



Egen balansering

Ta hand om dig själv som terapeut. Det är inte bara våra klienter som behöver balansera sig själva med hjälp av hemläxor. Även du som terapeut behöver balansera dina energier. Det finns många sätt att göra detta på. Här kommer några förslag från olika kinesiologi-inriktningar. Fyll gärna på med din egen balansering.

Som terapeut kan du naturligtvis trigga ett problem först och sedan låsa in och behandla. T ex dålig koordination, ögonfokusering, div rädslor, överkänslighet, allergier, förstoppning, matsmältningsproblem etc etc.

Switching

Håll en tumme i naveln och balansera de sex olika switching-punkterna i tur och ordning: Du 26 (över överläpp) Ren 24 (under underläpp) Nj 27 (under nyckelben) på båda sidorna

Ren 1 (mellangården) Du 1 (under svanskotan)

Ögonrotationer

Håll en hand i pannan på ESR-punkterna. Roter båda ögonen långsamt ca fyra varv, två medsols, två motsols. Gör cirklar med andra handen framför ansiktet som du följer med blicken.

Öronmassage

Enligt reflexologin finns hela kroppen representerat i örat. En noggrann massage av båda öronen ger därför en behandling av hela kroppen. Gör både in- och utsida.

Lymfpunkter/vaskulära punkter

Gnugga lymfpunkter eller håll vaskulärpunkter enligt ordningen i meridianklockan, alternativt inom de system du vill behandla.

Balansering enligt Touch For Health

Zip up (dra ren mai uppåt) Switch on (ev med ögonrörelser) Tune in (öronmassage med huvudvridning, båda håll) Åttor (dra från skuldra till motsatt höft, båda håll, dra från höft till motsatt skuldra, båda håll, balansera den som behövs, re-check båda håll) Cross crawl