

EUROWOMAN



SPORT
& MODE

32 HOTTE OG
SPORTY LOOKS

HIP SKØNHED:
BODY TALK
OG FRYSDIG SMUK

LUKSUSKØB,
DER BETALER
SIG (VIRKELIG)

HENDE SKAL
DU KENDE
DRONNING
AF DIOR,
VUITTON
OG MARC
JACOBS

MODE-
DAGBOG
FRA 3 COOL
KVINDER

SOMMER
TOP 69

SHOP, LÆS OG SPIS DIG CHIK



UNO
0438

BODY TALK

– DIN KROP FORTÆLLER SANDHEDEN

Barack Obama og hans valgstab brugte det under det amerikanske præsidentvalg, supermodellen Kate Moss og tv-værtinden Oprah Winfrey elsker det, og skuespillerinden Demi Moore kan ikke undvære det – Body Talk er en ny, effektiv form for kropsterapi.



ANNE LOSE TESTER BODYTALK

HVAD ER DET? Body Talk er en spirende ny holistisk behandlingsform i Danmark – og kaldes endda fremtidens energimedisin.

Her arbejdes ud fra princippet om, at din krop er i stand til at helbrede sig selv på alle planer. Filosofien er, at kroppen har en yderst sofistikeret intelligens

– cellerne i din krop kommunikerer konstant med hinanden. Traumer eller stress kan skabe fejlkommunikation, hvilket gør dig mere modtagelig over for både fysiske og psykiske problemer.

HVAD KAN DET? Body Talk-terapeuten skal få 'balance i ubalancerne' og få systemerne i din krop til at fungere optimalt og derved give dig mere overskud og velvære samt sætte skub i din personlige udvikling. Lidt som en gammel computer, der er blevet langsom og ikke længere responderer hurtigt på kommandoer. Body Talk benyttes blandt andet ved søvnproblemer, barnløshed, emotionelle og hormonelle ubalancer, hudproblemer, allergi og fordøjelsesproblemer.

HVORDAN? Via biofeedback fra muskeltestning kommunikerer Body Talk-terapeuten med din krop og nærmest 'tapper' (let banken på hoved og bryst) forskellige steder på din krop. Derved skulle kommunikationen mellem de svage energikredsløb blive genoprettet og skabe plads for kroppens selvhealing. Og som hos en computer lagres de korrekte energimønstre i kroppens cellulære hukommelse.

UDGANGSPUNKT OG MÅL At få balance i krop og sjæl i en travl hverdag – jeg har prøvet alt: yoga, løb, spinning, styrketræning, concept 10 10 etc. You name it. Og har haft svært ved at holde fast i en motionsform samt holde motivationen. Før jeg hørte om Body Talk, vidste jeg ikke, at jeg i bund og grund også bare manglede balance, og at min krop og sjæl i den grad trængte til en omprogrammering.

BEHANDLINGEN Jeg har netop afsluttet fire seancer hos en af de få certificerede Body Talk-terapeuter i Danmark, Helle Birkehøj, og jeg er solgt – der er sket mirakler med mit sind, velvære og overskud de sidste 4-6 uger. Det er en så såre enkel behandlingsform, og

netop derfor er den svær at forklare: Den foregår liggende på en komfortabel briks, mens Helle kommunikerer med min krop (oversat til dansk holder hun min ene hånd og rykker let i den. Når ubalancerne er identificeret via den feedback, hun får fra min krop, banker hun let på de pågældende steder, og energiflowet forbedres). Det er ikke sikkert, at du mærker et egentligt resultat med det samme – jeg kan dog allerede efter første gang mærke en forandring i kroppen (snurren og er lettere omtumlet), og for hver gang hos Helle har jeg mirakuløst fået mere overskud. Min stressniveaue er en helt anden end for seks uger siden.

Kroppen har en yderst sofistikeret intelligens – cellerne i din krop kommunikerer konstant

EFFEKT Før mit første møde med Helle skulle jeg udfylde en masse skemaer, for at hun kunne identificere mine symptomer, som fx væske i benene eller ørepine. Adskillige steder måtte jeg give symptomet 'karakteren' tre eller fire, som

betyder, at jeg har problemet OFTE og KONSTANT. Fra min liste er mindst ni af disse symptomer væk, og min sukkerafhængighed er nærmest ikke-eksisterende. Jeg har fulgt hendes råd om at bruge dybe vejtrækninger og dyrke pilates derhjemme foran fjernsynet (har sågar investeret i TV-shops Winsor Pilates). Hos Pilates Cph hjælper instruktøren Camilla mig med grundprincipperne, så jeg får den optimale effekt. Det bedste af det hele er, at de nye energimønstre, der bliver lagret i min krop, bliver husket, og at der ikke skulle ske tilbagefald. Det adskiller behandlingen fra andre terapiforløb, der økonomisk kan blive en belastning, da du skal gentage regelmæssige behandlinger. Her er forløbet slut, når det er slut.

KONKLUSION Den simple handling i at ligge afslappet og modtagelig på en briks, mens Helle fokuserer al sin opmærksomhed med en healende intention mod mig kan i sig selv have en effekt, men om der findes en bedre forklaring, er ligegyldigt for mig. Der er blevet lyttet til min krop, jeg har aldrig haft det bedre, og det i sig selv er et lille mirakel ... ★

HER KAN DU PRØVE BODY TALK

Body Zones v. Helle Birkehøj
Klinik for Intelligent Kropsterapi
Egedal Ic, 2690 Karlslunde, tlf. 2063 4290
Behandlingen varer op til en time.
Voksne: 700 kr. Børn: 500 kr.
body-zones.dk og pilatescph.dk



Få gode, nemme tips til velvære i
hverdagen på eurowoman.dk