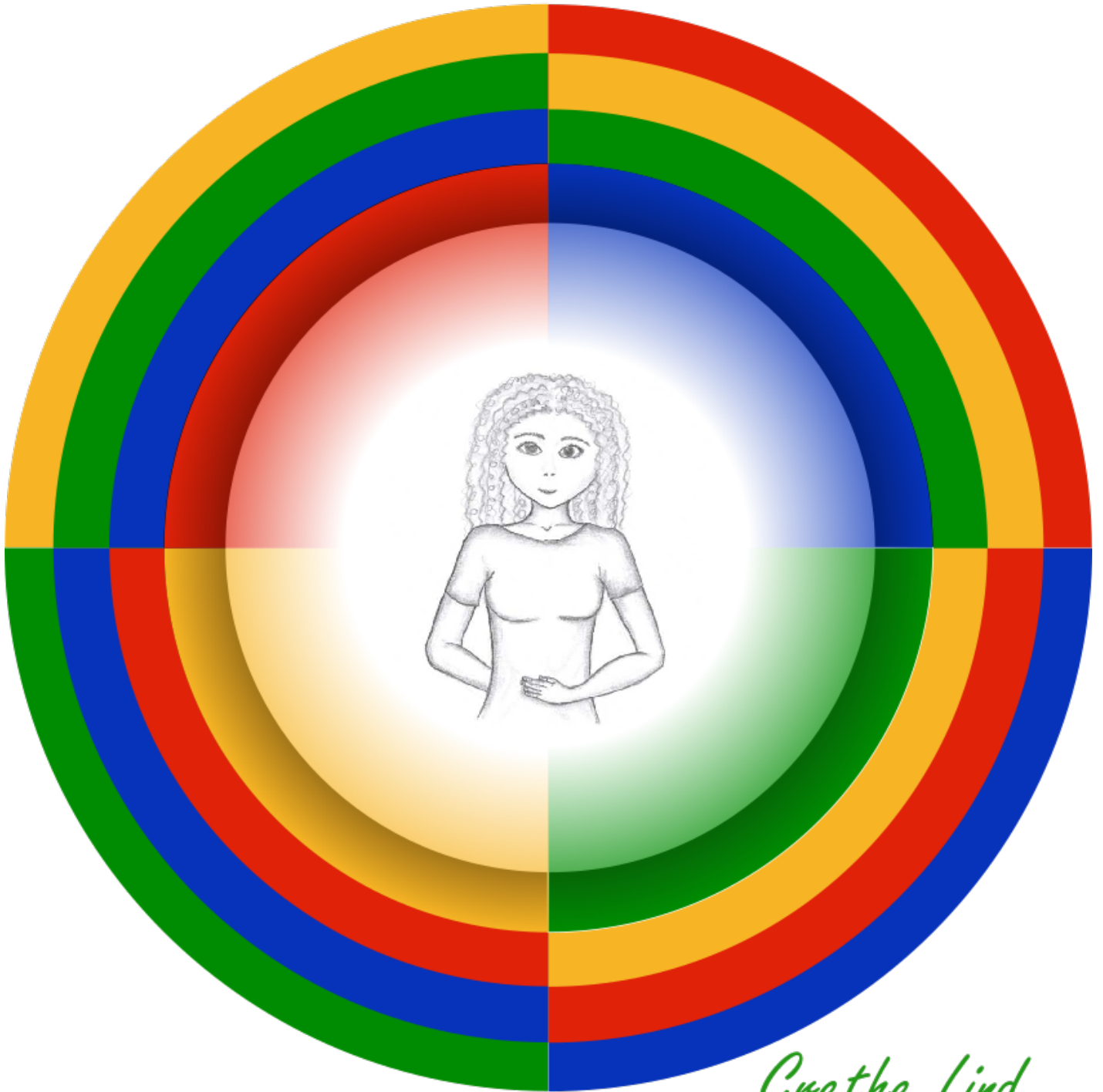


# Energi Øvelser



*Grethe Lind*

# ENERGI ØVELSER

## Indholdsfortegnelse

<b>Indledning .....</b>	<b>2</b>
<b>Hjerneknapper/at få højre og venstre side af krop/hjerne til at samarbejde.....</b>	<b>3</b>
<b>Pandepunkter – positive punkter .....</b>	<b>3</b>
<b>At fjerne stress – at kunne tænke klart .....</b>	<b>4</b>
<b>Samarbejde mellem hoved og krop/at få hoved og krop til at samarbejde .....</b>	<b>4</b>
<b>Samarbejde mellem for- og bagside af kroppen/at få kroppens for- og bagside til at samarbejde .....</b>	<b>5</b>
<b>Styrke øjenmusklerne og bliv bedre til at se.....</b>	<b>5</b>
<b>Skriveøvelse – udviklet af Pennebaker .....</b>	<b>5</b>
<b>Lynlås.....</b>	<b>6</b>
<b>Meridianmassage.....</b>	<b>6</b>
<b>Krydsøvelser/at få højre og venstre hjernehalvdel samt begge kropshalvdele til at samarbejde..</b>	<b>7</b>
<b>Bank på Thymus – "Tarzan" .....</b>	<b>7</b>
<b>Jordknapper .....</b>	<b>8</b>
<b>Skulderstropper .....</b>	<b>8</b>
<b>Cooks afslapningsøvelse – Cook´s HookUps .....</b>	<b>9</b>
Du kan også lave denne øvelse siddende. Så kaldes øvelsen også: At få en god jordforbindelse og en god cirkulation af kroppens energier .....	9
<b>Fold ørerne ud/at blive bedre til at lytte .....</b>	<b>10</b>
<b>Det liggende ottetal .....</b>	<b>10</b>
<b>Rumknapper.....</b>	<b>11</b>
<b>Balanceknapper .....</b>	<b>12</b>
<b>Slippe spændinger på bagsiden af kroppen.....</b>	<b>12</b>
<b>At styrke øjenmusklerne og blive bedre til at se.....</b>	<b>13</b>
<b>Helkrops muskeltest .....</b>	<b>13</b>

"Energi øvelser" - En e-bog af Grethe Lind [www.lindsinesiologi.dk](http://www.lindsinesiologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

# ENERGI ØVELSER

## Indledning

Kinesiologi er en komplementær behandlingsform, hvor det enkelte menneske sættes i centrum. Kinesiologi betyder læren om bevægelse og bygger på vestens viden om kemi, fysiologi samt anatomi og østens viden om kroppens energisystemer også kaldet meridianer.

I kinesiologien anvendes muskeltesten. Der kommunikeres med kroppens underbevidsthed gennem test enten på en arm eller et ben. Testen afslører om der enten er flydende eller blokeret energi i kroppens meridianbaner/energibaner i form af en muskels stærke eller svage reaktion.

Når en meridianbane er blokeret taber de berørte muskler og de tilknyttede organer noget af deres funktionsevne, fordi de ikke får tilført den nødvendige energi/næring.

Kinesiologen, eller muskeltesteren om du vil, genopretter kroppens balance og sundhed via afbalanceringer til at komme styrket videre, så livet kan leves med de udsving som livsspændet nu engang byder på, uden at kroppen bliver overbelastet eller livsmodet svigter.

Indenfor kinesiologien arbejdes der med tre hovedområder:

**Kemi:** Indre og ydre miljø, som kost, luft og vand

**Struktur:** Kropsstruktur, musklerne og den fysiske sammensætning i kroppen.

**Psyke:** Tanker og følelser. Kroppens celler husker alle gode som mindre gode oplevelser.

Som komplementær behandler er jeg, i tæt samarbejde med klienten, med til at sætte skub i kroppens evne til at hele og helbrede sig selv. Det er her vigtigt at understrege villigheden til at tage ansvaret for egen heling tilbage til sig selv.

Efter en tur hos kinesiologen får du ofte enkle og overskuelige øvelser med hjem enten i form af affirmationer, der handler om at ændre tankemønstre (psyke), energi øvelser f.eks. som dem, der er nævnt i bogen her (struktur) eller kostforslag herunder vitaminer, mineraler o.a. (kemi).

Mange af de akupressurpunkter, teknikker og øvelser jeg som kinesiolog arbejder med kan anvendes af næsten alle uanset alder.

