

Hvad er holistisk medicin?

- Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst
- Forbedring af livsfilosofi og livspraksis gennem mødet sjæl til sjæl med et kærligt, respektfuldt og omsorgsfuldt menneske
- Inspiration til at genfinde dine skjulte ressourcer

- SUNDHED GENNEM LIVSKVALITET

OG PERSONLIG VÆKST

- FORBEDRING AF LIVSFILOSOFI OG LIVSPRAKSIS GENNEM
Medicin er det der helbreder,
MØDET SJÆL TIL SJÆL MED ET KÆRLIGT, RESPEKTFULDT OG
“det der gør dig hel”. Holistisk Medicin er
OMSORGSFULDT MENNESKE
det, der gør dig lykkelig, glad og velfungerende

- INSPIRATION TIL AT GENFINDE DINE SKJULTE RESSOURCER
som menneske. Hvor en biokemisk orienteret læge tager

udgangspunkt i det fysiske stof når han skal forstå livet og
behandle patienten – ofte med et kemisk stof – tager en holistisk
læge eller behandler udgangspunkt i helheden, dvs. menneskets
sjæl, ånd og bevidsthed.

Den holistiske medicin er typisk noget der hjælper til en personlig
udvikling – bedre kontakt med sig selv, hjælp til selvindsigt og ny
erkendelse, og hjælp til at give slip på negative holdninger. Dette
fører gradvist til en mere konstruktiv og sand levemåde.

Den holistiske medicin hjælper patienten med at udvikle
en livsbekræftende livsfilosofi og en konstruktiv livsprak-
sis. Dette fører frem mod patientens livsudfoldelse –
eller med Maslows ord: selvaktualisering og
selvrealisering. Den personlige
vækst berører oftest alle sider af personen
og personligheden.

Når vi arbejder med os selv, bliver vi
mere hele, mere sande, mere
smukke og
dejlige for os selv og hinanden,
og især bedre. Vi opdager efterhånden, at
vi dybest set vil det gode, og at vi ikke længere
ønsker at være onde ved os selv og andre.

I takt med
at vi erkender
dette aftager
ophobningen af
gamle smerter i os.
Vi er nu klar til at
vende bøtten og be-
arbejde og integrere
de gamle smerter.

Det viser sig ofte, at det, der holdt
en masse smerte på plads i livet og i
maven, var **livsløgne**
– negative beslutninger, truffet af os selv i
tidligere, vanskelige situationer, for at undgå at
mærke al den smerte, der har været i vores liv.

Livssmerter, livsløgne og blokeringer gør dig syg

“Det er lægens godhed der hjælper patienten”, sagde allerede
Hippokrates. **Lægens godhed** hjælper med
sit eksempel os selv til at være gode, og det er vores egen
godhed, der i det korte eller lange løb vil gøre os hele og
sande indeni, og smukke og dejlige udenpå.

For at blive hel igen må vi **hele**.

Vi heler, når de dele, som vi med vores negative beslutninger har spaltet os selv i, atter forenes.

Når noget gør ondt på os, kan vi flygte fra smerten ved at fralægge os ansvaret for det der sker. Det gør vi ved at beskrive os selv, livet i os og verden omkring os som dårlig, ond osv.

(Eksempel: Kan jeg ikke få min **mors kærlighed**,

kan jeg løse problemet ved at beslutte, at jeg ikke er værd at elske.

Går min kæreste fra mig, kan jeg beslutte, at kvinder ikke er til at stole på)

Disse beslutninger kaldes livsløgne, og de har den effekt at smertefulde følelser fortrænges. De skubbes ned under bevidsthedens overflade og ned i kroppen. Der sidder de nu som **“blokeringer”**. Faktisk bliver dele af kroppen bedt om at holde på smerten, så vi slipper for at mærke den i vores helhed. Smerten forbliver i os og forstyrrer nu den del af kroppen, den er parkeret i. Cellerne forstyrres og gør forkerte ting, og fysisk lidelse og sygdom kan opstå.

