



Diafragma-release

Om det finns känslan av ett tryck i bröstkorgen så kan det bero på att diafragman är spänd.

En kinesiologitest för diafragma:

- Tryck med några fingrar under klientens processus xiphoideus (nedre spetsen under sternum/bröstben) snett nedåt
- Använd en indikatormuskel och testa om det blir tonusförändring när du lägger trycket under processus xiphoideus.

När man släpper på diafragmans spänningar så kan många känslor komma upp till ytan. Ofta känns det bara skönt att få "släppa ut" känslorna och det brukar fungera fint att lugnt och mjukt fortsätta behandlingen. Om du vill kan du avbryta vidare "release" en stund för att hålla ESR-punkterna i pannan och sedan fortsätta behandlingen.

Det finns ett begrepp som kallas "Emotionellt ryggskott" och som har att göra med samspelet mellan tre muskler: diafragman, psoas och quadratus lumborus (förkortat "QL" men också kallad ryggskottsmuskeln). Psoas brukar ofta vara spänd och kort för att vi sitter mycket. Inom kinesiologin är muskeln även känd för att härbärgera rädsla (pga kopplingen till njurens meridian och vattnelementet, som blir blockerad vid rädsla eller oro). När vi blir rädda eller stressade så kommer en muskel vara "först" med att få spänningar: diafragman – vi drar efter andan! Mellan dessa två, ofta spända muskler, har quadratus lumborus sin hemvist. Psoas drar i ryggen/svanken framåt/neråt och diafragman drar uppåt. När detta pågår för länge och/eller för intensivt så "strejkar" QL och går in i kramp – vi har fått ett ryggskott, ett emotionellt ryggskott kanske.

Behandling:

- 1) Tryck under processus xiphoideus snett nedåt tills det släpper.
- 2) Håll fem fingrar runt naveln och tryck tills det släpper.
- 3) Gnugga lymfpunkter utmed hela sternum (kan vara mycket ömma)
- 4) Tryck igen under proc xiphoideus och runt naveln tills det släpper.
- 5) Håll bregma, lambda plus 1 cun framför lambda tills synkronisering.