

METAsundhed

- En introduktion

**af Lisbeth Lundgaard,
META-Health Master Trainer og Fri Fysioterapeut**

**& Kumi Aku Just,
META-Health Mater Trainer og Psykoterapeut**



METAsundhed – en introduktion

Indhold

METAsundhed – hvad er det?	3
METAsundhed og holisme	3
Hvorfor bliver vi syge?	4
Bliver man så altid syg når man har fået en UDIN?	5
Triggere	5
METAsundhedsmodellen.....	5
1. Sundhed	6
2. UDIN / trigger	6
3. Stressfasen (1. fase).....	6
4. Løsning.....	7
5.-7. Regenerationsfasen / 2. fase – samlet	7
5. Den varme fase / Regenerationsfase A / Genopbygning A (2. fase)	7
6. Helingstoppen (2. fase).....	8
7. Tissefasen / Regenerationsfase B / Genopbygning B (2. fase)	8
8. Indsigt – hvad har jeg lært?	8
9. Ny sundhed	8
Skal man gennemgå alle faser?	8
Det observerende selv.....	9
Tanker spænder ben.....	9
Ansvar	9
Afslutning.....	10

METAsundhed – hvad er det?

Meta betyder overblik. Og sundhed... ja sundhed ved vi jo godt hvad betyder - eller gør vi. Der er forskellige definitioner på sundhed. Men det der er mest interessant er, hvad sundhed er for dig. Hvordan kan du føle dig sund? Måske er du meget syg og for dig er sundhed blot, at blive fri af sygdommen. Måske er du rask, men har aspekter i dit liv som er problematiske for dig, som giver dig en følelse af at din sundhed ikke er på sit højeste. Måske er du fuldstændig rask og føler dig sund på alle planer, men frygter at blive ramt af sygdom.

Vores ønske om sundhed, og definition på sundhed, kan være meget forskellig fra person til person. I METAsundhed betragter vi sundhed som en opmærksomhed på, hvad der sker i os lige nu.

Opmærksomheden fører til en analyse af den sygdom og/eller de symptomer vi har. Analysen fører til en plan hvor vi arbejder ud fra de ressourcer vi har til rådighed. Når vi arbejder med vores sundhed er det vigtigt at vores mål er overskuelige. Hvis vores mål om sundhed er et utopi, vil processen mod målet blive anstrengende og utilfredsstillende, og nogle vil falde fra i frustration.

Hvis vi sætter realistiske delmål og tager udgangspunkt i METAsundhed, kan vi opnå en ny sundhed.

METAsundhed er unik fordi vi meget specifikt arbejder med det følelsesmæssige ophav, der er i forbindelse med en sygdom eller et symptom. Hvilken følelse der specifikt skal arbejdes med, finder vi gennem en METAsundhedsanalyse.

OBS! Er du interesseret i en METAsundhedsanalyse, bør du være opmærksom på, at din garanti for, at din METAanalyse er korrekt og i overensstemmelse med METAsundhedsprincipperne, hænger sammen med at den laves af en uddannet og IMMA-certificeret METAsundhedsterapeut. Du kan finde en certificeret METAsundhedsterapeut på den internationale hjemmeside: www.metamedicine.info

METAsundhed og holisme

Holisme betyder at vi ser mennesket som et hele af krop, sind, ånd og miljø. Når der er ubalancer et sted, er alle aspekter påvirket i større eller mindre grad. Derfor inddrager vi alle aspekter i METAsundhed og tager udgangspunkt i alle aspekter, når vi laver en METAsundhedsanalyse og plan.

Kroppen er typisk vores udgangspunkt for analysen, da langt de fleste METAanalyser laves på baggrund af et fysisk symptom eller en diagnose.

Vores *Sind* afspejler i høj grad, når vi har ubalancer i vores liv og det kender vi vist alle sammen – følelsen af ikke at være helt i Zen, med det der foregår omkring os. Der er også mulighed for at lave METAanalyser med udgangspunkt i vores sind, det er typisk hvis vi har en psykisk diagnose eller et klassisk psykisk symptom.

Vores *Ånd* er vores tro. For nogle af os, er det en tro på os selv og måske også universet. For andre er det troen på Gud. Uanset om det er det ene eller det andet, bliver vi nødt til at tage stilling til, om vi er tro mod os selv.

Vores *Miljø* er både det fysiske vi omgiver os med (vores hjem, bil, arbejdsplads osv.) og de sociale relationer vi færdes i (vores partner, venner, kolleger, børn osv.).

Husk: Alle 4 aspekter (krop, sind, ånd og miljø) spejler sig i hinanden. Er METAsundhed ny for dig, kan det virke en anelse mærkeligt, at snakke om indretningen derhjemme (miljø), når analysen eksempelvis handler om et for lavt stofskifte. Men det er netop her METAsundhed viser sin holisme og styrke i forhold til at slippe af med fysiske såvel, som psykiske problemstillinger.

Hvorfor bliver vi syge?

Sygdomme eller symptomer opstår, når vi har fået en UDIN. Nogle vil kalde en UDIN for et chok eller et traume. Disse termer er imidlertid vældig slidte og vi har en følelse af, at chok og traumer er oplevelser, der har brændt sig fast i os, for livet. Desuden er definitionerne af disse varierende alt efter hvilken faggruppe der definerer dem. En UDIN er en oplevelse som kan bearbejdes og forløses, og som vi kan give fuldstændig slip på.

En UDIN defineres således:

- U – Uventet. Oplevelsen skal virkelig være overraskende, man hører folk sige; ”jeg så det ikke komme”, ”det kom helt bag på mig”, ”jeg havde ingen chance for at forudse det...”
(fx Et biluheld, hvor en modkørende bil pludselig trækker over i din bane eller Din søn falder mærkeligt på trampolinen og brækker ryggen)
- D – Dramatisk. Oplevelsen skal være dramatisk. Det er på den ene eller anden måde uoverskueligt, besværligt og voldsomt. Vores sanser fyldes med overvældende indtryk. Noget er ude af kontekst.
(fx En løve står pludselig uden for sit bur og brøler højt af dig i Zoo eller Du skændes med din datter og hun råber at hun er gravid, i en alder af 16 år)
- I – Isolerende. I UDIN-øjeblikket har man en følelse af at være totalt isoleret. Man kan ikke kalde på hjælp, man er helt alene med oplevelsen. Desuden kan det efterfølgende være svært at dele oplevelsen med andre, eller dem man deler den med, forstår ikke hvad man har gennemgået.
(fx Et barn der bliver udsat for overgreb og har fået besked at holde det for sig selv eller En soldat der vender hjem fra krig, hvor dem derhjemme ikke forstår ham eller Direktøren der frygter at blive fyret fordi regnskaberne er dårlige, men samtidig har underskrevet en kontrakt, der giver ham mundkurv på)
- N – Nul strategi. Man har ingen handlemuligheder, man ved ikke hvad man skal gøre. Alle de kendte strategier, kan ikke bruges i denne situation.
(fx Der går ild i græsplænen til Skt. Hans aften eller Din kone vil skilles og flytter i dag eller Du bliver ikke hentet henne i børnehaven og pædagogerne er sure)

Subjektiviteten i UDIN øjeblikket er vigtig at forstå, andre kan måske ikke forstå at man stivnede, men for dén person, i dét øjeblik, frøs verden for en stund. Man kan godt gå tilbage, huske oplevelsen, og tænke at der jo kom hjælp kort tid efter, men der kan det fastfrosne UDIN-øjeblik allerede være skabt. En UDIN kan skabes på et splitsekund.

Et eksempel på en UDIN: *En lille baby vågner i sin barnevogn ved lyden af en hund der gør. Han kan hverken se eller lugte sin mor.* Læg her mærke til det subjektive i oplevelsen. For en baby er det Uventet at vågne uden sin mor i nærheden. Det er Dramatisk at vågne ved lyden af en gøende hund. Det er Isolerende – der er ingen der kommer til undsætning og babyen har ingen strategi (Nul strategi).

Bliver man så altid syg når man har fået en UDIN?

Nej, ikke altid. De fleste UDINer opstår tidligt i livet, hvorefter de ligger sovende hen. Nogle gange hele livet, men typisk bliver de reaktiveret af en trigger (læs mere om triggere nedenfor). Det der oftest sker er, at en UDIN skaber en lille ubalance i os. Jo flere gange en UDIN reaktiveres, jo større bliver sandsynligheden for at det udmønter sig i en sygdom. Andre gange skal der bare én UDIN til og så opstår en sygdom eller et symptom. Ofte ser vi, at der går et stykke tid og der findes en løsning på UDINen, før vi finder symptomer i kroppen – forklaringen på dette finder du i METAsundhedsmodellen.

Vigtigt er det at forstå, at der ALTID har været en UDIN, for at vi kan blive syge eller få et symptom.

Triggere

Når en UDIN opstår, scannes vores krop med vores sanser. Alt registreres i præcist det øjeblik. Den energi som fryser i UDIN-øjeblikket forbindes med vores sansninger.

Vores sansninger er det vi

- Ser (visuelt)
- Hører (auditivt)
- Mærker (kinestetisk)
- Lugter (olfaktorisk)
- Smager (gustaftorisk)
- Og de tanker vi tænker

Det vi sanser i UDIN-øjeblikket vil kroppen huske og efterfølgende vil den samme sansning kunne reaktivere de følelser vi oplevede dengang... Du kender det nok, du bliver pludselig helt vildt irriteret imens du står i kø og venter på at få lov til at betale. Hvert eneste af de 20.000 indtryk du opfatter hvert sekund kan være potentielle triggere. Der er ikke umiddelbart noget der burde gøre dig så irriteret, det er jo bare en kø.

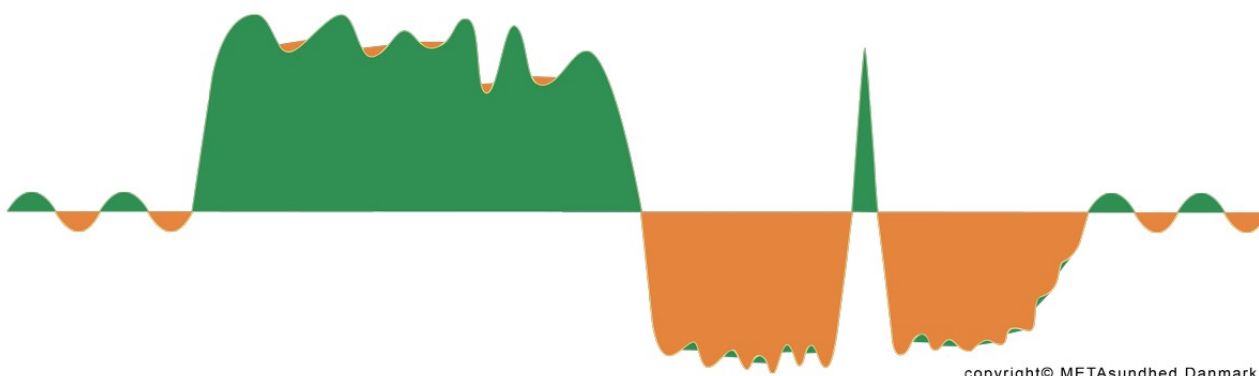
Derfor spørger du dig selv, er det bare fordi jeg står i kø eller hvad er det præcis der irriterer mig lige nu?

Det er ikke altid det mest oplagte sanseindtryk der er triggeren, men vi kan næsten altid give udtryk for hvad der sker indeni os, fx en person fortæller om en konflikt, og siger "det var ikke så meget det han sagde, men det var måden han sagde det på..." eller "det var den måde han så på mig på...". Så et bestemt tonefald eller blik kan være en trigger. Vi kender også triggere fra positive oplevelser, fx når vi smager vores livret, kommer vi til at tænke på vores mormor, som altid lavede denne ret. – Mon retten er blevet din livret fordi den smager fantastisk eller fordi du ubevidst mindes alle de hyggelige stunder med din mormor? Alle sansninger kan potentielt blive til en trigger, hvis de blev registreret af kroppen i et UDIN-øjeblik.

METAsundhedsmodellen

Overordnet er der 2 faser, for alle sygdomme/symptomer (biologiske processor i kroppen). Én stressfase og én regenererende fase. Samlet kalder vi de 2 faser for helingsprocessen.

For at forløse en UDIN må kroppen gennemgå en bestemt proces, for at finde balancen igen. I denne proces bevæger vi os først ind i en stressfase, indtil vi finder en løsning. Når løsningen er fundet gennemgår vi en genopbyggende fase. Hvert organ har sin egen proces, derfor har kroppen altid flere processer i gang samtidig. Mange af disse processer kører af sig selv, uden at vi opdager dem. Andre processer bliver med tiden til alvorlige symptomer. I teorien er stressfasen lige så lang som regenerationsfasen (den genopbyggende fase). Identificerer vi UDINen og forløser den, bliver vi hurtigere raske.



copyright© METAsundhed Danmark

Punkterne i helingsprocessen:

1. Sundhed
2. UDIN / trigger
3. Stressfasen (1. fase)
4. Løsning
5. Den varme fase / Regenerationsfase A / Genopbygning A (2. fase)
6. Helingstoppen (2. fase)
7. Tissefasen / Regenerationsfase B / Genopbygning B (2. fase)
8. Indsigt – hvad har jeg lært?
9. Ny sundhed

Punkt 5 – 7 refererer vi samlet til som 2. fase.

1. Sundhed

Dette udtrykker blot at der var en tid før symptomerne opstod. I enkelte tilfælde er vi dog født med symptomerne.

2. UDIN / trigger

Her starter sygdomsprocessen. Det er det følelsesmæssige tema i UDINen, som skal forløses, for at vi kan slippe de fysiske eller følelsesmæssige symptomer.

3. Stressfasen (1. fase)

I stressfasen vil det organ, der er påvirket, eller hele vores krop, være i en forøget stresstilstand. Vi er her domineret af de sympatiske hormoner som adrenalin, cortisol o.lign.

De typiske symptomer i stressfasen er:

- Tankemylder
- Udmattelse
- Søvnløshed
- Appetitløshed - vægttab
- Tæring af energireserver
- Kolde hænder og fødder
- Forhøjet blodtryk
- Forhøjet blodsukker
- Øget hjerterytme
- Hurtigere vejrtrækning
- Højere adrenalinniveau
- Blod trækkes fra fordøjelseskanalen ud til bevægelsesmuskulaturen

Enkelte af disse stresssymptomer skifter udtryk hvis vi opholder os i Stressfasen over længere tid. Eksempelvis oplever mange at de tager på i vægt, når de er stressede. Men denne vægtøgning er i virkeligheden en konsekvens af at have befundet sig i Stressfasen i lang tid.

Lad os lege en lille leg: Hvis du forestiller dig at du er et urmenneske, der jager vildt på savannen. Og pludselig bliver du angrebet af en løve (UDIN), så vil du løbe hjem til din landsby (Stressfasen). Hvis du bliver ved med at løbe uden at du når i sikkerhed (er i Stressfasen i lang tid), løber din krop tør for reserver og den bliver desperat efter at fylde depoterne op. Så løber du langsommere og mere udmattet videre – væk fra løven – og fylder masser af kalorier i dig. Samtidig vil din krop holde på energien (vægtøgning) for ikke at falde død om – eller blive spist af løven, den ved jo ikke om du nogensinde når i sikkerhed.

4. Løsning

Her finder vi bevidst eller ubevidst en løsning på vores indledende problem. Denne løsning kan eksempelvis være at sige fra over for chefen. Hvis vi har været overbebyrdet med opgaver og chefen indvilliger i at vi skal have færre opgaver, vil det føles som en løsning. Det kan også være, at man går på ferie. Herved befries man for den daglige stress, og der kommer mere rum til at slappe af.

Løsningen vender vores helingsproces, vi træder herefter ind i 2. fase hvor vi regenererer.

5.-7. Regenerationsfasen / 2. fase – samlet

I denne fase genopbygger vi kroppen og den parasympatiske aktivitet er dominerende. Vi træder ind i denne fase om natten. Uden en god nattesøvn, hvor der er plads til at genopbygge efter dagens aktiviteter, vil vi over tid nedbryde kroppen. Det er derfor vores søvn er så vigtig.

De typiske symptomer i regenerationsfasen er

- Træthed
- Slap, søvnig
- God appetit - Vægt øgning
- Varme hænder og fødder
- Lavt blodtryk
- Sænkning af hjerterytme og vejrtrækning
- Feber, forhøjet kropstemperatur
- Smerter i muskler og led
- Udskillelsesprocesser styrkes
- Opbygning af energireserver

Det er værd at bemærke, at ca. 70 % af de symptomer vi går til lægen med, tilhører denne 2. fase. Hvis vi bliver bedre til at give kroppen fred og ro til at genopbygge, når vi er syge, kan kroppen i mange tilfælde helbrede sig selv. Desværre lever vi i et samfund, hvor der er fart på og hvor vi hurtigst muligt skal tilbage på arbejde, så det er sjældent en mulighed for os.

Der er selvfølgelig situationer hvor det er påkrævet at få medicin eller blive opereret.

5. Den varme fase / Regenerationsfase A / Genopbygning A (2. fase)

Det er her vi putter os ned under dynen med feber. Vi bliver trætte som et alderdomshjem og hjernen går i stå. Vi tænker slet ikke. Det føles som om hjernen er sat på pause.

6. Helingstoppen (2. fase)

Det biologiske formål med Helingstoppen er, at frigive den energi, der blev fastlåst i kroppen i UDIN-øjeblikket. fx Når et dyr chokeres, stivner det et øjeblik og når faren er overstået, ryster det energien ud af kroppen igen. Vi mennesker kan opleve det samme; efter en voldsom oplevelse ryster vi. Hvis vi får et chok og stivner, er kroppen i maksimal alarmberedskab. Selvom vi stivner i UDIN-øjeblikket har vi lige så meget energi til rådighed i kroppen, som hvis vi skulle kæmpe eller flygte. Denne energi frigiver vi i Helingstoppen. De klassiske symptomer i helingstoppen er muskelkramper, feberkramper, uro i benene, kuldegys, kulde rystelser, hovedpiner og migræner.

Det er også i helingstoppen, at vi kortvarigt føler os raske, tager på arbejde igen, får det dårligt op ad dagen og til sidst må gå hjem i seng. Når vi får det skidt igen, er det hovedsageligt fordi vi træder ind i Tissefasen / Regenerationsfase B med alle de symptomer der hører til her.

7. Tissefasen / Regenerationsfase B / Genopbygning B (2. fase)

I denne fase øges de udskillende processer, vi tisser mere og afføringen bliver mere blød. Afføring og urin kan forandre karakter i forhold til form, farve og lugt. Det kan være en god ide at holde øje med forandringer i sin urin og afføring, da det er en god indikator for hvordan du har det. Læg især mærke til forandringerne, når du har været i terapi eller udsat for en UDIN/trigger.

Appetitten øges i denne fase, så kroppen kan genopbygges og energireserverne fyldes op. Gennemfører vi hele Helingsprocessen (frem til punkt 9) vil vi blive stærkere end før UDIN øjeblikket.

8. Indsigt – hvad har jeg lært?

Dette punkt kan ligge på et hvilket som helst tidspunkt mellem UDIN (2) og ny Sundhed (9).

Det handler om at der i alle sygdomsprocesser er en læring – en særlig indsigt eller visdom, som du kan bringe med videre i livet. Denne indsigt gør livet lettere, da du er blevet klogere på dig selv og din livsrejse. Nogle gange er det rigtig svært at finde indsigten, især hvis éns symptomer er alvorlige eller meget ubehagelige. Det første skridt mod en ny indsigt er, at acceptere de besværligheder vi gennemgår. Næste skridt er at tro på at det bibringer os en gave. Ved at acceptere muligheden for læring af modstand i livet, bliver det også nemmere at gennemleve de svære tider. Dermed ikke sagt at livet skal være en lang kamp.

9. Ny sundhed

Her er vi kommet ud på den anden side af Helingsprocessen – og er beriget med ny indsigt.

Skal man gennemgå alle faser?

Nej – Hvis vi har et symptom og finder den UDIN der ligger bag symptomet, kan man følelsesforløse denne UDIN. I den forbindelse slipper man den energi der er låst i UDIN-øjeblikket, og symptomerne forsvinder. Efter dette følelsesforløsende arbejde kan man nogle gange mærke reparerende processer op til flere døgn efter. Det afhænger af hvor meget energi som er bygget op i stressfasen.

Når vi har symptomer/sygdomme/diagnoser er der ofte flere væv eller organer involveret, derfor kan det være nødvendigt, at arbejde med flere følelsetemaer for at få symptomerne/sygdommen/diagnosen ud af systemet. Som hovedregel kan man sige at jo mere massive vores symptomer er, jo flere følelsesmæssige aspekter skal der arbejdes med. Når vi laver en plan i METAsundhedsterapi, skal vi altid finde ud af hvor meget du som klient selv kan arbejde, imellem møderne med din terapeut. Nogle gange har klienten ikke overskud til at gøre noget som helst selv, og andre gange kan klienten arbejde meget derhjemme. Begge dele er helt i orden, det der er vigtigt er, at finde det der passer til klienten.

Det observerende selv

Når vi går tilbage og arbejder med UDIN-øjeblikket er det klassisk at vi ”springer ud af kroppen”. Dette er en naturlig reaktion – en overlevelses strategi, der hjælper os igennem voldsomme oplevelser. Når vi distancerer os selv fra vores fysiske krop, kan vi overleve traumatiske oplevelser. Folk der beretter om voldsomme hændelser, fortæller eksempelvis, at de var ude af sig selv af skræk. Vi kan tænke at dette blot er en talemåde, men denne bevidsthedsmæssige distancering er helt normal.

Når vi arbejder med UDINer er det vigtigt at vi ”smelter sammen” med os selv, i UDIN-øjeblikket. Det betyder at vi tillader os at mærke følelsen og ubehaget. Herved kan vi forløse følelsen og UDINen. Det er forskelligt hvilken terapeutisk teknik de forskellige METAsundhedsterapeuter anvender. Når ubehaget er opløst, vil du kunne gå tilbage til situationen og opleve den, uden at mærke ubehaget.

Tanker spænder ben

Når vi arbejder med et følelsesmæssigt ubehag, er det vigtigt at man tillader sig at mærke følelsen. Vi er i dag tænkende væsner, og vores samfundsstruktur priser vores hjernes fantastiske potentiale. Kloge hjerneprocesser er imidlertid ikke meget bevidste, hvis man vil forløse en UDIN.

Vi ved (også i konventionel psykologi) at vi påvirkes af vores omgivelser gennem sanserne. Disse sansninger sætter vores følelser i gang - vi kan blive bekymrede, sørgmodige, frygtsomme, vrede, glade eller noget der imellem. Disse følelser sætter tankemønstre i gang, og tankerne sætter handlinger i gang.

Så sansninger sætter en hel række af processer i gang. Der hvor vi i METAsundhed ønsker at sætte ind, er på det følelsesmæssige niveau. En forløsning på følelsesniveau, giver automatisk mere konstruktiv tankevirksomhed og dermed balancerede handlinger.

Så, arbejder du dig ind i METAsundhed, kan du ikke tænke dig ud af problemerne, en del af processen er at konfrontere sine følelser. Det er selvfølgelig altid vigtigt, at du vurderer om du skal have støtte, eller kan klare processen. Selv trænedede terapeuter møder UDINer de ikke selv kan forløse.

Ansvar

METAsundhed handler om at tage ansvar. Det er vigtigt at tage ansvar for din egen sundhedsproces. Et af de steder hvor METAsundhed adskiller sig fra det konventionelle system er i ansvarsfordelingen. De fleste af os har opsøgt vores læge og bedt ham komme med en forklaring på, hvad der er galt og hvad vi skal gøre ved dét. Vi beder ham indirekte om at tage ansvaret for vores sundhed og vise os en vej ud af sygdom. Mange har stået tilbage med en følelse af, at det er ude af deres hænder. Der er ikke noget de selv kan gøre.

Når du møder METAsundhed og hører om den måde vi griber personligt ansvar an på, tænker du måske ”Jamen, så er det min egen skyld at jeg er syg”. Men METAsundhed handler ikke om at placere skyld. Det handler om at tage ansvaret for den proces du står i lige nu. Og om at tage ansvaret for at opnå den sundhed du ønsker. Af samme grund vil din METAsundhedsterapeut ikke love dig, at du lige kan blive ”fixet”, men derimod, at når du vælger at tage ansvaret selv, så kan du regne med at din METAsundhedsterapeut hjælper dig med at gå hele vejen og nå dine sundhedsmål.

Afslutning

Dette skrift skal betragtes som en kort indføring i METAsundhed, og der er mange aspekter der ikke er blevet berørt. Hvis du ønsker at læse mere anbefales det at læse

- METAfys af Lisbeth Lundgaard
- Din Intelligente Krop af Susanne Billander
- Fra Kræft til Kraft af Bendt Madsen, Dagfrid Kolås og Trine Helgerud
- META-Messages From Your Body af Sam Thorpe

Vi afholder kurser i METAsundhed, for dig der ønsker at arbejde dig dybere ind i METAsundhedens forunderlige univers, både introduktionskurser (Level 1) og uddannelsen til METAsundheds-Terapeut (Level 2), samt flere andre METAsundhedsrelavante kurser. Se mere på www.METAfys.dk
Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Lisbeth Lundgaard på Lisbeth@METAfys.dk eller Kumi Aku Just på kumi@justterapi.dk

God fornøjelse med at udforske METAsundhed. Vi ses på METAsundhedskursus...

Kærligst, Kumi og Lisbeth

- Denne tekst må printes ud til eget brug. Den må ikke kopieres til andre, men alle kan selv frit hente den på METAfys.dk & JustTerapi.dk Teksten må IKKE kopieres til anden hjemmeside, gør du det, risikerer du at din hjemmeside bliver ekskluderet af Google eller vi kommer efter dig... ;-)