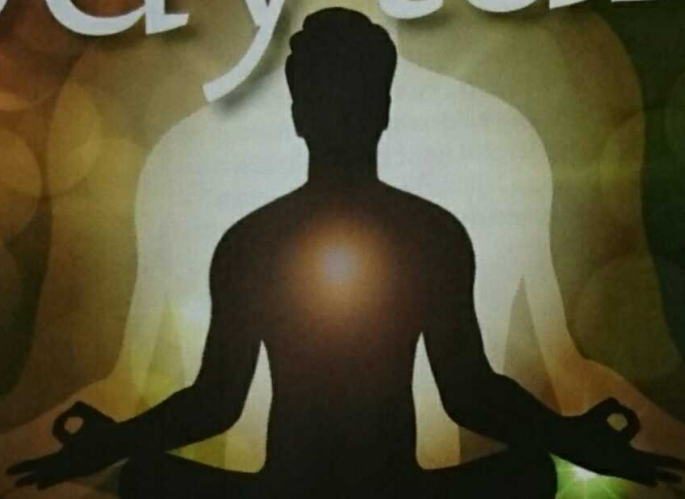


Bodytalk



Katharina Arnesen arbetar sedan 20 år med en enkel och effektiv form av behandling som synkroniserar kroppens alla system så att de kan fungera som det ursprungligen var tänkt. Här berättar hon om hur Bodytalk kan hjälpa dig att må bättre.

HUR DET BÖRjade

Bodytalk har sitt ursprung från 1995 när osteopaten och akupunktören Tracy Livingstone tillsammans med sina kollegor upptäckte att de fick väldigt goda resultat av en ny teknik de hade uppfunnit. Tracy kände kiropraktorn och akupunktören John Veltheim från tidigare, så när han drabbades av ett Epstein-Barr-virus som sedermera utvecklades till ett kroniskt trötthetssyndrom, föreslog hon att han skulle komma på behandling hos henne. Hon använde sig av sin nya teknik för att hjälpa honom och tre dagar senare var han helt frisk, vilket för honom var ett mirakel. John vidareutvecklade sedan den här metoden och det var på så sätt Bodytalk föddes. I början var Bodytalk arbetskrävande för de som blev behandlade. De fick stå, ofta trampa på stället, hålla armen rakt ut, rulla med ögonen och andas djupt. Numera ligger de på en massagebänk och vilar eller sover under hela behandlingen.

VAD ÄR BODYTALK?

Bodytalk är en sammanställning av oerhört effektiva tekniker från många olika behandlingssystem och bygger på både österländska och västerländska traditioner, såsom yoga, akupunktur, kinesiologi, EFT och tapping. Metoden bygger på en form av samtal mellan terapeuten och klientens kropp genom

att terapeuten ställer frågor, och kroppen svarar med ja- eller nej-signaler, och på så sätt byggs ett mönster upp där kroppen kommunicerar till terapeuten vilka delar av kroppen den prioriterar att få ökad kontakt och kommunikation emellan för att kroppen ska kunna må bra igen. Detta kan vara allt från att det finns ett fel i syrabalansen i magsäcken, ett par kotor som hamnat snett, problem med cirkulationen i njurarna, till överkänslighet mot pollen, sorg som inte bearbetats klart, eller att det ligger ett gammalt trauma kvar som personen har arvt från tidigare generationer, eller till och med från ett tidigare liv.

HUR GÅR EN BEHANDLING TILL?

Bodytalk har som utgångspunkt att det finns en inre visdom inom kroppen som vet vad som behövs göras. Därför ställer aldrig terapeuten en diagnos, eftersom den som allra bäst vet vad som pågår är kroppen själv. Istället ställer terapeuten, med hjälp av ett komplext schema, ja- och nej-frågor till klientens kropp. På så sätt kan den här inre intelligensen vägleda terapeuten till de områden där det finns energiblockeringar, samt vad som behöver få bättre kontakt för att kroppens kommunikation ska kunna återställas igen så att hälsa kan flöda fritt.

Terapeuten håller sin uppmärksamhet på det som behöver behandlas (vilket till exempel kan vara ett organ, chakra, nervsystemet, eller

någoting känslomässigt som har sitt ursprung i en tidigare händelse) och "trummar" samtidigt med fingertopparna på klientens huvud och bröstben för att få hjärnan och hjärtat att fokusera på reparation och återställande av balans. På så sätt involveras hjärtats och hjärnans intelligens i behandlingen.

