

# Tanker og tryk mod stress

Hanne Heilesen og Lars Mygind er tankefeltherapeuter. Med små bank på ansigtet og hænder behandler de eksempelvis angst og fobier. AF IBEN DANIELSEN

● Kan man med små rytmiske bank på zonefelter i ansigtet få rettet op på menneskers fobier og smerter på bare et kvarter? Kan et traume eller en ubalance fjernes og finde sit normale leje, efter at man har koncentreret sig kort og givet nogle tryk med en pegefingert på hænder eller overkrop?

Allerede her har den rationelle tankegang sagt stop. Og det kan Lars Mygind og Hanne Heilesen sagtens forstå. Det er for vildt.

»Det ville undre mig meget, hvis der en dag kom én her til mig og sagde: Det der lyder helt fornuftigt, lad mig prøve. Nej, alle er skeptiske, men da terapien er både smertefri og uden bivirkninger, er der stadig flere, der gerne vil prøve det«, siger Lars Mygind.

## Måtte prøve

Han er tankefeltherapeut og initiativtager til TFT Danmark og TFT-skolen. For Lars Mygind selv begyndte det på et kursus for åndedræts terapeuter, hvor en norsk kollega fortalte om tankefeltherapi nogenlunde som beskrevet ovenfor.

»Jeg ville jo gerne se, hvad det indebar, og spurgte, om han havde mod på at møde en kvinde, som led af massiv angst. Efter et enkelt besøg hos kvinden, som i en lang periode ikke havde turdet gå uden for en dør og levede iso-

leret og ulykkelig, så ringede hun til mig og sagde, at hun for første gang havde lyst til at flyve ud i verden«.

»Da jeg hørte hendes stemme og hendes forandring, tænkte jeg bare, at det måtte jeg lære. Jeg købte bogen, og siden kom jeg på kursus i Norge, og jeg så mirakler. Jeg var så begejstret, at jeg måtte prøve det på vej hjem i toget. Der sad en dame over for mig, og hun var stresset og anspændt, og så spurgte jeg, om hun ville have gratis hjælp i 20 sekunder. Vi sad dér i vognen, og jeg bankede på punkterne for angst og spændinger. Hun slappede fuldstændig af og sagde, »du må ikke stoppe nu, det er så dejligt«, og det var jo rart at høre for en gammel skørtejæger som mig«.

I modsætning til andre terapiformer handler det i tankefeltherapien alene om at fokusere på sit ubehag. Man skal nærmest gå ind i ubehaget, og man bliver bedt om at fortælle, hvor stærkt det virker på én på en skala fra 0 til 10. Hvis man er bange for edderkopper, vil en kort koncentreret tanke på edderkopper ofte give 10. De små bank mod huden i ansigtet, på overkroppen og på hænderne vil få generne og ubehaget til at falme.

## Genopret balancen

De følelser, som alene tanken om en edderkop kan

sætte i gang, er irrationelle. De skaber en ubalance i kroppen et sted, hvor energibanerne har dårlig forbindelse eller ingen kontakt, og de små bank mod punkterne vil genoprette balancen. De vil reparere kroppens energisystem.

Det var den konklusion, den amerikanske psykolog,

doktor Roger Callahan kom frem til i 1980, da han ved et tilfælde og af mangel på andre virkningsfulde metoder, helbredte en kvinde for massiv vandskræk. Han brugte de punkter, han kendte fra kinesiologien, og sin viden om kroppens meridianer og udviklede efterhånden tankefeltherapien.

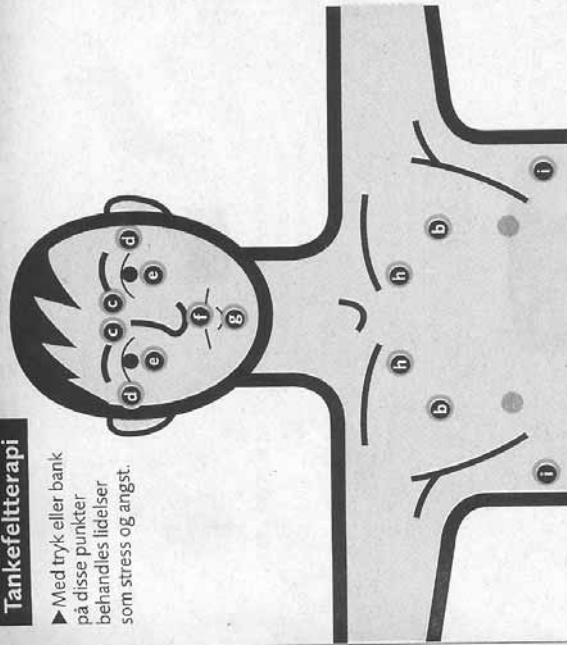
## Sådan foregår behandlingen

Tankefeltherapi har ingen bivirkninger. Man kan godt prøve selv. For eksempel kan en behandling mod hovedpine foregå sådan her:

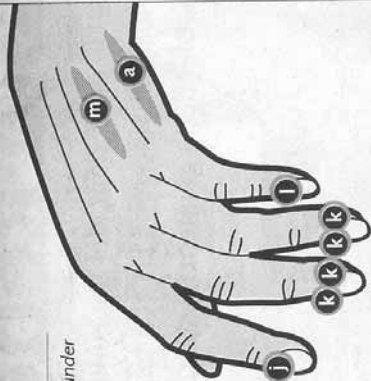
- **Trin 1.** Bed klienten om at tænke på sin smerte. Fastslå, hvor stærk smerten/ubehaget er på en skala fra 0 til 10 SUD, hvor 0 betyder intet ubehag, og 10 betyder, at ubehaget er så stort, som det kan blive. SUD står for subjektive enheder af ubehag.
- **Trin 2.** Bed klienten om at banke med tre fingre på gamutpunktet. Det punkt finder du ved at knytte hånden på den ikke-dominerende hånd – som oftest er den venstre. Den anden hånds pegefingert placeres i dalen mellem lillefingerknoen og ringfingerknoen. Pegefingert flyttes cirka 2 cm baglæns i retning af håndledet. Der sidder gamutpunktet. Der bankes let og energisk 10-20 gange, altså mærkbart, men ikke så hårdt, at det giver fysisk ubehag.
- **Trin 3.** Bed klienten om at finde kravebenspunktet: Find toppen af brystbenet cirka 2 cm under midten af halsen. Mål 3 cm ned herfra og 3 cm enten til højre eller venstre. Dette punkt bankes 5-10 gange.
- **Trin 4.** Gentag trin 2 og 3. På dette stadium vil smerten/ubehaget i mange tilfælde være reduceret. Gentag i op til 10 minutter, eller til antallet af SUD ikke længere falder.

## Tankefeltterapi

► Med tryk eller bank på disse punkter behandles lidelser som stress og angst.



- a Håndkant P1
- b Ømt punkt Pr2 - masseres 10-20 sekunder
- c Inderside af øjenbryn traume
- d Yderside af øje raseri
- e Under øje angst/frygt
- f Under næsen Pr3 - pinlig/flovhed
- g Overkant af hagen skam
- h Kravebenspunkt harmonipunkt
- i Punkt under armen modstandskraft
- j Pegefinger skyld
- k Neglerødder allergi
- l Lillefinger vrede
- m Gamutpunkt smerte



### Note til Pr 1, Pr 2 og Pr 3:

På står for psykologisk røvsæret. Disse punkter behandles for generelt at rette energien op og skabe et bedre flow. Hvis man forestiller sig en scribe batterier i kroppen, skal de helst ligge plus mod minus. Gør de ikke det allsammen, flyder energien dårligere. Behandling på disse punkter skulle få batterierne pointer til at ligge rigtigt.

Gratit: KLS-4310

Et af de almindelige spørgsmål til tankefeltterapien gælder dens holdbarhed. Hvis man med få behandlinger har fået fjernet et livslangt traume eller en angst, hvor længe kan man så regne med, at man er fri for den? Ja, kvinden som Roger Callahan behandlede mod vandskræk i 1980, lever stadig, og hun er fortsat fri for vandskræk.

80 procent oplever en forbedring på mindst 50 procent, og 30 procent af de behandlede har oplevet fuldstændigt fravær af ubehag. Normalt giver Lars Mygind og Hanne Heilesen en person fem behandlinger, og i den periode lærer klienten at behandle sig selv. De fem sessioner koster 3.500 kroner på klinikken i Tornby. Hvis behandlingen foregår

Både han og Hanne Heilesen har haft travle og udsatte liv. De var begge hårdtarbejdende forretningsejere i Bruxelles, da to ting ændrede deres liv for syv år siden.

De meldte sig til et udviklingskursus i power-kommunikation, og de traf hinanden - og sammen fandt de frem til et nyt værdisæt gennem først åndedrætsterapi og siden tankefeltterapi. Touren er gået fra de velbetalte job i Bruxelles over England til København og nu til den lille landsby Tornby ved Hirtshals, hvor Hanne Heilesen stammer fra.

»Som alle de andre var jeg dybt skeptisk, da Lars bedyndte på det her. Jeg var åndedrætsterapeut og havde ikke oplevet noget bedre og

mere virkningsfuldt end det. Men for nogle år siden fik jeg modermærkekraft. Jeg folte mig syg og svag, og Lars gav mig behandling. Det lærte mig at give slip på den frygt, jeg havde».

»Jeg var naturligvis alvorligt syg, men angsten optog virkelig meget plads. Da angsten var nulstillet efter behandlingen, kunne jeg hvile mentalt og give slip og dermed bygge ressourcer op til at få et godt helbred. Jeg tror, mange kræftpatienter kunne bruge sådan et redskab. I hvert fald tog jeg selv uddannelsen», fortæller Hanne Heilesen og fortsætter:

»I andre terapiformer skal du gøre en stor indsats for at få det bedre. Her skal du bare stille dig selv spørgsmålet: Vil jeg tage det skridt, der

skal til, for at få det godt? Den eneste, der har svaret på det, er dig selv».

### Et åbent sind

Lars Mygind og Hanne Heilesen møder stor nysgerrighed, og mere end 100 dage om året er de på farten med foredrag og kursusvirksomhed. Det, der er svært for mange, som søger terapien, er, at det måske indløber andre ændringer i livet: at blive rask eller at blive fri for en smerte, der har styret ens liv i mange år. Nogle gange får de en ægtemand til behandling, efter at hans kone er blevet rask og har ændret sig fuldstændigt. Det kan være svært at have mod til forandringerne.

»Følelsen havde jeg en mand i terapi. Han har selv levet som terapeut i mange

år og er i dag over 70 år. Han prøvede tankefeltterapi for første gang, og han var begejstret. Hvis jeg kan være lige så åben over for nye ting som han i en alder af 70 og bevare et åbent hjerte, så synes jeg, at jeg har opnået meget. Det er derfor, jeg kommer til at lyde lidt frelst og lidt for glad, når jeg gerne vil sprede det glade budskab», siger Lars Mygind. Han har uddannet 100 tankefeltterapeuter i Danmark og arbejder på en bog om emnet.

sondagsliv@poli.dk

**Heilesen & Mygind, Skovbovej 10, Tornby, 9850 Hirtshals**  
[www.mygind.info](http://www.mygind.info)  
[www.tftdanmark.dk](http://www.tftdanmark.dk)