

Triggerpunkt-kursus - og alle de gode ting, der fulgte med for mit vedkommende.

Hej Nordlys.

Jeg lovede at skrive lidt om, hvad jeg fik ud af kurset triggerpunkt massage fagligt mht. triggerpunkter og alt det andet (som bestemt fylder halvdelen)

Til dagligt er jeg ansat i et pengeinstitut, og ved siden af arbejder jeg som fysiurgisk massør ved en kiropraktor en dag om ugen, og derudover har jeg min egen klinik med kinesologi, massage og healing.

Ny fantastisk faglig viden

Jeg valgte at tilmelde mig kursus i Triggerpunkter, da jeg kunne se, det ville gå i spænd med den måde, jeg arbejder på. Efterfølgende har det vist sig at være fuldstændigt korrekt. I dag anvender jeg triggerpunkter sammen med massage hos kiropraktoren.

Kiropraktoren er begyndt at skrive i journalen hvis han mener at jeg skal fokusere på Triggerpunkter i en enkelt muskel. (Hvis jeg ikke selv skulle se det). Han har selv kurser i triggerpunkter og kan give sparring hvis jeg mangler. Jeg bruger også triggerpunkter inde på mit arbejde i banken, når en kollega lige har et problem der skal klares hurtigt, så kollegaen holdes kørende.

For mig gav triggerpunkt kursus en fantastisk læring i en anden behandlings metode. Jeg fik teknikker til at komme ind til 2 muskler jeg personligt har irriteret mig over, at jeg har haft svært ved at finde frem til, hvordan jeg kunne massere.

Efter vores kropsanalyse kunne jeg og de andre i vores "lille" gruppe se at min holdning var ændret markant – jeg er blevet 5 cm højere. (Nu er det 8 uger side, jeg er kommet hjem, og kroppen er ikke "faldet tilbage" endnu – Dyb taknemmelighed)

Overnatning og fælles inspiration på NORDLYS

Jeg valgte at sove på Nordlys, dels for min egen fordybelses skyld, og for ikke at skulle hjem og være der for andre. Jeg har også en teori om at sparring med andre kan give mangefold.

Det gjorde det også.

En af medkursisterne havde observeret, at når han arbejdede med muskler på en bestemt måde, som hverken jeg eller han har læst eller hørt om i nogen lærebøger, så var respons i musklen afslapning. Det er en yderst let teknik som kræver lidt øvelse men er fantastisk. Den har jeg taget med ind i mit arbejde på min egen klinik..

Os der valgte at sove på Nordlys fik noget fantastisk erfaringsudveksling inden for mange aspekter af alting. EX. mange arbejder med mennesker med særlige behov, jeg har en dreng med særlige behov. Bare i den kontekst var der masser af fantastiske emner til sparring.

Vi som mennesker (her kursister) arbejder på forskellige måder med vores behandlinger, vi er mange forskellige steder i vores uddannelse og personlige udvikling, så i det er der også mange emner til sparring, yderligere indsigt og inspiration. Super spændende.

Aftenen og den sparring er for mig lige så vigtig som alt det andet.

Fælles klangmeditation

Anne valgte, at vi alle skulle have fælles klangmassage inden vi helt afsluttede hver enkelte kursusdag. Nu siger jeg: "Heldigvis", men det var ikke min indgangsholdning. – Min tanke var ok, jeg deltager, observerer og føler, men hvad skal det til for? – Det siger jeg IKKE mere, hold da op hvor det rykkede.

Ikke så meget første dag. Da var det bare rart, men det eneste jeg kunne fokusere på var at jeg frøs og at det lød da meget godt.

Dag 2 - fik jeg flere tæpper og kunne bedre nyde lydene, så det var rigtigt rart.

Dag 3 - Hold da op. Anne tog den store Gong i brug, og jeg skal da love for, der skete en ting eller flere for mit vedkommende. Jeg kom helt ud af kroppen, og ja, det kan slet ikke beskrive, hvad jeg følte lige der - men vildt, det var det.

Bagefter kunne jeg hverken tale eller næsten stå på benene. Jeg var glad for jeg ikke var på dagens madhold.

Jeg var lige flink og sige pænt farvel, men efter at have gået et par gange rundt i huset måtte jeg lægge mig ind i lokalet igen. Hele min krop sitrede helt ind på celleplan – helt vildt. Jeg kunne mærke hvordan det hele forplantede sig, omorganiserede sig og ændrede sig.

Efter en god time kom jeg op at stå igen og kunne deltage i samværet med resten af dem, der havde valgt at bo på Nordlys, men jeg sitrede stadig – det var først, da jeg vågnede næste morgen, at jeg kunne mærke at min krop begyndte at falde til ro.

Dag 4 og 5. Hvor var det dejligt at ligge der og få klangmassage, det var ligesom at alt blev integreret.

Positive efter-reaktioner

Hvad så bagefter, var der sket noget?

JA – noget opdagede jeg meget hurtigt, noget lidt senere.

- En dyb glæde har fundet bopæl i mig. Og en klar bevidsthed om at, nu er jeg en anden end den jeg var før kurset.
- Jeg har i mange år haft et kraftigt traume efter et overgreb i min ungdom. Jeg har haft flash back til situationen. Det har gjort, at jeg ikke har haft det godt med fysisk samvær med mænd. Det har også gjort, at jeg har spændt så meget, at samvær gjorde fysisk ondt. I dag er det et overstået kapitel. Siden kurset har jeg ikke haft ondt eller andre problemer med det. – Jeg er dybt taknemmelig.
- Jeg har været svømmetræner i mange år, men det at have hovedet under vand uden dykkerbriller på, har altid været et mareridt. I dag svømmer jeg fint under vand uden briller og nyder det.
- Jeg kan bedre sige fra overfor andre på en ny måde, hvor jeg ikke sårer mig selv. Blandt andet overfor min mor.
- Jeg sætter bedre grænserne for, hvad jeg vil og hvornår, og jeg står ved det.
- Selvværdet er blomstret, nu kan jeg også se, hvorfor jeg er noget værd.
- Mit fysiske og psykiske overskud er større.
- Som mine drenge (13 og 15 år) siger: "Mor, hvor er du bare dejlig glad nu".
- Mine drenge viser mig en helt fantastisk hengivenhed nu, som de aldrig har gjort før, og når jeg spørger hvorfor, er konsensus af svaret: "Vi har fået en ny mor".
– Det er nok ikke forkert.

Og jeg opdager stadig flere ting.

Efterfølgende har jeg fået et kanon godt venskab med en af de andre fra kurset. Vi udveksler erfaring, behandling og mest vigtigt sparring. Hvordan gør du/jeg og hvorfor?

Det er bestemt ikke sidste gang, jeg har taget et kursus på Nordlys. Jeg har en hel række kurser i støbeskeen. Og jeg glæder mig allerede til næste Triggerpunkt kursus, som denne gang bliver underkroppen og selvfølgelig - jeg sover på Nordlys.

Jeg sidder med en helt fantastisk følelse af, at det at have fundet og valgt Nordlys, var med til at give mig noget, som ingen før har kunnet. TAK

Ebeltoft 23. januar 2011

Stort smil og kram fra Ulla