De forskellige øvelser kan enten være med til at

- Styrke din koncentration
- Forbedre din hukommelse
- Øge din energi
- Lette indlæring og huske, hvad du har lært
- Forbedre dit overblik og bevare roen selv i pressede situationer

Det er mit ønske, at du vil finde øvelserne inspirerende og givende.

*"Energi øvelser"* - En e-bog af Grethe Lind [www.lindskinesiologi.dk](http://www.lindskinesiologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## Hjerneknapper/at få højre og venstre side af krop/hjerne til at samarbejde

Hold i navlen og massér fast i ca. 30 sekunder på NYRE 27 i begge sider. NYRE 27 finder du i det lille hulrum under nøggleben inde ved brystbenet. Under massagen kan man lade øjnene køre rundt i store cirkler, skiftevis med og mod uret. Man kan også kigge ekstremt i retningen op/ned/højre/venstre under massagen. Hold øjnene i yderstillingen i 15-30 sekunder hvert sted.

Dette afbalancerer højre/venstre kropsenergi og får således højre og venstre side af krop/hjerne til at samarbejde bedre. Forbedrer også den visuelle evne, hvilket øger mulighederne for at få lettere adgang til/eller forbedre din evne til at kunne læse, skrive, tale og følge anvisninger. Hjerneknapperne stimulerer halspulsårerne, der leverer frisk iltet blod til hjernen.



## Pandepunkter – positive punkter

Hold på pandepunkterne før/under/efter enhver stressende situation. Pandepunkterne findes ca. halvvejs imellem øjenbryn og hårgrense (du mærker en forhøjning). Du kan enten sætte tommelfinger på det ene punkt samtidig med at du sætter pege- og langfinger på det andet punkt eller du kan lægge din flade hånd hen over panden. Se og føl det, som stresser, og slut af med at se, hvad du skal lære og, hvad du vil gøre næste gang. Denne øvelse er god til at få dig til at tænke klart igen efter stressende episode.

**Fald i søvn:** Programmer din underbevidsthed positivt, inden søvnen indtræder således, at underbevidstheden arbejder konstruktivt. Læg venstre hånd på pandepunkterne og mærk roen brede sig i kroppen.



"Energiovelser" - En e-bog af Grethe Lind [www.lindskinesiologi.dk](http://www.lindskinesiologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## At fjerne stress – at kunne tænke klart

Hold på panden med den ene hånd og læg den anden hånd på bagsiden af hovedet i ca. 1 minut eller så længe, der er behov. Tænk på en situation, der har stresset dig og tænk situationen igennem 3 gange. Tænk på, hvordan du gerne ville have set situationen løst – tænk på dette en gang. Fjern herefter hænder fra pande og baghoved. Der indfinder sig en vis ro og lettelse.

De positive pandepunkter er særlig kendt for at kunne overføre hjernens respons på stress fra mellemhjernen til den forreste del af hjernen (den frontale pandelap) for derved at få en mere rationel tilgang til at kunne løse udfordringen.



## Samarbejde mellem hoved og krop/at få hoved og krop til at samarbejde

Hold pegefingeren på overlæben og langfingeren på underlæben. Sæt den anden hånd på navlen. Masser læbepunkterne i ca. 30 sekunder, mens du holder på navlen. Skift hænder og gentag øvelsen.



*"Energi øvelser"* - En e-bog af Grethe Lind [www.lindskinesiologi.dk](http://www.lindskinesiologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## Samarbejde mellem for- og bagside af kroppen/at få kroppens for- og bagside til at samarbejde

Masser i ca. 30 sekunder med den ene hånd på halebenet mens du holder med den anden hånd på navlen. Skift hænder og gentag øvelsen i ca. 30 sekunder.



## Styrke øjenmusklerne og bliv bedre til at se

Masser lige under kraniets kant (kaldes også øjenpunkterne) mens du ser op/ned/lige ud til siden/lige ud til den anden side/skråt op til højre/skråt ned til venstre/skråt op til venstre/skråt ned til højre.



## Skriveøvelse – udviklet af Pennebaker

Skriv om det, du føler, mærker, oplever, tænker etc. i mindst 20 minutter i mindst 4 dage i træk. Det må gerne være mere end 20 minutter, hvis man ikke er færdig efter de 20 minutter. Det skal være 4 dage i træk, ellers virker øvelsen ikke efter hensigten. Man kan fortsætte en femte dag, hvis man føler, der er behov for det. Straks efter man er færdig med at skrive, skal papiret brændes eller rives i 1.000 stykker og smides væk. Det skal under ingen omstændigheder læses igen.

*"Energi øvelser"* - En e-bog af Grethe Lind [www.linds kinesologi.dk](http://www.linds kinesologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## Lynlås

Løb centralmeridianen op fra kønsben til hage flere gange, mens du sætter dig et positivt mål for dagen eller siger noget positivt til dig selv.



## Meridianmassage

Stryg med håndfladen nogle gange: fra håndryggen til skulder (yang meridianer) – på armens overside. Fra armhule til håndflade (yin meridianer) – på armens inderside. Fra hofte til fod på ydersiden af benet (yang meridianer). Fra inderside af fod til skridtet på indersiden af benet (yin – meridianer).

## Krydsøvelser/at få højre og venstre hjernehalvdel samt begge kropshalvdele til at samarbejde

Foretag almindelige krydsgangsbevægelser ved at svinge armene fra side til side med god bevægelse af overkroppen samtidig med at modsatte ben løftes. Denne øvelse kan varieres med forskellige krydsøvelser til musik, med temposkift, hoppe, danse, etc. Ved at bevæge kroppen på denne måde vil du føle glæde. Du kan også skiftevis sætte højre arm mod venstre knæ og venstre arm mod højre knæ.

Øvelsen får højre og venstre hjernehalvdel/begge kropshalvdele til at samarbejde bedre, da den aktiverer begge hjernehalvdele på en gang. Øger evnen til bedre at kunne lytte, læse, skrive og huske.



## Bank på Thymus – "Tarzan"

Bank på brystbenets øverste del. Er med til at styrke immunforsvaret.



*"Energi øvelser"* - En e-bog af Grethe Lind [www.lindskinesiologi.dk](http://www.lindskinesiologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.



## Jordknapper

Hold lige under underlæben og på kønsbenet i ca. 30 sekunder. Træk indåndingen op gennem kroppen, luk op i halsen og slap af på udåndingen, som du bruger til at puste alle spændinger og alt ubehag ud gennem kroppen.

Dette har en god indflydelse på jordforbindelsen og afbalancerer central meridianen. Stimulerer hjernen og lindrer mental træthed og øger organisatoriske færdigheder. Desuden forbedres evnen til at kunne fokusere.



## Skulderstropper

Massér foran på kroppen lige før skulderbladet i begge sider.

Styrker central meridianen, der er tilknyttet hjernen, som er det center, hvor beskeder til og fra alle kropsdele bliver sendt og modtaget. Er involveret i tænkeevnen, den mentale bevidsthed og sansesystemet.



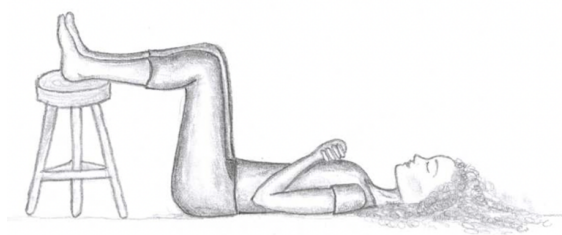
*"Energi øvelser"* - En e-bog af Grethe Lind [www.lindskinesiologi.dk](http://www.lindskinesiologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## Cooks afslapningsøvelse – Cook's HookUps

Læg dig ned på ryggen. Lyt til noget afslappende musik og læg det ene ben over det andet. Kryds armene og læg håndfladerne mod hinanden, fold hænderne og drej/roter hænderne ind mod/på brystet. Lig i nogle minutter og tænk på en eller flere stressende situationer, som du vender til noget positivt, planlæg din dag eller slap helt af. Er fremragende at udføre, når man kommer hjem fra arbejde, så man kan lukke døren til jobbet og nyde resten af dagen med familien og sig selv samt at anvende i situationer for at få ro i en "overgearet" kreativ hjerne. Øvelsen kan også kombineres med mål/udsagn/følelsesaspekter, der er vigtige at arbejde med. F.eks. omkring mål/udsagn:

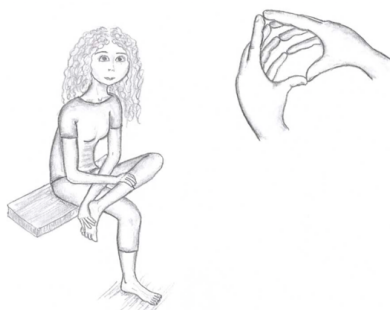
1. Hvordan er det gået siden i går med at holde fast i målet/udsagnet? Hvis noget glippede, hvad skete der og hvorfor? Hvad kunne jeg have gjort i stedet for?
2. Se på det udefra/i helikopter perspektiv – hvordan kan du yderligere praktisere målet/udsagnet.



Du kan også lave denne øvelse siddende. Så kaldes øvelsen også: At få en god jordforbindelse og en god cirkulation af kroppens energier

**Første del:** Læg venstre ben over højre knæ. Læg højre hånd på venstre ankel og tag fat om foden på fodsålen med venstre hånd. Foretag dybe ind og udåndinger mens tungen på indånding sættes op i ganen og på udånding slappes af. Øvelsen foretages i ca. 60 sekunder, hvorefter der skiftes ben. **Anden del:** Øvelsen afsluttes med at fingerspidserne sættes mod hinanden alt imens der fortsættes med ind- og udåndinger i 60 sekunder mens tungen på indånding sættes op i ganen og på udånding slappes af.

Øvelsen er udviklet af Wayne Cook, en ekspert i elektromagnetisk energi. Første del forbinder kroppens energikredsløb og stimulerer bevægelsen af enhver blokeret energi. Ved at sætte fingerspidserne mod hinanden i anden del af øvelsen skabes forbindelse til begge hjernehalvdele. Øvelsen er god til at få jordforbindelse og øger samtidig cirkulationen af kroppens energier. Øger vitaliteten og forbedre evnen til at kunne sætte grænser.



"Energi øvelser" - En e-bog af Grethe Lind [www.lindsinesiologi.dk](http://www.lindsinesiologi.dk)

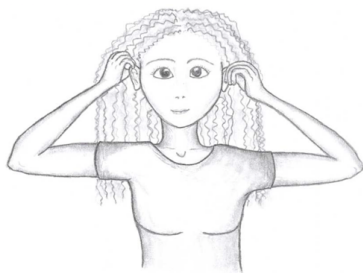
Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## Fold ørerne ud/at blive bedre til at lytte

Tag fat i øreflipperne og begynd at massere herfra. Fortsæt derefter med at massere resten af øret. Husk at massere inde i alle ørets folder.

*Du kan også give dine ører massage:* Træk udad i ørerne og massér hele øret, koncentreret om de ømme steder. Træk udad i ørerne, samtidig med at hovedet er drejet så langt man kan komme til højre/venstre.

Øvelserne forbedrer dels korttids hukommelsen, dels evnen til at lytte samt øger evnen til abstrakt tænkning.



## Det liggende ottetal

Start med venstre hånd, hvis logisk hjerne er den venstre, herefter med højre hånd. Hold tommelfingeren i lodret position. Til sidst med begge hænder (knyt den ene hånd og læg den anden hånd henover med tommelfingrene i lodret position). Hold hovedet helt stille og lad øjnene følge hånden/hænderne. Start i midten og tegn opad.

Øvelsen sikrer et bedre samarbejde mellem dine hjernehalvdele. Det er vigtigt både at kunne bruge højre som venstre hjernehalvdel. Typisk er venstre hjernehalvdel den logiske og højre hjernehalvdel den kreative.