Det positive livsperspektiv som behandlingsmål

For at hele den fysiske sygdom, må cellerne igen kunne tale frit sammen og derved få den information de har brug for.

Dette kan ske når blokeringen løsnes eller helt ophæves.

Det sker, når vi igen er villige til at mærke de følelser, der gemmer sig i kroppen, og sætte ord på dem og

forstå, hvad der egentlig skete, dengang smerten

opstod. **Helingen** sker i takt med

at man giver slip på den beslutning,

der førte til undertrykkelsen

af følelserne.

Når vi giver slip på mange af

vore negative beslutninger bliver vores

livsperspektiv naturligt positivt. Vi bliver glade,

og kroppen begynder at hele. Når vi er parate til at give slip

på vores livsfornægtende perspektiv og gør det effektivt og

målrettet, kan en fysisk eller psykisk sygdom heles – ofte

på forbavsende kort tid. Andre gange tager

processen dog flere år.

En teori for holistisk medicin:

Den teori som Forskningsklinik for Holistisk Medicin tager udgangspunkt i siger, at vi ofte bliver syge – fysisk eller psykisk – fordi vi lyver for os selv. Livsløgnene hjælper os med at flygte fra en livssmerte vi finder ubærlig. Livsløgnerne fornægter en del af os selv og gør det herved muligt at undertrykke smertefulde følelser, der herefter parkeres i kroppen som “blokeringer”.

Det er disse blokeringer som den holistiske behandler finder, fx som ømme triggerpunkter og kroniske muskelspændinger.

For at blive rask igen skal man mærke følelserne i kroppen, sætte ord og forståelse på dem og opdage sine uhensigtsmæssige livs-holdninger, for til sidst at give slip på disse negative opfattelser. Hermed smelter den del af os, der var fraspaltet, igen sammen med helheden. Vi **heler**, og kroppen bliver rask.

En anden måde at sige det på er, at den holistiske medicin genopretter patientens dybe livshensigter. Du kan læse mere om den holistiske medicin i bogen “Livsfilosofi der helbreder” eller på hjemmesiden www.livskvalitet.org.

“**Mærk – erkend – giv slip**” er vores første overordnede teori for holistisk medicin (se figuren nedenfor). Den viser mennesket som en struktur udspændt mellem stoffet på den ene side og ånden/bevidstheden på den anden. Mennesket er altså sådan et kontinuum – en bro – fra stof til ånd, med kroppen nærmest stoffet, følelserne ind i mellem og sindet nærmest bevidstheden. Fysisk sygdom skyldes at cellerne forstyrres af de blokeringer, der fremkommer når vi nægter at mærke smerten ved livet. På Forskningsklinik for Holistisk Medicin arbejder nogle behandlere med kroppen, andre med følelserne, andre med sindet. Alle behandlingssystemer har uanset deres praktiske fokus det tilfælles, at de arbejder med dig – ikke med din sygdom.
Det er derfor det hedder “**holistisk**”.

Teori for Holistisk Medicin:

1) Mærk – dine kropblokeringer
indeholder smertefulde følelser, **2) erkend** –

sæt ord på følelserne og få styr på din personlige historie,

3) giv slip! – på alle dine negative beslutninger og
få den sunde, afslappede og glade livsfilosofi der helbreder ved at
åbne for dine selvhelbredende ressourcer. Mennesket (sjælen)
er udspændt mellem ånd og stof og har som sine tre væsentligste
elementer: krop, følelser og sind. (Fra Søren Ventegodt 1999:

Livsfilosofi der helbreder. Forskningscentrets

Forlag. København)

Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Phønix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366
Trykning - Pia P. Tlf.: 2360 7719
Bent Mathiasen, AD -Elisabet Merle Petersen.Tlf.: 00312042 16577- Grafisk design - funderdesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P. Tlf.: 2360 7719
Projektleder - Grafisk produktion og sponsorer: Tlf.: 00312042 16577- Grafisk design - funderdesign MDD, Tlf.: 7020 1230.



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

klinik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes