



# OM OSS OCH VÅRA TANKAR OM KOMPLEMENTÄRMEDICIN



©Bild: Lena Berndtsdotter



## MED KOMPLEMENTÄRMEDICINEN I FOKUS

Välkommen till

### **KROPPS HARMONI UTBILDNINGSCENTER**

Skolan för komplementärmedicinska utbildningar

I dagens samhälle finns det ett nytänkande och mer användande av manuella behandlingsmetoder, dvs. behandling som sker med olika beröringsmetoder och som påverkar kroppens cirkulatoriska och neurologiska system, s k. komplementärmedicinska behandlingar. Exempel på sådana tekniker och metoder är t.ex. Bindvävsmassage, Manuell Lymfdränage, Tui Na som är en del av TCM (*Traditionell Kinesisk Medicin*) Dr. Bach Blomsterterapi etc. Dessa tekniker/metoder har funnits allt från flera tusen år till ett par decennier. Det de har gemensamt är att teorierna om läkning och smärtlindring fungerar på ett mycket tillfredställande sätt efter många års praktisk användning och utveckling.

Inom komplementärmedicinen kombineras det holistiska (*helhetstänkande*) tänkandet med teknikens/metodens effektivitet och funktionalitet till en fungerande metod för rehabilitering av olika symtom och tillstånd. Det viktigaste inom den komplementärmedicinska behandlingsstrategin är terapeutens kunnskap och mod för att stärka klientens medvetenhet om helhetens betydelse i en process av återhämtning från t.ex. smärta, rörelseinskränkning, kroppsobalans eller stressyndrom.

Utbrändhet t.ex. handlar mycket om en kroppslig omedvetenhet och frånvaro av kroppslig närvaro.

Kroppss Harmoni Utbildningscenter utbildar i olika komplementärmedicinska metoder och tekniker sedan 1997.

### DET ÄR VI SOM ÄR ANSVARIGA FÖR KROPPS HARMONI UTBILDNINGSCENTER



© Bild: Eva Rosth

#### *Tomas Petterson,*

Helhetsterapeut, Certifierad i TCM och Tui Na. Qi Gong instruktör, ansvarig och grundare av Kroppss Harmoni Utbildningscenter. Utbildad terapeut sedan 1997 och utövare av Tui Na och TCM sedan 2001.

Med Tomas bakgrund som arbetsledare och utbildare i personlig utveckling, emotionell kompetens tillsammans med 18 år som Komplementärmedicinsk terapeut i egen klinik samt utbildare av terapeuter kan han ge människor insikt i mer än bara det fysiska.

*"Det jag tycker är viktigt är att närvara i oss själva, att själva upptäcka vår storhet. Då väver vi som individer, då inser vi att sjukdomar, smärta och obalanser är något vi själva är med och skapar"*

#### *Lena Berndtsdotter,*

Komplementärmedicinsk terapeut sedan 1993. Grundade Kroppss Harmoni Utbildningscenter 1997. Utbildad terapeut sedan 1997. 2000 Certifierad lärare i "Klassisk bindvävsmassage". Skapade 2006 sin egen metod BM står för "Berndtsdotter Metoden" en metod som kopplar samman människans alla delar kropp, själ och ande. Utbildar "Personliga Livscoacher" enligt BM. Utbildar i Dr. Bach's läkningssystem.

Ger specialdesignade kurser och föredrag om hälsa. Skrivit boken "Naturens läkande kraft". Ger privata konsultationer med samtal, fysiska behandlingar och coaching.

*"Att dela med mig av min kunskap att se människor växa och se sina egna möjligheter ger mig en stor tillfredsställelse".*



© Bild: Eva Rosth

# KOMPLEMENTÄRMEDICINSKA UTBILDNINGAR

Välkommen till Kropps Harmoni Utbildningscenter för utbildning i komplementärmedicinska behandlingsformer i en holistisk och kognitiv miljö.

Våra olika utbildningar är unika helhetsutbildningar där det holistiska och kognitiva synsättet på människan är det grundläggande.

Vi delar med oss av våra mångåriga erfarenheter som yrkesverksamma terapeuter och utbildare inom komplementärmedicinen för att Du ska få det stöd Du behöver för att kunna vara verksam i ett komplementärmedicinskt yrke.

Att arbeta som komplementärmedicinsk terapeut enligt det holistiska och kognitiva synsättet innebär att Du arbetar som ett komplement till den traditionella sjuk-, hälso- och rehabiliteringsvården.

