



Symptom–guide fra Klinik Kropsflow.

Her har du din gave. Det glæder mig, at du fandt interesse for symptom-guiden og mit nyhedsbrev.

Symptom-guiden giver en anden måde at se på symptomer og sygdomme på, hvor du selv kan få mulighed for at påvirke og forbedre din tilstand. Så du ikke kun behøves at afvente andres vurdering, og på den måde måske blive offer, men også selv kan komme til at påvirke din situation ved at handle og stå op for dig selv.

Jeg håber guiden vil inspirere dig, men selvfølgelig skal du selv mærke, hvad der giver mening for dig.

Efter mange år som kropsterapeut/kranio-sakral terapeut, er jeg ikke i tvivl om, at vores symptomer og sygdomme ikke er så tilfældige, som de ofte bliver gjort til i sundhedssystemet.

Så jeg giver denne guide videre, da jeg i mine behandlinger ser, at kroppen kan rigtig meget, når den bliver mødt med respekt og ydmyghed, og får lov til at vise vejen. Jeg ser bl.a., at klienter, der kommer med såkaldte kroniske sygdomme og smerter, kan få mindre eller helt slippe for deres smerter. Ligeså at patienter med bl.a. forhøjet blodtryk igennem længere tid, kan få et stabilt blodtryk i normalområdet igen, når de bl.a. forstår hvilken dybere problematik det høje blodtryk skyldes og skaber nye handlemønstre.

Det er dette jeg brænder for at vise i min klinik Kropsflow, at der er sammenhæng imellem vores symptomer og vores tanker og følelser. Sammenhæng mellem krop og psyke, og at det betyder rigtig meget for vores krop, hvis mange følelser undertrykkes af forskellige grunde som: at vi har travlt, at fornuften siger noget andet, at vi mangler mod. På den måde ser jeg bl.a., at nakke- og halsspændinger ofte er udtryk for, at lige præcis det område er blevet en slags kampplads mellem din fornuft og dine følelser eller mellem dit hoved og resten af kroppen.

Men samtidigt er min erfaring også, at kroppen selv er i stand til at skabe forbindelse igennem nakke og hals, så der kan komme sammenhæng og helhed imellem hoved og resten af din krop; så nakkestivheden igen kan aftage undervejs jo mere din krop får lov til at afbalancere, og du får opmærksomhed på, hvad der gemmer sig i din nakke og hals.

Symptom-guide.

- | | |
|---------------------|---|
| smerter i ben | Benene bærer os fremad i livet. Hvis du har smerter, så se på, om der evt. er nogle næste skridt, du frygter at tage i dit liv. Det er også ben og fødder, der skal hjælpe os til at mærke et solidt fundament i vores krop. Der bl.a. kan hjælpe os til at stå op for os selv. |
| smerter i lænd/Ryg: | Ryg står for livets støtte. Hvis du har smerter, så prøv at mærke efter, om du føler du bliver støttet af livet eller ej. Også ift. økonomi. Lænden kan også være påvirket af din selvfølelse. Føler du dig god nok eller ej? |
| smerter i skulder: | Det du bærer på: kvaliteter og dine byrder. Er du overbebyrdet. Tager du overansvar på nogle områder? Bruger du dine kvaliteter, de bedste sider af dig? |
| smerter i nakke: | Fleksibilitet. Hvis smerter så se på om du på nogle områder er stædig, eller har manglende fleksibilitet? Har du svært ved at se en situation fra flere sider? |

