

# *b i o d y n a m i c s*



om at opdage dine oplevende hænder  
om at behandle dig selv  
om at hjælpe dit nervesystem til balance

Pay attention. Be astonished.

Be astonished ...

Overrumplet. Forbløffet. Overvældet. Paf. Overrasket. Forbavset. Forundret. Målløs. Åndeløs. Himmelfalden. Be astonished.

Når vi forbløffes, fortæller det på sin egen meget direkte måde, at vi er nærværende - at vi oplever dette øjeblik, som det er. Det fortæller, at vores linse til livet er klar og oplevende i nutid. At vi som et lille barn oplever verden træde frem - fri af forventninger og forestillinger om, hvad dette øjeblik kan indeholde.

Som behandlere er evnen til at forbløffes selve hjertet i vores møde med klienten. Det er gennem denne altid ferske sansning af klientens nuværende tilstand, at vi bliver i stand til at møde dem uforbeholdent og åbent i deres verden. Når vi formår at opleve fra et nærværende sted, vil ethvert udtryk forbløffe os - hvad end vi oplever, vil opleves for første gang. Med T.S. Eliots ord:

We shall not cease from exploration. And the end of all our exploring.  
Will be to arrive where we started. And know the place for the first time.

## At genopleve det, som aldrig har været borte



Instructions for living a life: Pay attention. Be astonished. Tell about it.

- Mary Oliver

Den største udfordring og den største gave ved at behandle ud fra de biodynamiske principper er, at vi bliver bedt om lade vores behandling udspringe fra denne kvalitet af nærvær og opleven hvert øjeblik som det er. Den terapeutiske kraft ved behandlingen er direkte linket til vores evne til at opleve og forblive i kontakt med øjeblikkets unikke udtryk.

Vi kunne omdigte Mary Olivers ord til:

Instructions for creating change: Pay attention. Be astonished. Stay with What Is.

### En stille, jublende glæde

Af gode grunde bliver det at behandle ud fra de biodynamiske principper ofte sammenlignet med meditation. For begges vedkommende gælder det, at processens dybde og forvandlerne potentiale forløses via kvaliteten af vores opmærksomhed og at intet skal tilføjes til processen.

Det er med andre ord kvaliteten af opmærksomhed, der bestemmer, hvor dybt forvandlingen kan gå. Selve vores opmærksomhed er nøglen, som kan åbne til det potentiale, som allerede ligger klar til at udfolde sig. Potentialet til forvandling, balancering og regulering af fysiske, følelsesmæssige og psykiske mønstre og tilstande, som livets gang har tvunget os til at etablere som følge af overvældelse af vores grænser og kapacitet.

Jeg tænker ofte på vores sætten os på behandlerstolen som meget lig munkens sætten sig på puden - for en stund forlader vi normallivets spilleregler og funktioner, og skaber rum til, at en radikalt anden verden kan træde frem og opstarte processer, som normallivet ikke har adgang til.

Jeg oplever, at denne sætten sig på puden/behandlerstolen altid har en stille, jublende glæde i sig. Nogle gange intens og tydeligt mærkbar, andre gange med et mere stilfærdigt udtryk - men der er altid en del i mig, som glæder sig til atter at besøge den ordløse, sansende verden, der byder mig velkommen.

Glæder sig til at drage mod den skjulte horisont inde og ude. Glæder sig til at møde øjeblikkets ukendte inde og ude, og ikke mindst glæder sig til det sælsomme skifte, hvor de to pludselig mødes og smelter sammen - inde og ude bliver hinanden som det mest simple, naturlige og eventyrlige.



When I woke I was alone, I was thinking:  
so this is how you swim inward,  
so this is how you flow outward,  
so this is how you pray.

## Ferskness

Vi kender det alle - at vi over tid på umærkelig vis synes at miste evnen til at se og opleve livet, som det er i dette øjeblik. Det er som et usynligt slør, der dækker vores øjne, sansning og opmærksomhed. Vi ser månen i fuldt flor, men falder ikke længere på vores knæ i forundring og pafness over synet - noget i os ser den lysende måne gennem den optik, der har set utallige måner før.

For et par år siden satte jeg mig en sen eftermiddag på en bænk ved havet og så ud over vandet. Et ældre ægtepar kom kort efter og spurgte, om de måtte sætte sig sammen med mig på bænken. Kvinde fortalte, at de altid gik herved ved solnedgang og at hun hver gang blev fortryllet af at se solen dykke ned bag horisonten. Næsten undskyldende forklarede hun, at hun jo godt vidste, at hun havde set det så mange gange før, men at hun alligevel oplevede hver eneste solnedgang som sin helt egen.

Hendes mand, der indtil nu havde siddet tavs ved siden af, gryntede for sig selv, idet han med en flig af overbærenhed og resignation konstaterede, at det jo er den samme solnedgang hver aften. Lidt efter rejste de sig og gik atter hjemad - med hver deres solnedgang indeni ...



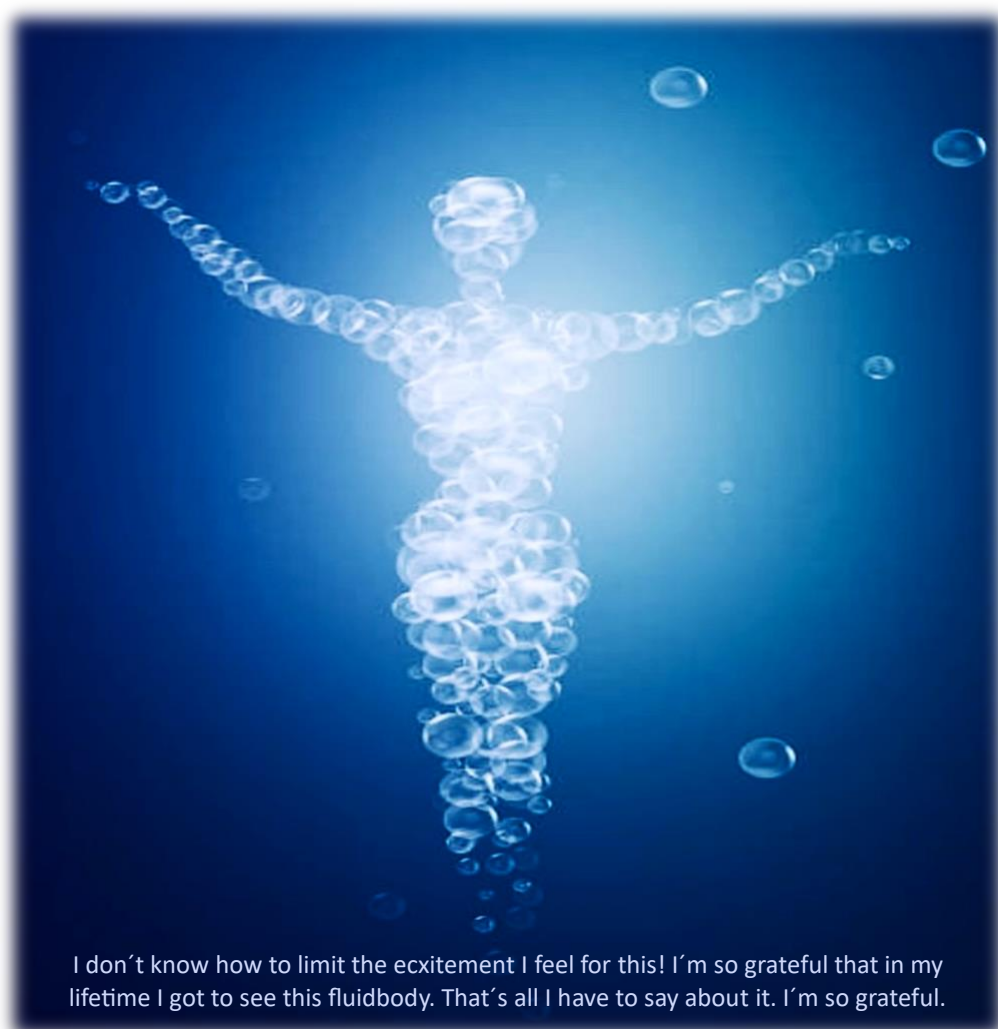
*Alertness is the hidden discipline of familiarity*

Dette slør har vi allesammen i os i et væld af forskellige udgaver. Den daglige køretur til og fra arbejde, hvor vi fra tid til anden bliver opmærksomme på, at vi slet ikke kan huske selve køreturen og ikke kan erindre, hvad vi så undervejs. Blomsten i grøftekanten, som ikke længere sitrer og stråler af skønhed, men blot bemærkes som en blomst blandt alle de andre blomster. Barnet eller kæresten, der genkendes med glæde, men ikke længere ses og mærkes som det nye menneske, de er blevet siden sidst vi så dem for 10 min. siden ...

Eller klienten, som vores hænder mærker ud fra vores erfaringer med tusinde andre klienter. Vi genkender bestemte bevægelser og noget i os sammenligner disse bevægelser med tidligere oplevede bevægelser, og uden vi bemærker det, begynder en del af os at forvente den næste bevægelse. Vi orienterer os efter kendte mønstre og mærker ikke længere, at hver eneste bevægelse er ny og unik - at alt det vi mærker, netop nu træder frem for første gang.

Men bag sløret er noget umisteligt stadig vågent i os, og det er denne del, som vi gennem daglig praksis kan hjælpe til at blive den linse, som vi naturligt oplever mødet med klienten igennem.

Verden er altid begyndt netop nu



I don't know how to limit the excitement I feel for this! I'm so grateful that in my lifetime I got to see this fluidbody. That's all I have to say about it. I'm so grateful.

Ordene er James Jealous' beskrivelse af oplevelsen af at mærke klientens væskekrop. Han havde udviklet og arbejdet med den biodynamiske model gennem mere end 50 år og han blev stadig astonished hver gang han lagde hænderne på en klient - hver gang han oplevede verden begynde på ny.

Evnen til at mærke klientens bevægelser er et afgørende aspekt ved alle manuelle behandlinger. Kiropraktoren har brug for præcist at mærke, hvor klientens låsning befinder sig, og jo mere præcist han kan lokalisere låsningens placering, jo mere præcist kan hans justering laves.

Også ved den biodynamiske behandling er denne evne til at mærke central, og i en vis forstand bestemmende for, om den terapeutiske proces overhovedet starter op. I modsætning til mange andre manuelle behandlinger, benyttes der ved den biodynamiske behandling ikke test for grad af bevægelse - vi går ikke ind og tester vævets bevægelighed ved en låsning/læsion.

Og endvidere sker den terapeutiske regulering heller ikke ved at tilføje noget til klientens bevægelser - vi går ikke ind og fører vævet i en bestemt retning eller holder vævet op mod dets grænse.

I den biodynamiske model er det derfor vores evne til at mærke og følge klientens bevægelser, der ligger til grund for den terapeutiske proces. Vores evne til at være synkron med de bevægelser, som allerede sker i klientens krop, er bestemmende for, hvor dybt den terapeutiske proces forplanter sig.

## Under egne hænder



Min ankomst til den biodynamiske verden startede en aften på min altan i 2009, hvor jeg sad og for første gang lyttede til osteopaten James Jealous' præsentation af den biodynamiske model. På hans første CD gennemgik han de tre forskellige retninger indenfor osteopati/kranio sakral terapi og jeg var ved at smelte ned af stolen af begejstring over at høre, at alt det jeg de foregående år havde længtes efter, var indeholdt i den biodynamiske model.

Da jeg havde hørt CD'en til ende, gik jeg direkte ind i min seng og lagde mig med mine hænder på mine lår og ... ventede! Ventede på, at noget skulle ske - noget, som jeg allerede kendte, men som jeg nu for første gang rettede min opmærksomhed mod som værende nok.

Jeg havde arbejdet med den biomekaniske kranio sakral terapi gennem 7 år og elskede mit arbejde. Elskede at finde mine klienters låsninger, teste dem for bevægelse og derefter med små, præcise justeringer hjælpe dem igennem låsningerne og derefter re-teste bevægeligheden for at vurdere, om mit arbejde var lykkedes.

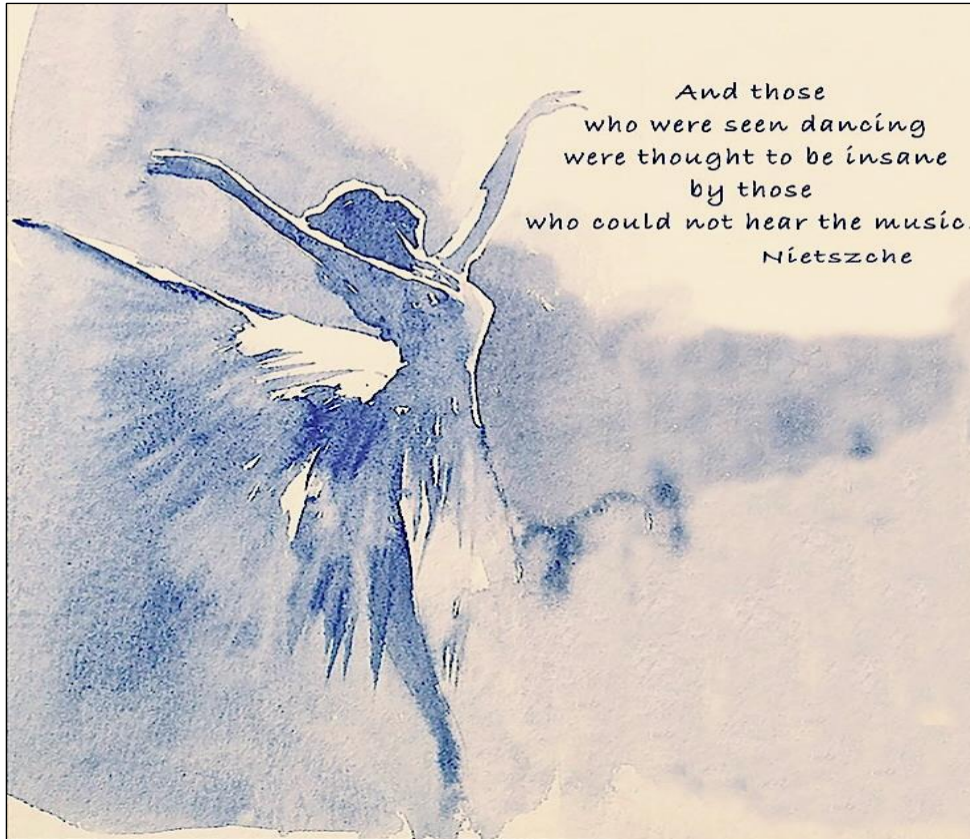
Denne aften lå jeg med et andet sigte for øje - nemlig blot at opleve, hvilke bevægelser, der allerede skete under mine hænder. Jeg lå og fulgte disse bevægelser, og kæmpede samtidig med impulsen til at gøre noget ved dem. Mine mange års træning kaldte på de justeringer, som jeg kendte så godt, men jeg modstod fristelsen og forblev blot med de bevægelser, der af sig selv bevægede sig under mine hænder.

Jeg var dybt forundret over at opleve, hvor meget der foregik, og samtidig forbløffet over, at jeg aldrig tidligere havde bemærket denne intense dynamik hos mine klienter. Det blev tydeligt for mig, at mit fokus på at finde låsninger hos mine klienter havde gjort, at jeg ikke havde tillagt disse iboende bevægelser nogen videre betydning.

Lidt efter lidt begyndte jeg at bemærke, at bevægelserne ikke blot skete i vilkårlige former, men at de i sig havde nogle mønstre: som om de indeholdt en proces, der - hvis den fik lov - i sig havde en dynamik, hvor de ad egne veje formåede at finde frem til mere ro, mere balance, mere symmetri.

At de, når jeg synkront fulgte dem, naturligt og spontant opstartede en reguleringsproces, hvor de uden mine bidrag evnede at skabe reguleringer af de selvsamme låsninger, som jeg havde arbejdet med i årene inden.

De følgende dage, uger, måneder og år fortsatte jeg mit eventyr og det blev tydeligere og tydeligere, at alt dette ikke blot skete tilfældet, men at der lå en dynamik bag, som jeg kunne have tillid til. Som jeg kunne lade behandlingen udspringe fra.



At vi til en start ikke kan mærke bevægelser betyder ikke, at der ingen er ...

## Gaverne

Jeg har aldrig forladt sengen siden og hver eneste gang jeg lægger mig for at opleve disse bevægelser

- finere og finere sansning

- lindre og regulere spændinger og smerter - jævnlige opløse svage områder (operationer, kropsholdning, gl skade, arvæv mm), hvor spænding og belastning ellers vil ophobe sig

- balanceren nervesystemet

## 4 forskellige indgange til samme møde

Der er endeløst mange indgange til dette samme møde. De kan hver især bidrage med deres særlige vinkel og

MOTION PRESENT

Fra den udspringer alt i det biodynamiske og den er ligeledes fundamentet for de 3 andre indgange.

- Læg dig på ryggen i din seng og mærk efter, om hele din krop slapper af
- Læg nu dine hænder på f.eks hoftefremspringet - den del af bækkenskålene, som ligger højest. Lad dine hænder hvile og slappe af.
- 

### MØDENDE & PLADSGIVENDE

At vores hænder har en kvalitet i sig, som er pladsgivende og mødende, samtidigt. Et tilsyneladende paradoks, men kun tilsyneladende - for vores hænder er skabt til at rumme begge retninger, samtidigt  
Transparente hænder med en konsistens, der giver mulighed for, at bevægelser kan forplante sig gennem dine hænder

- Lad dine hænder hvile på den nederste del af brystkassen
- Bemærk, hvordan du både er i stand til tydeligt at mærke brystkassen hæve og sænke sig, og hvordan du samtidig kan give plads til, at selv de mest subtile bevægelser får plads til at udtrykke sig frit
- Mærk, hvordan dine hænder ligger og duver på brystkassen og hvordan de har en naturlig transparens i sig - det er ikke, at dine hænder stift giver plads til bevægelserne, men snarere, at bevægelserne bevæger sig gennem dine transparente hænder
- Vær opmærksom på, at du ikke anstrenger dig, men i stedet slapper af i dine hænder

### FALDENDE

En indgang, som jeg især de seneste år har benyttet og som jeg finder

- Læg dine hænder under kraniekanten eller bækkenet, og slap af i dine hænder
- Hvis du lægger hænderne under kraniekanten: læg først den ene hånd tværs over kraniekanten og skyd derefter den anden hånd ind under første hånd. Du har altså ikke flettede fingre, men i stedet hviler den ene hånd i den anden. Find balancepunktet, hvor du ikke længere behøver at holde dit hoved, men kan slappe af
- Hvis du lægger hænderne under bækkenet: skyd begge hænder skråt ind under korsbenet, med håndryggene opad. Dine hænder ligger, så de ca. følger sacro/iliaca-leddet
- Når du har ligget lidt, lader du dine hænder falde/synke nedefter, mod gulvet. Det føles, som om de giver efter, idet de synker mod gulvet. Dette er ikke en visualisering - mærk, hvordan dine hænder helt fysisk afslappes og derefter naturligt falder og synker mod gulvet

### TO HÆNDER VS EN HÅND

En vågen sansning af, hvordan jeg sanser forskelligt - alt efter, om jeg har begge hænder på klienten eller blot en hånd.

to hænder

- Læg den ene hånd under kraniekanten og skyd den anden ind under korsbenet eller den nedre lænd
- mærke, hvordan de udgør én samlet kontakt, ét møde

en hånd

- mærk helheden gennem kontakten





Jugu Ø til kursister  
S/I på kommende kurser

- --- egenbehandling er endnu mere delux end øve-kaniner ift forventninger  
--- jealous ville nyde det - vi starter alle samme sted hver gang  
--- lav det som en meditation - en gave af undoing og opbygning og træning af primære færdighed ifm bio  
--- ikke født med tryllehænder. Men har tillid til principperne  
--- faldende hænder "tager over", når vi gentagne gange er vendt tilbage via attention - bemærk, hvordan vi bliver  
gørende/ledende/forventende noget bestemt og blir ikke længere overrumplet øjeblik til øjeblik  
--- transperans , mødende/pladsgivende , synkrone/oplevende fra øjeblik til øjeblik 1-2-3  
---

ny jugularis på sig selv

hvis skævt bækken, ulige ben, operationer: jugu blir udfordret via bækken ongoing

Be astonished

Som du ser din partner, dit barn, din veninde, en blomst i skoven, den endeløse himmel - hvad som helst astonishes, hvis vi oplever det præcis som det er lige nu. Derfor er øvelserne både en slags meditation og en træning i nærvær , sansning og vågen opmærksomhed. Det er en stund, hvor vi giver os selv den gave ikke at skulle andet end opleve, hvad der i dette øjeblik træder fra.

Det er denne vedvarende praksis, der over tid skaber den næsten umærkelige forvandling, hvor vi bliver i stand til som det mest naturlige at opleve verden fra dette sted. Oplever verden træde frem, altid ny i netop dette øjeblik.

Det er så let at forvente noget bestemt, når vi gennem længere tid udfører det samme. Det er som om, at vanen og det velkendte slører vores blik, slører vores sansning, slører vores nærvær - når det sker, oplever vi ikke længere verden, som den træder fra netop nu i sine fulde, magiske farver - vi oplever den gennem det allerede kendtes grålige optik. Det er ligesom når vi kører til arbejde eller til supermarkedet er den samme vej år efter år - det går op for os, at vi under kørslen slet ikke registrere, at vi kører og hvor vi kører. Præcis det samme kan ske under vores behandlinger. I stedet for nærværende og fra et fersk sted at opleve processen, oplever vi den i stedet i lyset af alle de foregående behandlinger.

Der er flere konsekvenser ved dette; for det første begynder behandlingerne at kede os, fordi vi igen og igen oplever det samme. Vi mister glæden og betagelsen, og vi oplever en uvant træthed snige sig ind. For det andet betyder det

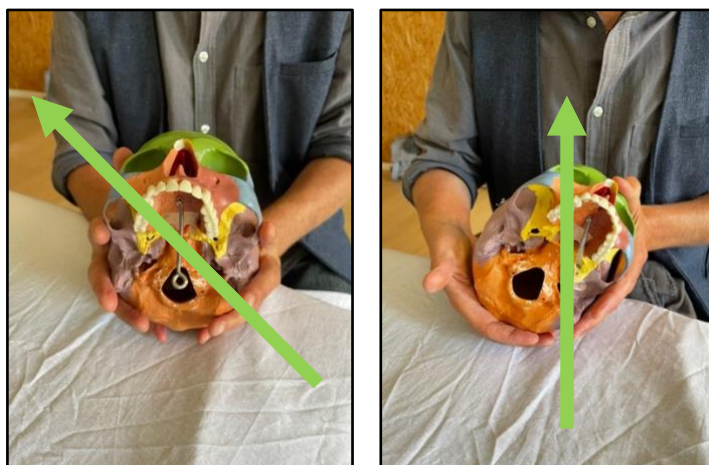
manglende nærvær, at vi ikke længere formår at møde klienten synkront og opmærksomt, hvor de er. Dette registreres dybt inde af klientens nervesystem og instinkt, og det har den konsekvens, at den dybeste del af klienten ikke føler sig mødt og derved ikke føler sig tryk. En konsekvens bliver derfor, at behandlingen ikke går så dybt, som hvis vi var nærværende til stede.

Disse øvelser har udover træning af vores sanser desuden den effekt, at de skaber en dyb regulering i vores nervesystem. Når vi uanstrengt ligger og sanser og er opmærksomme på det givne øjeblik, begynder nervesystemet naturligt at bevæge sig mod afslapning og afstressning. Det er meget lig processen ved meditation, hvor vores vedvarende opmærksomhed på et mantra eller på vores vejrtrækning naturligt skaber afspænding og normalisering af nervesystemet.

Så disse øvelser af minimum hele 3 gaver; vi træner vores færdigheder, vi hjælper vores nervesystem mod afslapning og normalisering, og vi er i stand til at lindre smerter og ubehag, og bløde de områder, som er særligt udsatte for at ophobe stress, spænding, låsning og smerte

Det uanstrengt det er nøglen. Det er en blød og naturlig opmærksomhed - både i vores hænder og i vores nærvær og observation. Denne egenskab til at registrere uden anstrengelse ligger naturligt i os allerede - præcis ligesom vi ikke behøver at anstrenge vores øjne for at se og vi ikke behøver at anstrenge kroppen for at mærke, behøver vi heller ikke at anstrenge vores hænder og opmærksomhed for at sanse og observere. Jo mere uanstrengte vi er, jo lettere og mere fuldstændigt sanser og observerer vi. Desuden undgår vi, at klientens krop reagerer på vores anstrengelse og stirren efter noget bestemt, og derved får klienten lettere ved at tage imod behandlingen. De oplever vores tilstedeværelse som tryk og favnende.

## Faldende Jugularis



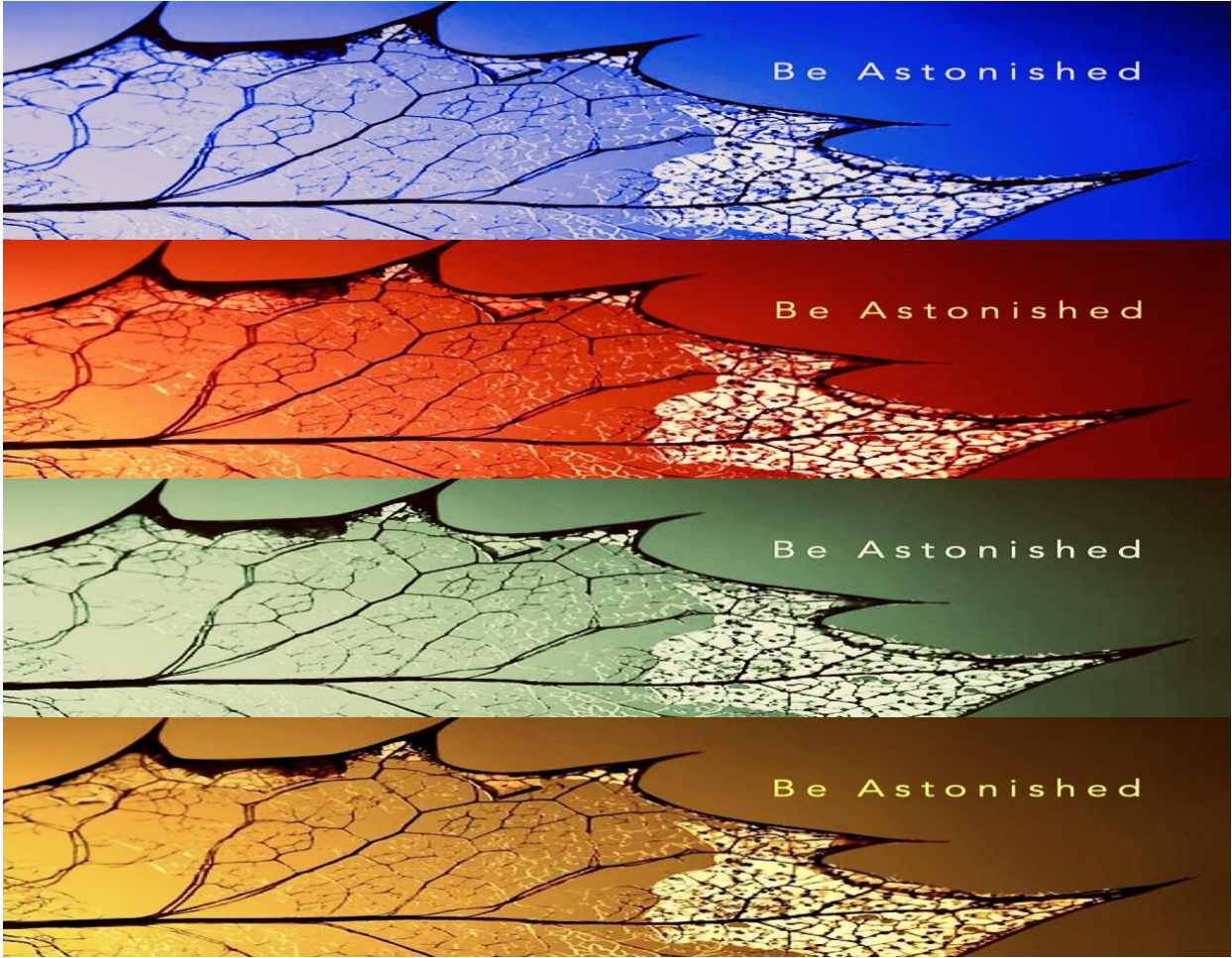
Et nyt og anderledes greb til åbningen foramen jugularis, hvor kranienerven IX, X og XI samt den jugulare vene forlader kraniet. Åbningen foramen jugularis ligger i et led i kraniebundens kraftige struktur, og dets placering her matcher det korresponderende led i bækkenet, nemlig sacroiliaca-leddet.

Dette greb har en meget særlig dynamik, da vi via rotationen af klientens hoved får mulighed for at inkludere tyngdefeltet i selve teknikken og på den måde skaber en situation, hvor de to kranieknogler kan regulere sig ift hinanden med hjælp fra tyngdefeltet. Grebet laves i begge sider. Jeg beskriver her grebet, som jeg laver det i klientens venstre side - som på billedet

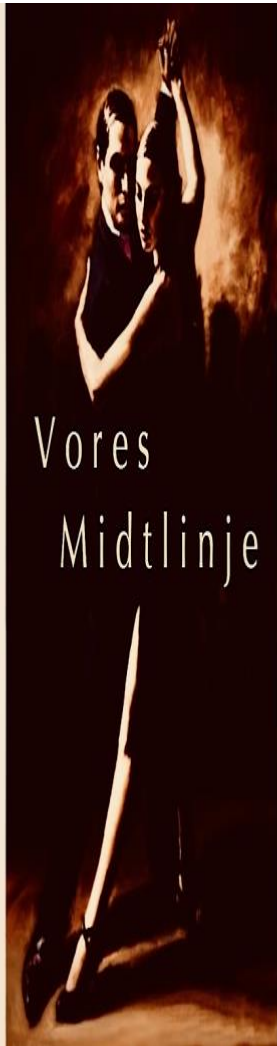
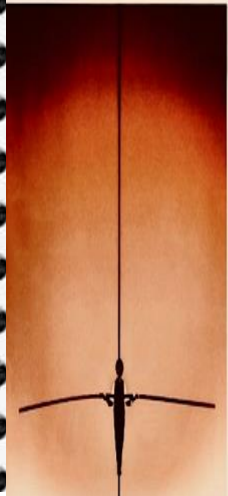
- Læg begge hænder om kraniet. Drej det stille mod klientens venstre side og læg derefter din højre hånd ind under occiput i sidevejs plan

- Hjælp med venstre hånd kraniet op til normal position igen og læg dernæst din venstre hånd ind til temporal-knoglen, så du har god kontakt til den
- Rotér nu stille og roligt hovedet mod venstre - på den måde bringer du jugularis-suturen fra at ligge i det skrå plan til nu at befinde sig på en lodret linje ift tyngdefeltet
- Lad begge dine kontaktsteder falde/synke ned mod gulvet - dette vakuum åbner for en dynamik, hvor tyngdefeltet som en blid kile kan åbne hele suturen. Lad dine hænder falde, falde...
- Når du har arbejdet i begge sider - afrund med et symmetrisk greb, á la næste greb

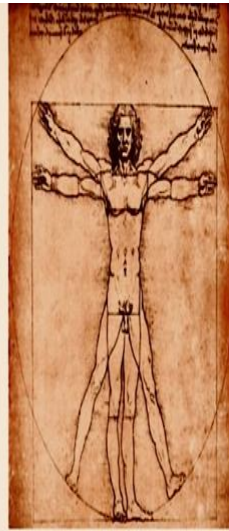








Vores  
Midtlinje



# Det Levende & Bevægende Liv



ANATOMY TRAINS

BIODYNAMICS

TENSEGRITY