*Våra utbildningar bygger broar mellan komplementärmedicinen och skolmedicinen, med människans hälsa i fokus.*

## Det holistiska och kognitiva arbetssättet

Ordet "holism" betyder helhet och det är, vad vi anser, det viktigaste att tänka på när man behandlar människor. Att se helheten att kropp, själ och ande hör ihop och att alla är lika viktiga. Att arbeta kognitivt innebär att man koncentrerar sig på att stärka det friska istället för att fokusera på det sjuka.

Att se möjligheter istället för svårigheter. Spända axlar, huvudvärk, ryggsmärtor eller andra besvär kan lika gärna bero på en själslig/mental obalans som på en fysisk. Som komplementärmedicinsk terapeut arbetar Du med båda vilket innebär att en kroppsbehandling kan frigöra den mentala/emotionella orsaken till spänningssymtomen. Att bara behandla symtomen innebär ett kortsiktigt smärtuppehåll, att behandla orsaken innebär att smärtan kan försvinna för alltid.

## Smärtan som arbetsfält

När Du blir verksam som komplementärmedicinsk terapeut kommer Du i kontakt med mycket smärta, kroppslig och själslig. Tack och lov för att smärta finns annars skulle vi aldrig upptäcka när något är fel i kroppen. Smärta är kroppens brandvarnare och signalerar när något inte står rätt till. Det är viktigt att lyssna till kroppens signaler när vi gör så blir våra liv lättare att leva. Vi orkar med våra egna och omvärldens krav och förväntningar bättre. För det mesta söker vi hjälp för den fysiska smärtan och inte den själsliga.

Därför är det av stor vikt att veta vad smärta är och vad som orsakar den annars kan Du inte hjälpa och stötta din klient till ett smärtfria liv.

## Vår hälsa är något vi har rätt till

Vi lever i en värld full av olika sorters stress, luften och marken är full av olika sorters föroreningar, vi erbjuds livsmedel som inte har den mängd näringsämnen som kroppen behöver för sin existens. Många människor är okunniga eller orkar helt enkelt inte stå emot de krav och erbjudanden som trycker på i dagens samhälle. Resultatet blir att den egna kroppen och tillvaron blir lidande på olika sätt t.ex. sjukdom, utbrändhet, smärta med en försämrad livskvalitet till följd. Som komplementärmedicinsk terapeut kan man se över individens livsmönster och behov, föreslå förändring för att skapa hälsa och livskvalitet. Med våra komplementärmedicinska metoder och tekniker kan Du hjälpa och stötta individen till en bättre livskvalitet.



## Beröring läker

I årtusenden har människan haft kunskap om hur viktig beröring är för livet. Små barn utvecklas och växer inte som dom bör när kroppskontakten uteblir, de kan till och med dö.

Detta gäller även vuxna på så sätt att immunförsvaret rubbas med den påföljden att sjukdomar lättare får fotfäste i kroppen.

Fysisk beröring har en läkande effekt, det har man konstatat via forskning.

Effekterna är bland annat att:

- cirkulationen förbättras
- immunförsvaret stärks
- tarmfunktionen befrämjas
- man blir avslappnad och lugn
- den negativa stressen minskar

**Att bli berörd är att bli sedd, är att bli bekräftad.**

Andra positiva effekter av fysisk beröring är dess inverkan på olika smärtsymtom, depressioner, andningsbesvär etc.

När vi blir berörda frigörs olika hormoner som t.ex. oxytocin, som befrämjar tillväxt och gör oss lugna, glada och harmoniska. När vi själva inser beröringens läkande effekt får vi lättare att beröra och bli berörda.

## Komplementärmedicinsk rehabilitering

Som komplementärmedicinsk terapeut arbetar Du med teorierna inom komplementärmedicinska tekniker och metoder. Det de har gemensamt är att teorierna om läkning och smärtlindring fungerar på ett mycket tillfredställande sätt efter många års praktisk användning och utveckling. Inom komplementärmedicinen kombineras det holistiska tänkandet med teknikens/metodens effektivitet och funktionalitet till en fungerande metod för rehabilitering av olika symtom och tillstånd. Det viktigaste inom den komplementärmedicinska behandlingsstrategin är terapeutens kunnskap och mod för att stärka klientens medvetenhet om helhetens betydelse i en process av återhämtning från t.ex. smärta, rörelseinskränkning kroppsobalans eller stressyndrom. Utbrändhet t.ex. handlar mycket om en kroppslig omedvetenhet och frånvaro av kroppslig närvaro.

*"De val vi gör, hur vi använder oss själva, bestämmer kvalitén i våra liv"*

# ATT ARBETA SOM KOMPLEMENTÄRMEDICINSK TERAPEUT

## DET TERAPEUTISKA ARBETSSÄTTET

I våra utbildningar ingår alltid ett terapeutiskt arbetssätt som är en väg för mänskligt växande. Att med insikt om kropp, själ, ande, mentalt, emotionellt och psykologiskt förstå och vara trygg i möten med andra människor. Både som yrkesverksam eller privat. I den värld vi lever i blir det allt viktigare att ta ansvar för vårt eget välbefinnande därför är det också viktigt att förstå, att vi inte kan göra det om vi inte tillåter oss själva att växa som människa. Vi behöver lära oss hur vi själva fungerar kroppsligt, själsligt, andligt, mentalt, emotionellt och psykologiskt. Först då förstår vi hur viktig vi är som enskild människa. Kunskap om oss själva gör det lättare att förstå oss själva och på så sätt får vi en referenspunkt i möten med andra människor.

## ATT LÄRA SIG ATT HJÄLPA ANDRA MÄNNISKOR ATT HJÄLPA SIG SJÄLVA

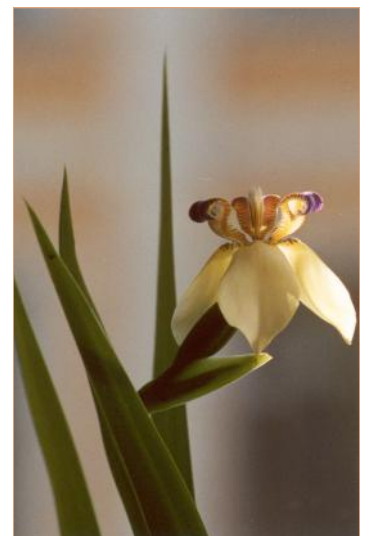
Som människa har vi en mycket stor inre läkningspotential som vi kan använda oss av vid en läkningsprocess. Det ställer därmed krav på att vi ska ta det ansvar för vårt eget varande, som vi inte kommer undan i en läkningsprocess. Vill man inte själv bli frisk och hel, blir man det inte heller. Som komplementärmedicinsk terapeut kan vi stötta våra klienter med kunskap, mod och motivation att kunna återgå till ett fungerande liv såväl i privat- som arbetsliv. Detta innebär att man som terapeut behöver ha en inre insikt om sitt eget ansvar för att skapa den trygghet man behöver för att kunna hjälpa och stötta människor i en rehabiliteringsfas.

När man är trygg i sig själv, är man inte något hinder för andra människors utveckling och läkning. En skicklig terapeut har förmågan att vägleda sin klient till insikt om sin egen förmåga att bestämma över sitt liv, att ha ett eget ansvar. Alla människor har ansvaret för sin egen utveckling. Vår utbildningar ger terapeuten möjlighet att arbeta på ett mer holistiskt plan där han/hon kan stötta i helheten. Våra utbildningar ger terapeuten trygghet i att finnas som samtalspartner, att kunna lyssna och vara stöd utan att känna att han måste "fixa". Våra utbildningar är utomordentliga verktyg för att upptäcka och utveckla sina egna blockeringar (*projiceringar*) så man inte är ett hinder för sin klients utveckling och läkning. I våra utbildningar tar vi upp sambandet mellan känslor och hur dessa påverkar vår kropp och liv.

## SAMARBETE GER LÄKNING

Det är viktigt att förstå att utan ett samarbete mellan terapeut och klient sker ingen utveckling. Som terapeut är det viktigt att inse att hur skickliga vi än är i olika metoder, tekniker och kunskap om människans olika beståndsdelar, fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt så kan vi inte åstadkomma mer än tillfällig lindring om vi inte inbjuder människan att aktivt delta i sin egen rehabilitering och läkning. Att utveckla sin terapeutiska förmåga är att bli ärlig mot sig själv, då finner vi vår egen inre trygghet och kan tillåta våra klienter och medmänniskor vara där dom just nu befinner sig utan att dom känner sig dömda eller bedömda.

***Att bli berörd är att bli sedd, är att bli bekräftad.***



"Apostlablomma" © Bild: Lena Berndtsdotter