VAD ÄR VANLIGT ATT MAN BEHANDLAR?

Bodytalk kan användas för att behandla många olika hälsoproblem, men det kan även användas för att skapa balans inom ett visst livsområde. Ett relativt vanligt fenomen är att man kommer på behandling för att man har en trasslig ekonomi, och hur mycket man än har försökt förändra det här problemet så lyckas man inte komma åt själva kärnan. Det har hänt flera gånger att man när man då frågar kroppen vad det är som ligger till grund för den här trassliga ekonomin upptäcker att det ligger ett trauma kvar från ett tidigare liv där man hade avlagt ett löfte om att leva i fattigdom som munk eller nunna. Nu ligger det "löftet" kvar där, energimässigt, även i vår nuvarande inkarnation. När detta väl hade läkts genom en Bodytalk-behandling kan energin runt pengar skifta, och då är det mycket lättare att få ordning på sin ekonomi igen.

Flera kommer även för att de har svårt för att koncentrera sig i skolan, och här finner man ofta att de helt enkelt tar in för många sinnesintryck. Vi har alla filter som har formats av våra tidigare erfarenheter, där vi har lärt oss vad som är relevant för oss att ta in, men vissa personer har inte lärt sig att filtrera bort det som inte är relevant, och då tar de in för mycket helt enkelt. Genom att skapa ett bättre filter kan deras nervsystem fungera bättre. Det kan även vara så att ögonen inte är koordinerade, så det blir svårt att kunna läsa, men när ögonen börjar samarbeta kan de lättare ta till sig informationen.

En kvinnas mage och tarmar krånglade på ett oregelbundet sätt. Ibland gick hon på toaletten flera gånger om dagen, ibland inte på en vecka. Hon sov oroligt. Kroppen ville öka kontakten mellan sköldkörteln och specifika delar av tunntarmen. Sköldkörteln och andra hormonkörtlar, magsäckens saltsyreproduktion och lungorna bland annat. Problemen upphörde efter två behandlingar då sköldkörteln stött i fokus.

När man mår alldeles toppen och livspusslet flyter på bra och man vill försäkra sig om att det kommer att fortsätta, kan man använda Bodytalk i förebyggande syfte då och då – som en friskförsäkring.



Foton: Nina Hallberg



Hur stress påverkar vår hälsa

Stress har en otroligt stark påverkan på kroppen, eftersom kroppen har utvecklats till att prioritera sitt fly-eller-fäkta-system, så vi ska kunna springa bort från vilda djur och andra faror. Nu för tiden triggas inte vår inre stress igång på grund av att vi ser en tiger, utan mer för att vi har deadlines, möten, tidspress samt ständigt är uppkopplade, vilket gör att nervsystemet inte kan slappna av. Det här påverkar vår kropps hälsa på ett negativt sätt, men en Bodytalk-behandling kan hjälpa kroppens nervsystem att komma i balans igen, vilket också medför att vi får en djupare kontakt med vår inre intelligens.

Bodytalk för företag

Man kan även ha Bodytalk för att utöka hälsan inom ett företag, där man behandlar ägaren av företaget. Där representerar levern organisationen och planeringen av företaget, nervsystemet dess kommunikation, hörseln är länkat till hur bra företaget är på att lyssna till sina kunder, smaksinnet speglar hur pass bra koll man har på vad som är vettigt och inte vettigt att ha i företaget. Hjärtat representerar grundvärderingarna och magen är det organ som bearbetar alla känslor och tankar så inom ett företag speglar den vad som pågår internt, medan hjärnan representerar styrelsen. Genom att skapa en bättre kommunikation mellan alla dessa "organ" inom företaget kan man på så sätt även påverka företagets energimässiga hälsobalans.

Vill du testa en behandling?

Man behöver inte ha ett "problem" för att kunna dra nytta av en behandling, utan man kan även använda sig av Bodytalk för att fatta bättre beslut i livet, eftersom man får en ökad tillgång till sin inre intelligens. Det går även bra att få behandling på distans, eftersom Bodytalk har förändrats så mycket sedan sitt ursprungliga sätt att arbeta. Numera använder man sig av väldigt sofistikerade metoder för att testa ja- och nej-signaler, vilket gör att man inte bara kan arbeta på distans, utan även med djur, växter och företag. ☘

Om du vill testa en behandling med Katharina, kontakta henne på katharina@arnesen.se.