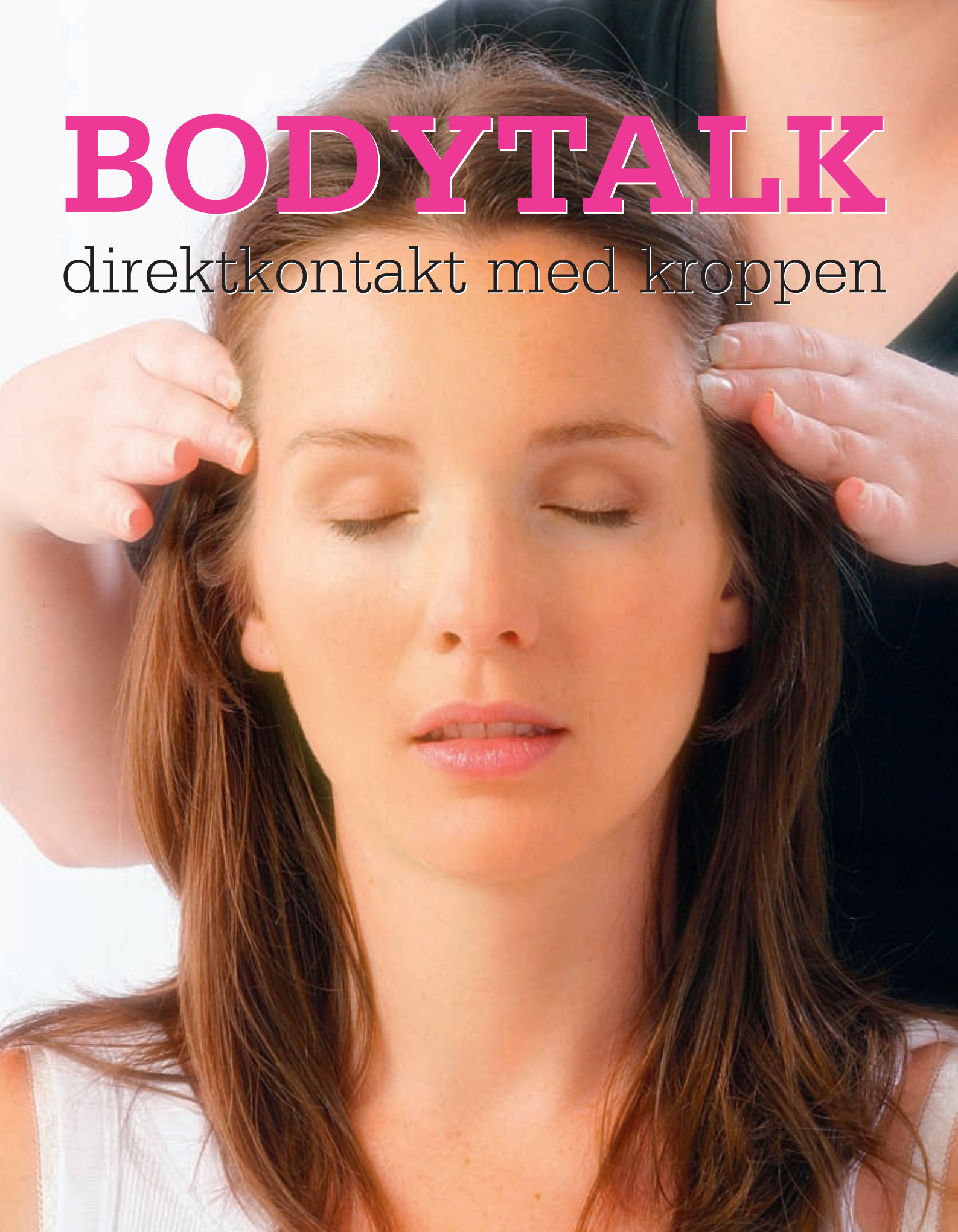


BODYTALK

direktkontakt med kroppen



Optimal hälsa beror på graden av kontakt mellan kroppen och sinnet. Det säger Katharina Arnesen, som utövar bodytalk. Metoden bygger på en form av samtal mellan terapeuten och klientens kropp genom frågor, beröring och lätta knackningar på olika ställen av kroppen. Bodytalk gör att kroppens energisystem synkroniseras så att de kan fungera naturligt.

Text Monika Wilkens Foto Monika Wilkens, Katharina Arnesen, Taryn Edge Bild Shutterstock

Katharina Arnesen håller lätt i min handled, genom en knappt märkbar rörelse känner hon av hur trögt eller lätt min arm följer med i rörelsen. För min skull ställer hon frågorna högt till mig, normalt ställer terapeuten dem tyst för sig själv.

Katharina säger också vad min kropp svarar henne: hon frågar min kropp om vad som är prioriterat att upprätta bättre kontakt emellan.

Mental nivå? Andlig nivå? Själslig nivå? Hon följer ett frågeschema och får svaren: Ja eller nej. Hon fortsätter sedan med en mängd följdfrågor: ytterligare länk prioriterad? Ja, sektor 1, 2, 3, 4? Ja. Kroppens kemi? Hjärtat? Ja. Bäckenet? Ja. Sensualitet? Ja. Njurarna? Ja. Örat? Ja.

– En sammanfattning av svaren från kroppen blir att "genom min sensualitet, goda dofter och smaker så när jag det jag behöver", säger Katharina.

Sedan förklarar Katharina att genom min sensualitet när jag hjärtat, blodcirkulationen, binjurar, äggstockar, medvetenhetsnivån av hjärtat och kärleken till självet. Helt enkelt se till att jag har det jag behöver för att må bra. Sedan "knackar" hon lätt på huvudet och bröstbenet för att återupprätta kommunikationen mellan dem. Efter knackningar återgår hon till armen och frågorna. Sedan upprepas detta en stund.

KATHARINA SÄGER att kroppen och sinnet kommunicerar med varandra, att alla system arbetar tillsammans som programmeringarna i en dator. Det är när kommunikationen mellan de olika delarna inte fungerar som det uppstår fysisk stress, depressioner, smärta och sjukdomar.

– Kroppen har en fantastisk självläkande förmåga när kommunikationen fungerar som den ska. Självläkningen misslyckas bara med sitt jobb när kommunikationssystemet begränsas.

– Så fort man återskapat kommunikationen mellan kroppens olika system kommer kroppen att läka sig själv!

Och det är det som är syftet med bodytalk, att återskapa den optimala kommunikationen mellan kroppens och sinnets alla delar, det ger kroppen en chans att reparera sig själv snabbt.

KATHARINA GER behandlingar och utbildar privatpersoner och terapeuter i bodytalk-systemet. Hon bor i Uppsala och kom i kontakt med bodytalk för femton år sedan.

Katharina var en av de första i världen som gick kursen när den började lanseras.

– Jag höll på att utbilda mig i reiki när jag kom i kontakt med bodytalk och jag tyckte att det var mycket mer spännande! När man frågar sig fram är det kroppen som svarar direkt, det är fantastiskt, säger hon leende.

Men hur går det till?

– Det kallas neuromuskulär testning, när kroppen svarar ja, eller nej, så känner jag det på graden av motstånd i rörelserna. Och det jag frågar kroppen är vilka delar som behöver bättre kontakt, precis som människor som inte pratat på ett tag. Vi har 50 miljarder celler, så det är en himla massa snack!

KATHARINA BERÄTTAR att hon bland annat behandlar barn med hjärnskador i Danmark och Norge, där man är mer öppna för alternativa behandlingsformer än i Sverige.

– Jag har upplevt otroligt fina resultat hos barnen, säger hon och berättar om en 12-årig cp-skadad flicka i Danmark som hade blöjor och



Katharina Arnesen

var en av de första i världen att utbilda sig till bodytalk-terapeut för 15 år sedan.

”Så fort man återskapat kommunikationen mellan kroppens olika system kommer kroppen att läka sig själv!”

kissade på sig, men det upphörde efter behandlingarna med bodytalk där Katharina återupprättade kontakten mellan blåsan och hjärnan.

Hon berättar också att hon fått konkreta resultat hos barn med adhd, de har blivit mycket lugnare, vilket har ▶

konstaterats av läkare. Katharina nämner också en kvinna som hade smärtsamma känningar av gallan.

- I behandlingen kom det upp flera länkar mellan gallan och andra delar av kroppen och ilska som satt sig i gallan. Efter andra bodytalkbehandlingen kom inte gallan upp i behandlingar igen och hon har inte haft några känningar av gallan igen.

Jag får också prova något som kallas hjärnbarksbalansering där Katharina tittar på kontakten mellan hjärnhalvorna. Medan jag

andas två andetag, trummar hon lätt på en punkt i taget på min hjässa och mitt bröstben.

Trummandet ska öka cirkulationen, lugnet och sänka stressupplevelsen. Jag vet inte riktigt om jag känner någon direkt förändring ... kanske att jag känner mig lite mer närvarande. Men förändringarna behöver inte vara dramatiska, enligt Katharina, de kommer gradvis.

- Livet flyter smidigare helt enkelt! Ju oftare man gör hjärnbarksbalansering, ju lugnare blir du.

”Ju oftare man gör hjärnbarksbalansering, ju lugnare blir du.”

Bodytalk utövas i 33 länder i flera världsdelar. I Sverige är metoden inte så känd ännu, men Katharina har märkt av ett ökande intresse. Bodytalk har tagit intryck från filosofi, vetenskap och hälso-

vård från vitt skilda delar av världen. Utövarna säger att det är en kombination av avancerad yoga, advaita filosofin, modern fysik, matematik, akupunktur, kinesologi och västerländsk medicin.

Gör det själv!

HJÄRNBARKSBALANSERING

Hjärnbarksbalansering tar cirka 1 minut att göra och kan göras obegränsat antal gånger per dag. Många känner att de blir lugnare, mer fokuserade, bättre organiserade, slipper spänningshuvudvärk, somnar snabbare, sover bättre, får jämnare och gladare humör samt slipper småkrämpor när de använder sig av den här tekniken regelbundet det vill säga minst en gång per dag.



1 Håll handen vid skallbasen, fokusera på kontakten mellan hjärnans båda halvor, andas in och ut ett djupt andetag medan du trummar lätt med fingrarna mitt uppe på huvudet, därefter andas du djupt in och ut igen och trummar lätt på bröstbenet.



2 Flytta handen till strax ovanför där du höll på position 1 och gör på samma sätt.



3 Flytta handen till strax ovanför där du höll på position 2 och gör på samma sätt.



4 Flytta handen till strax framför där du höll på position 3 och gör på samma sätt. Det är okej att trumma både framför och bakom handen, huvudsaken är att du trummar så att båda hjärnhalvorna får del av trumningen.



5 Flytta handen så att du täcker in området fram till ögonbrynen och gör på samma sätt som i position 1-4.



6 Håll händerna över tinninglobområdet på båda sidorna och fokusera på kontakten mellan båda hjärnhalvorna.



7 Därefter släpper du ena handen och trummar på huvudet medan du fortfarande fokuserar på kontakten mellan båda hjärnhalvorna och tar ett djupt andetag in och ut.



8 Sedan trummar du på bröstbenet i stället under ett djupt andetag in och ut samtidigt som du fortsätter att fokusera på kontakten mellan hjärnhalvorna i tinninglobområdet.

Allting har samlats i ett enda, komplett hälsosystem som kan användas som behandlingsmetod för många hälsoproblem eller som komplement till andra behandlingssystem för att underlätta en snabbare läkning.

- Det är en enkel men kraftfull metod. Jag brukar säga att du går till en coach och en bra coach hjälper dig att besvara dina egna frågor.

BODYTALK UTVECKLADES av John Veltheim från Australien i mitten av 1990-talet och det finns ett speciellt behandlingsschema som terapeuten följer under behandlingen. Katharina visar det för mig och det ser otroligt komplicerat ut med oändligt många punkter, och hon förklarar att det bygger på de fem elementen, de fem sinnena och kroppens olika meridianer och chakran.

- Hur man bygger upp en behandling handlar om så kallade fraktaltal, en liten formel upprepad väldigt många gånger, blir en hel människa, säger Katharina. Titta på en cell och behandla hela kroppen eller titta på kroppen och

behandla cellerna.

Hon ritar scheman och försöker förklara alla de otaliga teknikerna och tankesätten bakom metoden, men jag känner mig ärligt talat bara mer och mer förvirrad. Det låter väldigt vetenskapligt och verkar oerhört svårt att lära sig.

- Man behöver inte veta exakt vad man gör, bara hur man gör för att det ska fungera, förklarar hon och tillägger att metoden är mycket enkel egentligen. Bodytalk är som att vara en gammaldags växeltelefonist där man knyter ihop alla delar. Hela kroppen har ju kontakt med hela kroppen, man förbättrar bara mottagningen på linjen.

Men hur kan lätta knackningar påverka?

- Vi består mest av tomrum. Det är fokus på vad man gör och rörelseenergin som gör förändringen. Frågesystemet i bodytalk är uppbyggt på ett väldigt strikt sätt.

Men hur kan min kropp förstå frågorna och svara?

- Då är vi inne på det större tänkandet: hur allting hänger ihop och att allting påverkar varandra, säger Katharina.



BodyTalk kan göras oberoende av kulturell och religiös inriktning eftersom man inte tillför något, inte manipulerar och hela tiden är fullt påklädd.

UNDER PROVA-PÅ-SESSIONEN

fick jag höra att jag bara går på vilja, inte lust. Men nu, efter balanseringen kommer längtan efter sensualitet och lust att komma av sig själv. Och faktum är, att när jag går längs Stockholms gator några timmar senare, kommer jag på mig med att längta efter att få bada i ett varmt kar med rosenblad och jag skrattar lite för mig själv. 🌸

Plus mer

Hemsida: www.bodytalk.se

E-post: katharina@arnesen.se

Kurser i Uppsala:

Grundkurs (Modul 1 och 2)

23-24 sep och 25-26 sep.

Bodytalk Access, för hemmabruk

14 aug och 16 okt.



Modul 1 och Modul 2

Grundkursen inom BodyTalk består av två kursdelar på två dagar vardera. Teori och praktik varvas under kursdagarna som varar mellan 9.00 -19.00.

Undervisningen sker i begränsade grupper vilket ger varje deltagare möjlighet till direkt handledning i varje behandlingsmoment.

Efter Modul 1 och Modul 2 kan eleven använda sig av BodyTalk-schemat och frågetekniken för att få fram vilka delar kroppen prioriterar att få bättre kontakt mellan. Samt se till att kontakten stärks/återupprättas. Vilket innebär att eleven kan utföra unika och individanpassade behandlingar på sig själv och andra.

För att bli certifierad BodyTalk terapeut, som kan arbeta professionellt med BodyTalk, krävs repetition av kurserna, dokumenterade elevbehandlingar, samt godkänt på både ett teoretiskt och ett praktiskt prov.

Modul 1 23-24 september i Uppsala
4-5 november i Uppsala

Modul 2 25-26 september i Uppsala
6-7 november i Uppsala



Katharina Arnesen behandlar regelbundet på:
Hands on i Uppsala
Odenplans integrerade hälsoklinik i Stockholm
Ångsgården i Laholm
Mindsteps i Holte, Danmark
Distansbehandling

Vill du boka behandling, anmäla dig på kurs, arrangera kurs eller behandlingsdagar på din egen ort?
Kontakta Katharina på:
katharina@arnesen.se
070-577 44 29 (lättast på telefoni tidig och onsdag kl. 8.00-9.00)

www.BodyTalk.se



BodyTalk Access

Ett enkelt program av 5 tekniker, som stödjer kroppens självläkning. Teknikerna fokuserar på att sänka den allmänna stressnivån, minska tendenser till destruktiva beteenden, effektivare användning av vätske- och näringsresurser, ökad rörlighet och balans.

Dessutom en teknik att använda i mer akuta situationer. Exempelvis vid stukningar, huvudvärk, mindre sårskador eller i väntan på ambulans eller annan professionell hjälp, som ett sätt att sänka stressen i kroppen och inför situationen som sådan.

BodyTalk Access är en en-dags-kurs mellan kl. 9.00 -16.00. På kursen lär sig eleverna att utföra hela programmet på sig själv och på de andra kursdeltagarna. Behandlingarna utförs sittande.

14 augusti i Uppsala
16 oktober i Uppsala
12 november i Uppsala

I höst introducerar Katharina en helt ny kurs för alla som är, utbildar sig till eller vill vara terapeuter inom vilken behandlingsform som helst. En kurs som bygger på egna och andras erfarenheter av vilka praktiska detaljer som verkligen gör skillnad för resultatet dvs. vad är bra att tänka på och använda sig av för att ge kunderna det intryck du vill ge av professionalitet och kunskap. Vilket ger ökad lönsamhet och fler referenser. Dessutom vad behöver du göra, förutom att ge bra behandlingar, för att vara professionell dvs. seriös företagare. Katharina har 22 års erfarenhet av att vara terapeut, 19 års erfarenhet av att undervisa och 15 års erfarenhet av att arbeta som maskör och perukmakare inom TV- och teaterproduktioner, hela tiden som egen företagare.