En variant er at sætte hænderne sammen så de danner en lille trekant. Følg hele tiden trekanten med dine øjne mens du laver "liggende ottetaller" i luften

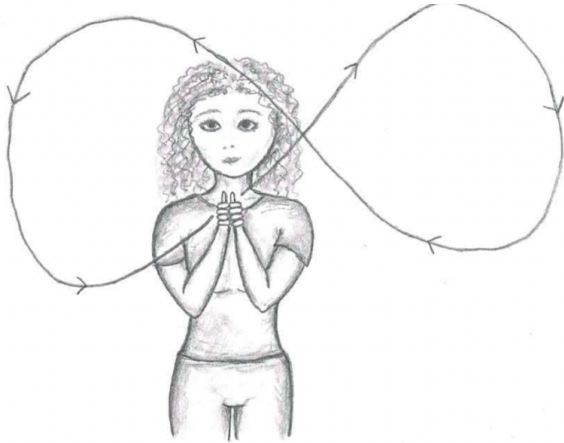
Anvendes især, hvis der er udfordringer med følgende:

- Indlæring herunder skrivning og stavning
- Manglende koncentration
- Dårlig iagttagelsesevne
- Nedsat hukommelse

*"Energøvelser"* - En e-bog af Grethe Lind [www.linds kinesologi.dk](http://www.linds kinesologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

- Hyperaktivitet
- Tumler/fumler



## Rumknapper

Hold lige over overlæben med den ene hånd og hold den anden på halebenet i ca. 30 sekunder. Træk vejret op langs rygsøjlen på indånding og slap af på udånding.

Øvelsen afbalancerer guvernørmeridianen og giver energi til hjernen. Meridianen er knyttet til centralnervesystemet og rygmærskanalen. Den har stor indflydelse på jordforbindelsen.



## Balanceknapper

Hold let på kranieknoglen bag øret og tryk ind på navlen/massere navlen. Skift hånd efter 30 sekunder og gentag øvelsen i den anden side.

Øvelsen stimulerer kroppens balancesystem i det indre øre. Gendanner følelsen af ligevægt samt virker afslappende for øjne og resten af kroppen. Forbedre evnen til at træffe beslutninger og øger koncentrationsevnen.



## Slippe spændinger på bagsiden af kroppen

Sæt dig ned i en behagelig stilling. Start med at massere akillessenen lige over hæle benet. Fortsæt med at massere op langs lægmusklen op til knæhasen og videre op langs med bagsiden af låret. Skift til det andet ben.

Læg den ene hånd på den modsatte skulder og lav nogle MEGET små cirkler med skuldrene fremadrettet i ca. 30 sekunder og bagudrettet i 30 sekunder. Gentag øvelsen i den anden side.

Øvelsen forbedrer evnen til koncentration, kommunikation og færdiggørelse af opgaver.



*"Energi øvelser"* - En e-bog af Grethe Lind [www.lindskinesiologi.dk](http://www.lindskinesiologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.

## At styrke øjenmusklerne og blive bedre til at se

Massér på øjenpunkterne lige under kraniets kant mens du ser op/ned/lige ud til højre side/lige ud til venstre side/skråt op til højre/skråt ned til højre/ skråt op til venstre/skråt ned til venstre.



## Helkrops muskeltest

V/Bruce A.J. Dewe, MD. New Zealand

Her er en nem teknik, der er let at lære og anvende uden at nogen lægger mærke til, hvad man laver. Teknikkens fordel er bl.a.:

- Man er i stand til at teste på denne måde på indkøb med begge hænder fulde af pakker
- Den er diskret. Folk vil ikke stirre eller undre sig over, hvad man laver
- Man kan gøre det hjemme, uden at have behov for et familiemedlem som hjælp
- Det virker både til at lokalisere stress faktorer (som en "stress-test") og til JA/NEJ testning
- Den tilføjer flere muligheder til svarene

Den simple udgave:

Dette er godt for mig	Jeg kan tåle det	Det svækker mig
JA	Måske	JA
OK	Neutral	OK
Bevæger mig fremad	Ingen fremgang	Bevæger mig væk

Den avancerede udgave kan desuden inkludere:

Mod højre	Jeg viger udenom (=skal ikke svare på det nu)
Mod venstre	Jeg ved det ikke (=kan ikke svare på det)

Vipper fremad



Neutral



Vipper tilbage



"Energi øvelser" - En e-bog af Grethe Lind [www.linds kinesologi.dk](http://www.linds kinesologi.dk)

Copyright Grethe Lind 2022 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen.