.

I **afsnit F** findes relevante links som hjælp til litteratur og kurser.

Som en ekstra bonus tilbydes læseren et link til en gratis meditation, der kan hjælpe en med at blive nærværende i hverdagen og som optakt til One Point Reflexology behandlingen

TAK

Per og Solvejg Lauborg som lærte mig, hvordan man sammensætter meridianlære og zoneterapi.

Tak til Bach Centret for at lære mig om Bachremedierne og for støtte og hjælp-somhed under min lange rejse med Bachsystemet.

Tak til alle de mennesker, der har ladet mig behandle på deres fødder, krop og deres sind.

Tak til min gode kollega og fysiske guide, Susan Kristiansen for inspiration til afsnittet om de finere legemer.

Tak til min dejlige familie og alle mine kærlige venner for at tro på mig og mine visioner.

Tak til ydre og indre vejledere, der har lært mig denne smukke healende metode.

Jeg ønsker dig god fornøjelse med at læse bogen.

Mange varme hilsner

Susanne Løfgren

PERSONLIGHEDENS

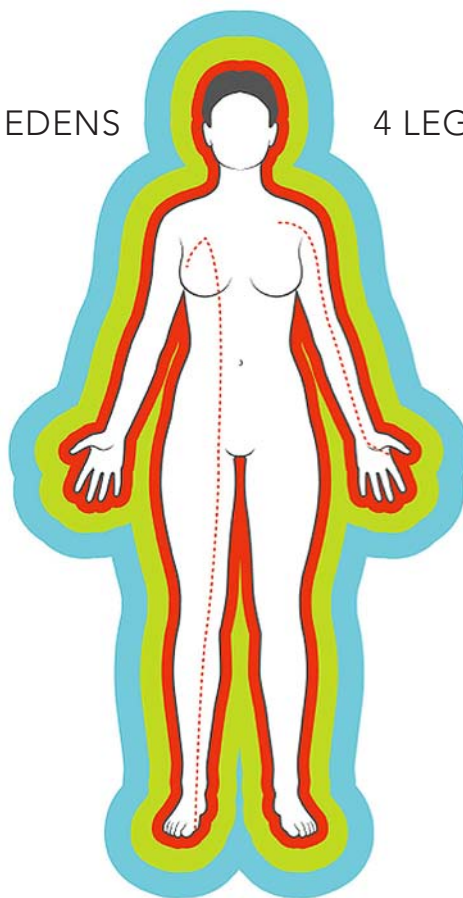
4 LEGEMER

Tegningen skal illustrere de 4 legemer, som personligheden består af:

Det fysiske legeme er hvidt på tegningen.

- Den røde farve skal illustrere det æteriske legeme. Bemærk at den røde farve også løber ind i kroppen, nemlig i meridianerne eller akupunkturbanerne. Den fysiske krop vitaliseres således af æterisk livsenergi (Qi).

Alt i den fysiske krop har en æterisk genpart! En æterisk lever, æterisk hjerte m.m.



- Den grønne farve skal illustrere det astrale legeme, der repræsenterer emotioner, som f.eks. angst, usikkerhed, vrede o.a.

- Den blå farve repræsenterer det lavere mentale legeme, som er tankeformer og overbevisninger.

Udenfor den fire-laget personlighed finder vi de spirituelle legemer, som bliver gennemgået sidst i bogen.

PLACERINGEN AF PERSONLIGHEDENS 4 LEGEMER

Det æteriske legeme strækker sig ca. 10 cm ud fra kroppen. Det har en højere frekvens end den fysiske krop, men hænger sammen med denne, derfor betragtes de to legemer indenfor åndsvidenskaben ofte som værende ét legeme. Det æteriske legeme består af livsenergi/Qi.

Energien kan af de fleste mennesker ses som et hvidligt lys, som er nemmest at se omkring hovedet.

Det astrale legeme relaterer sig til emotioner og strækker sig ca. 30-50 cm ud fra kroppen. Frekvensen er så høj, at det fysiske

øje ikke kan opfatte den, kun clairvoyante kan se feltet. Når vi ikke er i balance, ses ofte fortættede, mørke farver, og når vi har det godt, ses klare, transparente farver. De siges at være smukke som regnbuen, når der er mest harmoni.

Det lavere mentale legeme relaterer sig til tankeformer og overbevisninger, som vi har dannet gennem livet. Energien ligger som en kugle rundt om hovedet, nederst fra hjertet til ca. 30 cm over issen. Du ser ikke denne kugle på tegningen, fordi denne ikke er en nøjagtig gengivelse af en aura, men

Kropsvæv og sanseorganer

Du har nu lært, at meridianerne og de organer, som de giver energi, er **parvis** forbundne, f.eks. HJ-TY.

Hvert par hører til et **element**.

Der er i alt 5 elementer, og dette har stor betydning for, hvordan vi anvender meridianlæren.

Den ene i parret er yin, den anden er yang, men det er **yin, der vigtigst**.

HJ-TY er et par, og HJ er yin.

En lille sjov detalje er, at de to par HJ-TY og K/S-E hører til samme element.

K/S er yin, ligesom HJ.

Yin i et element har ansvar for mere end blot organet/meridianen.

Vi kalder dette ansvarsområde for *funktionskredsen*.

Forklaring på HJ og K/S kropsvæv og sanseorgan

HJ+K/S har ansvar for eller styrer naturligvis hjertet og kredsløbet, men herudover også det, vi kalder kropsvæv og sanseorgan.

HJ+K/S kropsvæv

Alle blodkar (kredsløbet), hjernen og andet nervevæv.

HJ+K/S sanseorgan

Sanseorganet er lidt specielt, fordi det er tungen.

Tungen forbinder man i den vestlige verden med smagssansen, fordi det er der, at smagspapillerne er placeret.

Men kineserne siger, at med tungen, taler man og derfor, at 'talesansen' hører til HJ+K/S.

Kender du det gamle ordsprog "Hvad hjertet er fyldt af, løber munden over med".

Med HJ+K/S kommunikerer vi ud til andre. Vi kan tale i ét væk, vi kan stamme, være generte og ikke få sagt noget. Begge dele er HJ+K/S ubalancer.

HJ+K/S sygdomme

Det er desværre meget almindeligt at have problemer med hjertet (rytmeforstyrrelser, blodpropper, hjerneblødninger m.m.), kredsløbssygdomme af forskellig slags, hjernesygdomme som Parkinson, Alzheimer, demens, nervelidelser og taleproblemer.

Partner

HJ's partner er TY, hvor der kan opstå diarré, malabsorption, infektion o.a.

K/S's partner er E, som ikke er knyttet til et organ, og hvor lidelserne derfor er mere specifikke. Læs under E meridianen. s. 32.

Skemaet giver overblik

Her introduceres et skema, der hjælper en med at få overblik over partnerskab, kropsvæv og sansorgan. Vi starter med at indføre HJ+K/S i skemaet:

Meridian/ organ	HJ-TY K/S-E				
Kropsvæv	Blodkar, hjerne, nerver				
Sanseorgan	Tunge				

Lidt at tænke over!

Det er heldigvis logisk, at blodkar hører med til HJ+K/S, men at nervesystemet og hjernen hører med, er måske ikke så logisk. Alligevel er det måske oplagt, end man tidligere har forstået, idet forskning viser, at hjernen i høj grad retter sig efter hjertet.

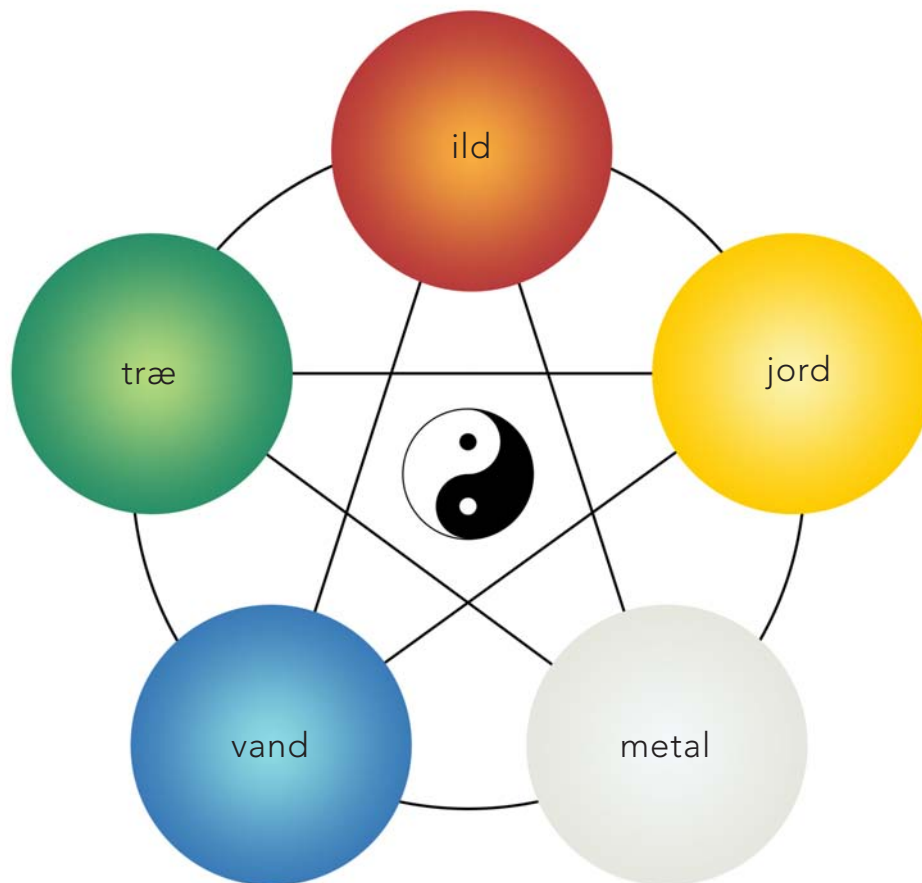
Impulserne går også fra hjertet til hjernen, hvor man tidligere troede, at beskederne primært går fra hjernen til hjertet.

Når man tænker holistisk, kan man blive helt glad for, hvor meget hjertet betyder for vores hjerne, som styrer vore handlinger. Godt at hjertet får lov at vurdere, hvad der er ret og rimeligt, inden vi handler. Det går først galt de gange, vi glemmer at spørge hjertet, inden vi handler.

Det er slående, at hjertesygdomme er en af de hyppigste dødsårsager.

Måske er vi ikke så gode til at handle *fra* hjertet? Måske skyldes det, at vores hjertechakra endnu ikke er helt udviklet?

De 5 elementer



De 12 meridianer/organer og deres kropsvæv/sanseorganer, som vi har gennemgået, kan sammen med en hel række andre ting placeres i en større sammenhæng, kaldet de 5 elementer.

Kineserne inkluderer ALT i universet i denne model. Vi skal dog kun beskæftige os med at placere det, der har med kroppen at gøre.

Parrene – med yin organet først:

LU - **CO**
M/P - **MA**
HJ - **TY**
NY - **BL**
K/S - **E**
LE - **GA**

De 6 par i de 5 elementer

De 6 par skal placeres i kun 5 elementer, og HJ hører til samme element som K/S.

Parrenes placering i elementer

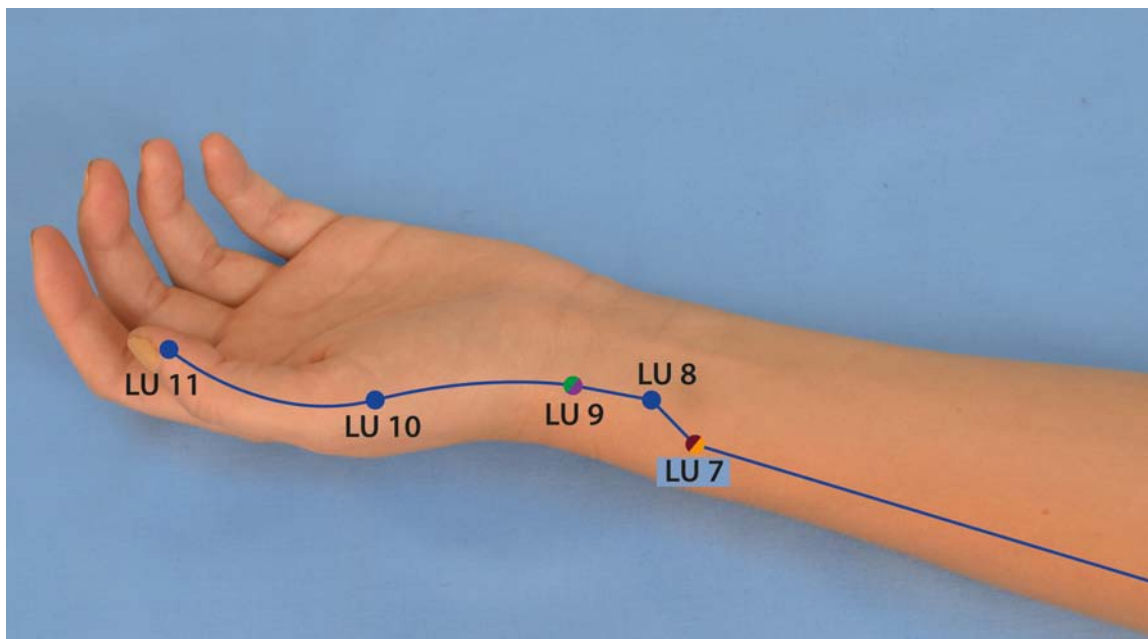
HJ+TY og K/S-E hører til ILD elementet.

M/P-MA hører til JORD elementet.

LU-CO hører til METAL elementet.

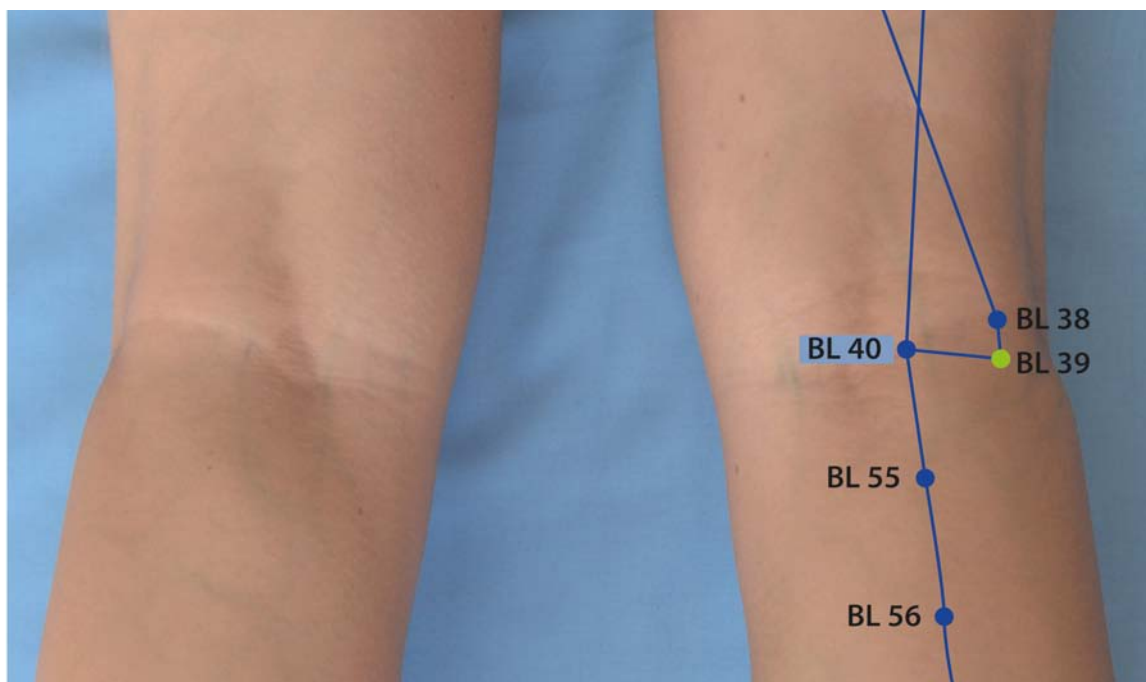
NY-BL hører til VAND elementet.

LE-GA hører til TRÆ elementet.



LU 7 behandler bagsiden af hoved og ryggen ned til lænden. Punktet ligger et par fingre fra håndledsfuren, op mod et lille knoglefremspring på siden af armen.

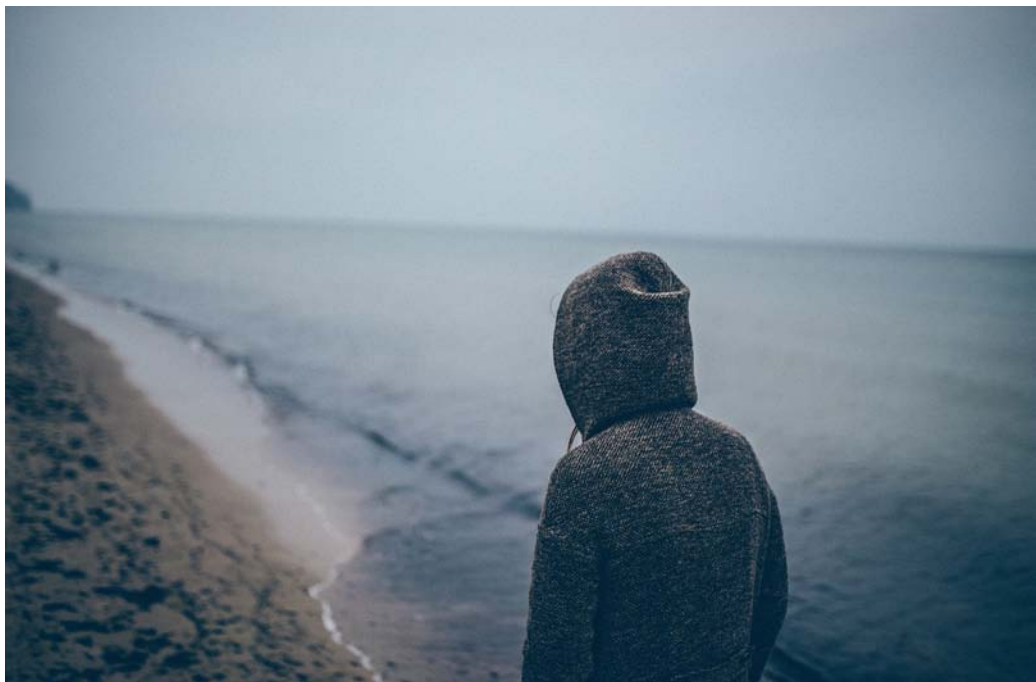
78



BL 40 behandler lændområdet. Ligger inde midt i knæhasen. Findes bedst hvis man bøjer knæene. Tryk dybt ind mellem de 2 sener. Stræk herefter benene og masser punktet.



AFSNIT



Behandling AF SINDET

I det følgende vil vi koncentrere os om det astrale (emotionelle) legeme og det lavere mentale legeme (tankeformer). Men først en vigtig erkendelse, når man arbejder med zoneterapi og gerne vil behandle både krop og sind.

SMERTE FREMKALDER ANGST

Hvis zoneterapien fremkalder smerte eller stor ømhed, bliver vi automatisk fysiologisk set bange, fordi kroppen tror, at der er fare på færde. Dette starter en kædereaktion både fysisk og i sindet.

Hver gang et punkt gør ondt, sætter vi

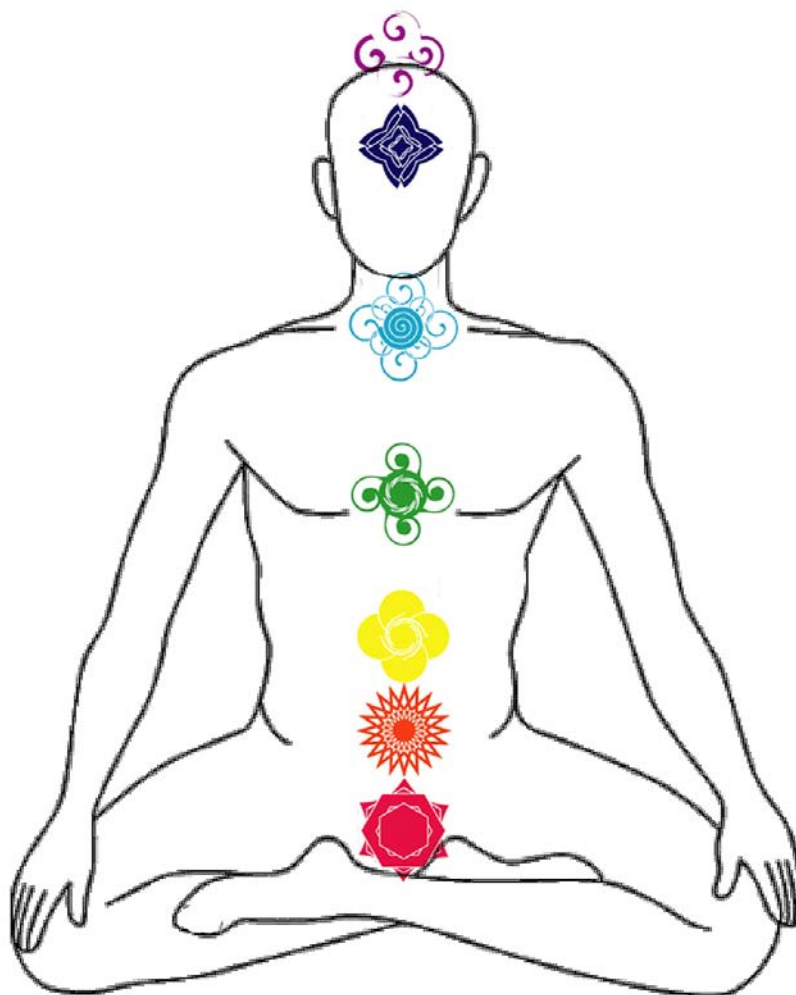
gang i det sympatiske nervesystem (flugt/angst), også selvom klienten siger, at trykket gerne må være hårdt.

Vigtigt

Vi er i One Point Reflexology ikke kun på jagt efter en fysisk reaktion (udrensning), men vil langt hellere have energierne til at flyde og få klienten til at slappe af og blive bevidst. Derved bør udrensningen komme, når kroppen *af sig selv* er klar til at slippe sit fysiske 'affald'. Det er langt mere effektivt. Hvis man bare rens ud fysisk, men samtidig har stresset sindet, vil vi i princippet hurtigt igen få problemer i den æteriske og fysiske krop.

D

AFSNIT



118

De åndelige legemer CHAKRAERNE

Hvorfor er det en god ide for en zoneterapeut at kende til det indiske chakrasystem?

Chakra er sanskrit og betyder *hjul*.

Chakraerne skal forstås som porte, hvor den æteriske energi og energi fra højere planer strømmer ind i kroppen, derfor er de vigtige at kende.

Chakraerne opfattes som energikoncentrationer, der befinder sig i *alle lag* af auraen.

Hvert chakra har sin egen funktion, men de er alle forbundne.

Chakraerne er placeret *langs rygsøjlen* og stråler ud mod forsiden, hvor de også kan sanses af sensitive personer.

Der er divergerende opfattelser af, hvor præcis chakraerne er placeret, dette kan måske forklares med, at det er forskellige lag af auraen, der opfattes.

Man kan ved koncentration fornemme

De åndelige legemer



Sjælsenergi på hverdagsplan

Jeg tror, at du, som læser denne bog, ofte har kontakt med din Sjæl.

Du har formentlig oplevet, hvordan man i glimt kan få en kreativ løsning på et problem, en intuitiv oplevelse eller et glimt af inspiration, som man forundres over: *Hvorfra kom den ide?*

På kurserne hører jeg kursisterne fortælle om deres sjælelige oplevelser. Her er et udpluk, som du måske kan nikke genkendende til:

Jeg vidste, at det ville være godt for mig at blive zoneterapeut, selvom min familie var bekymret for økonomien. Jeg ville aldrig have undværet det. Det er så rigtigt for mig. Jeg følte pludselig, at jeg skulle heale

længe på nyrezonen, selvom klienten ikke har problemer i urinvejene.

Jeg anede ikke, hvad jeg skulle sige til min klient for at hjælpe hende, men jeg hørte mig selv sige, at Og klienten blev så taknemmelig for det.

Jeg fik en fantastisk ide, som jeg overhovedet ikke selv kunne have fundet på.

Efter at jeg begyndte at lytte til mig selv og forfølge mine ideer, er det som om, at dørene åbnes.