- smerter i arme: Vores arme er dem vi bl.a. rækker ud med, sætter grænser med og skaber plads til os selv med. Ved smerter prøv at mærk efter, om du har nok plads til dig selv, lige som du er. Om du får sat grænser, når du mærker behov for det.
- besvimelse: Frygt – evt. følelse af ikke at kunne "klare" sig.
- brystkasse-smerter: Er der plads til at trække vejret frit, ligesom du er? Kommer vejrtrækningen hel ned i bughulen eller bliver den i brystkassen? Slår dit hjerte af glæde?
- depression: Opstår ofte hvis du har mistet kontakten til dit hjerte og sjæl. Hvis livet mærkes meningsløst. Hvis du har prøvet og prøvet, men uden at lykkes. På den måde mener jeg, at depression også er et slags Stress-symptom. - Men det giver også håb, for jeg ser, at depressionssymptomer også kan forsvinde igen, når du begynder at tage alvorligt, hvad du og dit hjerte har lyst til. Ser på om du lever efter dine egne værdier eller om du tilpasser dig andres eller samfundets værdi pr. automatik. Begynder at tillade dig selv at have værdi og sætter grænser.
- forhøjet blodtryk: Langvarige følelsesmæssige problemer, som ikke er løst, og som derfor måske er blevet undertrykt? Har det som en vulkan evt.?
- halsbetændelse: Halsen er vores ytringsvej. Halsbetændelse kan skyldes en stærk tro på, at du ikke kan svare for dig selv, og bede andre om det, du har brug for. Eller er så rasende, at du ikke kan sige noget. Frygter at sige sin mening. At få sagt ja og nej.
- hjernerystelse: Kan være kroppens måde at få dig til at holde en pause. Ofte er kroppens "gøre"-side meget overanstrengt.
- Jeg ser hjernerystelse som et kraftigt stress-symptom, der kan se ud til at opstå, hvis de første mildere stress-symptomer ikke har været nok til at få stoppet op og set på sit liv.
- hovedpine: Kan komme hvis du evt. kritiserer dig selv meget. Prøv at stop op og læg mærke til, hvad du har sagt til dig selv forinden.

Eller kan opstå hvis du evt. ignorerer din indre stemme og fortsætter i en anden retning.

- øjne-problemer: Prøv at se på om der evt. er noget i dit eget liv, du ikke bryder dig om at se?
- ører-problemer: Prøv at lægge mærke til, om der er noget i dit liv, du ikke har lyst til at høre?
- åreknuder: Står du evt. i en situation du hader. Mærker du modløshed. Føler du dig overbebyrdet? Er der noget, der ikke strømmer i dit liv.

Et godt råd ved smerter og andre symptomer:

1. Prøv at lægge mærke til, hvornår du får smerter, og hvornår de forsvinder igen. Læg mærke til, hvad der er sket forud. Har der været en situation, hvor du ikke har fået sagt din mening. Kom du til at sige ja, hvor du egentlig helst vil have sagt nej. Havde din krop fortalt dig at du var træt, men dit hoved fået dig til at fortsætte alligevel?

Prøv næste gang at respektere det du mærker og tag det alvorligt.

2. En anden måde at undgå smerter på kan være at lægge mærke til, hvad du får energi og glæde af at lave, og hvornår du mister energi eller bliver træt. Det er en rigtig vigtig og god vejviser. Jo mere du respekterer kroppens signaler og bruger det som vejleder, for hvordan du skal handle, jo færre smerter og andre symptomer vil du få. – **Din kloge krop taler nemlig altid sandt – og så husker den desværre også, al det du har oplevet!**

Er du blevet mere nysgerrig på at læse om krop og psyke sammenhænge, og hvad dine symptomer kan betyde, så kan du læse mere på min hjemmeside

WWW.Kropsflow.dk

Hvis du gerne vil forstå endnu dybere, hvad dine symptomer kan betyde, kan du kontakte mig for en uforpligtende samtale a 15 min på **26 20 25 66**, hvor vi sammen kan vurdere, om det kan være aktuelt med et behandlingsforløb for dig.

Jeg håber symptom-guiden må motivere dig og give dig håb, og at du kan få fornemmelsen af, at der er så meget, du kan gøre selv eller med lidt hjælp for at mindske dine smerter og andre symptomer. Jeg ser, at der er rigtig meget at vinde, hvis du begynder at tage dine symptomer og dig selv alvorligt.

Jeg ønsker dig held og lykke med det.

De bedste hilsner

Lisa Pedersen

Klinik Kropsflow

Mobil: 26202566