Jeg fik fornemmelsen af, at der er en plan for mit liv. Jeg er sikker på, at dette ikke skete tilfældigt.

Hvilke sjælelige oplevelser har du selv haft? De er værdifulde for dig!

Jeg havde lært Bachs Blomsterremedier at kende i 1982, hvor jeg selv havde en krise. De hjalp bemærkelsesværdigt, og det var dem, der åbnede mine traditionelle sygeplejerske-øjne for den alternative verden. Da jeg åbnede zoneklinikken i 1983, købte jeg Bachsættet.

Jeg famlede mig frem, da man ikke kunne komme på Bachuddannelsen dengang!

At jeg siden skulle blive så involveret i at arbejde med og udbrede kendskabet til Bachremedierne på en mere klassisk måde, anede jeg ikke dengang.

Og Lyset brød frem

Det var svært for mig at blive ved at tro på al den medicin, jeg var pålagt at give som sygeplejerske, og jeg gik med tanker og håb om at kunne leve af zoneklinikken alene.

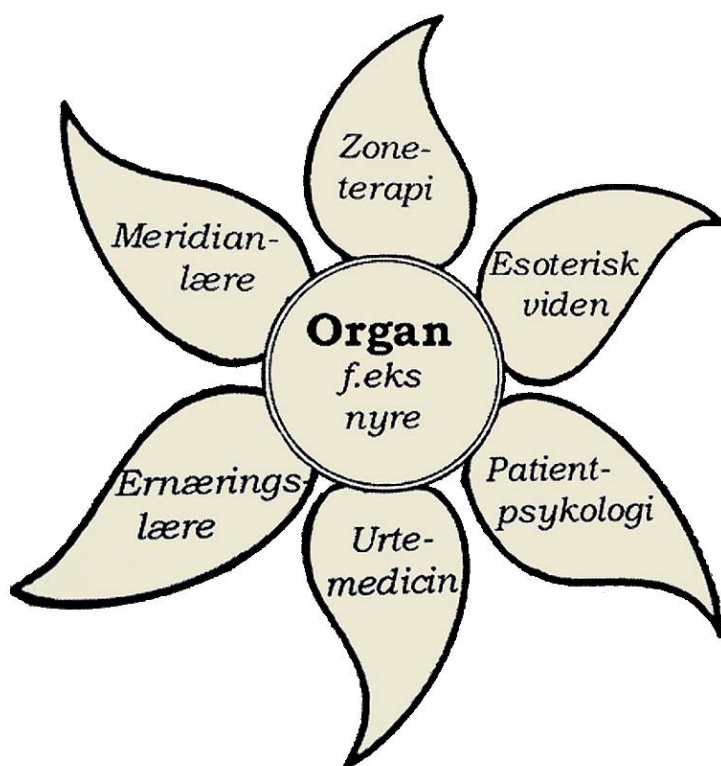
På det tidspunkt var jeg blevet alenemor og turde ikke tage springet.

Jeg var netop flyttet til et skønt hus med plads, da noget helt vidunderligt skete for mig. Så enestående at jeg naturligvis aldrig glemmer det.

Jeg 'blev vækket' af noget/nogen kl. 03 d. 16 oktober 1990. Jeg var fysisk alene i rummet, det var totalt mørkt udenfor, men mit rum var fyldt med et vidunderligt lys, der fyldte hele mit rum og mig med kærlighed.

Jeg blev inspireret af lyset/lysvæsenet til at nedskrive alle de nye tanker og beskeder, der strømmede gennem min hjerne og fyldte mig med lykke.

Jeg blev meget overrasket over beske-



den om, at jeg skulle lave en zoneterapeutiskole.

Målet var at inddrage krop-sind og ånd i zoneterapien. Jeg anede ikke den gang hvordan!

Jeg fik også at vide, at undervisningsmaterialet skulle jeg selv lave, for det fandtes ikke.

Jeg fik 2 1/2 måned til at færdiggøre det hele og fik at vide, at jeg skulle opgive mit job som sygeplejerske.

Efter 3 timer var det hele overstået, og jeg sad forundret, men glad tilbage.

Selvfølgelig var jeg lidt bange for om, det hele var illusion, men Lyset havde været så overbevisende, at tvivlen ikke fik plads.

Skolen startede januar 1991.