

Bjørn Herold Olsen

Den bevidste krop

– et sanseredskab til selvforståelse

griffle

Den bevidste krop

- et sanseredskab til selvforståelse

“ Taknemmelighed udklækkes
i hjertet, mærkes i kroppen
og skaber fred i sindet

– *BHO*

Den bevidste krop

– et sanseredskab til selvforståelse

© Bjørn Herold Olsen og Griffle, 2017

Forfatter: Bjørn Herold Olsen

Redaktør: Jannie Ivankow Søgaard

Illustrator: Alice Lassen, Anne Marie Herold Olsen,
Bjørn Herold Olsen og Elin Steffensen

Omslag, grafisk tilrettelægning

og sats: Elin Steffensen

Omslagsfotos: Shutterstock

1. udgave, 1. oplag 2017

ISBN: 978-87-93500-32-7

Griffle

Arresøvej 6A

DK-8240 Risskov

forlag@griffle.dk

www.griffle.dk

Trykt hos Akaprint, Aarhus

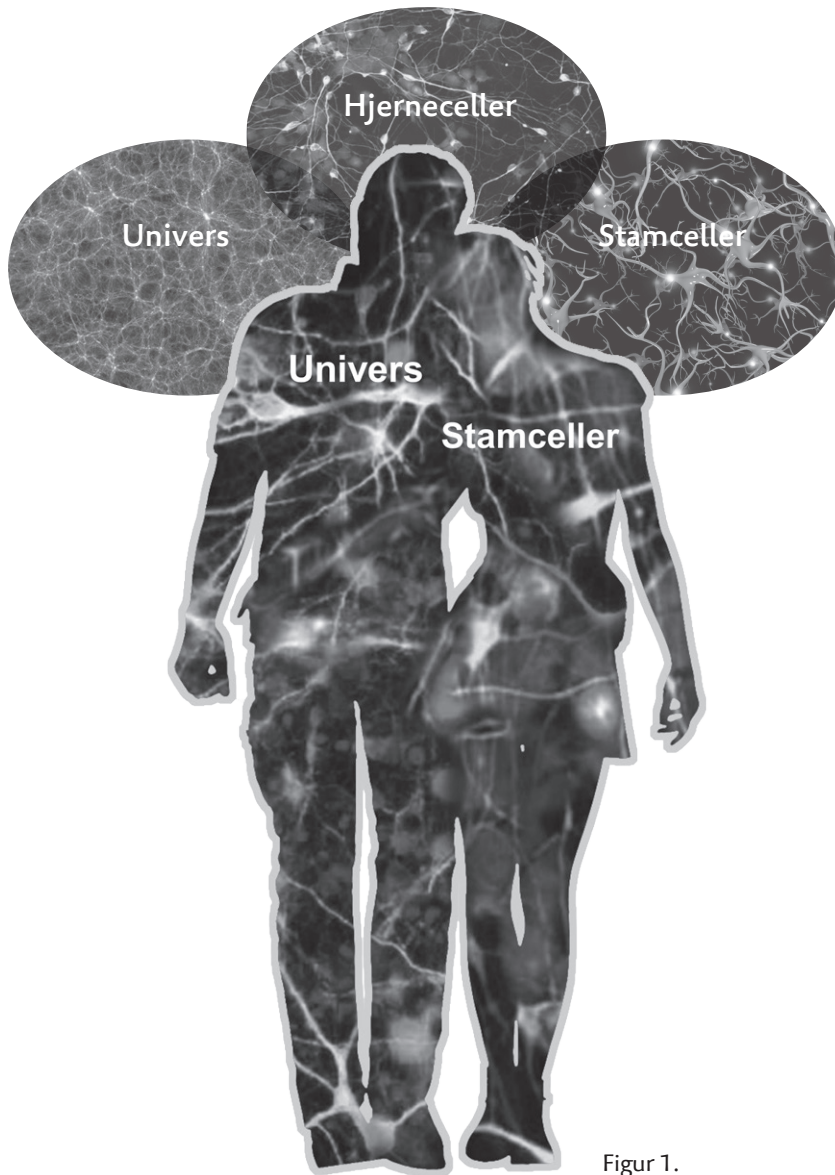
Printed in Denmark 2017

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner,
der har indgået aftale med Copy-Dan og kun inden for de
i aftalen nævnte rammer. Bogen må citeres med tydelig
kildeangivelse.

Indhold

Krop, berøring og bevidsthed	9
Det fastlåste og det bevægelige	16
Autonome områder i kroppen	25
Kropshvisker	31
Transformation	39
Åndedrættet og det indre rum	54
Skelettet og bioenergifeltet	68
Kropsjeg'et er frydefuldt	78
Tankernes univers	88
Hjertet og universel kærlighed	100
Bevidsthedslagene i universet og i kroppen	108
At træde igennem i livet	115
Den røde tråd	121
Bækken og seksualitet	130
At lande i sig selv	143
Efterskrift	156
Tilkendegivelser	158
Dedikationer	163
Litteraturliste	165
Plancher og bokse	166
Illustrationer	167

Forord



Figur 1.

Denne bog er skrevet til dig, der arbejder med sig selv og som måske ønsker bevidst at benytte kroppens skjulte viden til harmonisering og selvudvikling. Men også læger, psykologer, psykoterapeuter og kropsterapeuter, som arbejder med den menneskelige natur og psyke, vil kunne få et stort udbytte af bogen.

At skrive om bevidsthed, krop og følelser er som at beskrive et udsøgt måltid i ord – man mangler ganske enkelt den sanselige, fysiske oplevelse af farver, dufte, smag og stemning, og pludselig bliver sproget tamt og utilstrækkeligt. Jeg beder derfor læseren om at bære over med de mange ord, billeder og forklaringer og måske prøve at mærke efter i kroppen, hvad der forsøges kommunikeret i én dimension, sproget, om det som egentlig er multidimensionalt, kroppen.

Mærk gerne efter, om der undervejs i læsningen opstår en indre længsel, noget der trænger sig på, en bekræftende følelse eller nogle aha-indsigter, som fornemmes i kroppen, for det er alt det syd for hagen, denne bog handler om. Kroppens sprog er 1.000 gange større end dansk – men der er ikke nogen parlør eller gennemarbejdet brug vejledning til rejsen ned i kroppen. Det er en opdagelsesrejse på et meget personligt plan.

Alt for mange i Danmark kæmper til daglig en stille, indre kamp for at følge med i hverdagen trods stress, smerter, træthed, angst og bekymringer. Det gælder om at se

rolig, cool og kompetent ud på overfladen – samtidig med at der kæmpes en stille kamp under overfladen for at holde fysikken, nærværet og humøret oven vande. En indre, mental og fysisk opgave, som for mange i svære perioder kan sammenlignes med de ypperligste kraftpræstationer inden for idræt og ekstrem sport – men som ingen andre kan se på det ydre.

Med denne bog tilbyder jeg dig at træde indenfor i dig selv og forstå, at du som menneske er betinget af millioner af års evolution, således at din krop, dine tanker og følelser slet ikke opfører sig uhensigtsmæssigt, hvis du føler angst, ensomhed, smerte eller det modsatte: overjordisk lykke og klarhed.

Jeg beskriver menneskekroppens indre opbygning og sammenhænge, så du bedre kan forstå de underliggende mønstre i den menneskelige adfærd, som også bevirker, at vi – som et stykke biologi – kan føle os fremmedgjorte og udfordrede i vores højtudviklede, tekniske præstationssamfund. Mit mål er at give dig en dybere forståelse af din fantastiske krop. En verden, der åbner uanede muligheder for dig, når du forstår, at kroppen har mange facetter og på én gang reagerer både som plante, dyr og menneske samt rummer endnu uopdagede muligheder for selvforståelse, indsigt og beundring.

Den bevidste krop bygger på den nyeste forskning inden for krop og bevidsthed. Alle

tal i bogen er således taget fra videnskabelige skrifter og hjemmesider, men der er til tider en vis uenighed, og der gøres hele tiden nye opdagelser, som ændrer på tallene.

Forsiden og figuren her illustrerer lighederne mellem kroppens cellestrukturer og universets struktur, som videnskaben først nu er ved at afdække. Den videnskabelige tilgang bliver i denne bog kombineret med mine mere end 25 års intense arbejde med krop, berøring og bevidsthed i dag kaldet BevidsthedsBerøring. Et kroppsarbejde, hvor vi gennem mødet med kroppen får en direkte adgang til en bevidsthedsenergi, hvor grundstoffer, krop, energisystemer, følelser og tanker væver sig ud og ind og danner interferens, broer, dynamikker, åbninger, healing og indsigt.

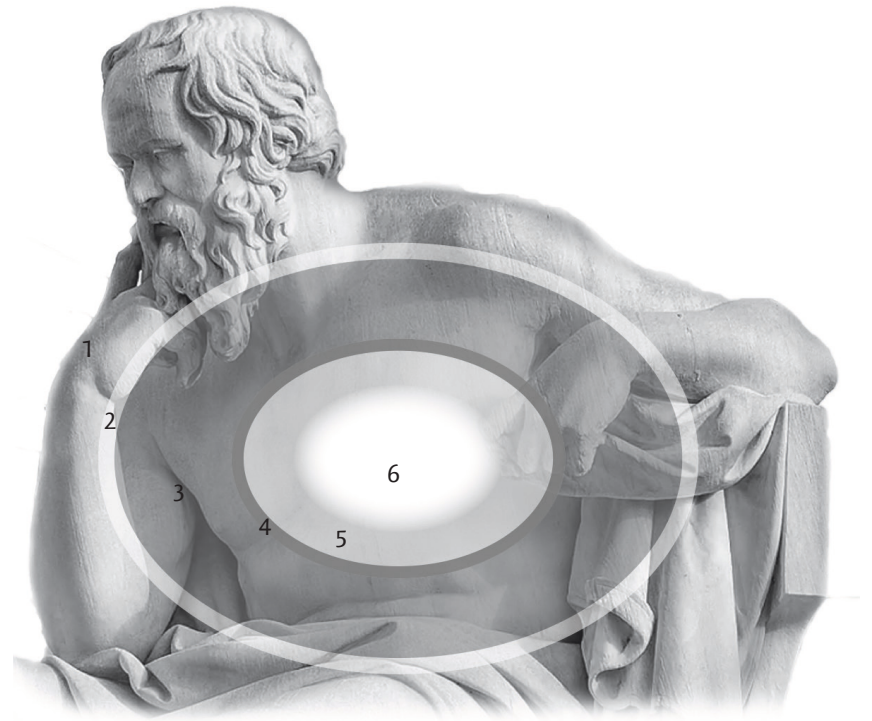
Din krop har en genialitet og en skjult visdom. Kroppen kender vejen, og åndedrættet viser vejen. En indbygget viden, som venter på, at du opdager den og inviterer den frem i bevidstheden. Mit håb er, at denne bog må hjælpe dig til at åbne op for muligheden for en transformation både fysisk, følelsesmæssigt og bevidstheds mæssigt.

At du må lade din krop blive din bedste ven og åbne op til din indre skønhed og glæde.

*Bjørn Herold Olsen
Søborg, 2017*

Figur 2. Simplificeret model over lagene i vores indre i både krop, følelser og bevidsthed:

- 1 Det dagsbevidste – det som kan erkendes og forstås i hverdagen.
- 2 Beredskabslaget – både et fysisk muskelpanser og alle de ubevidste forsvarsmekanismer, som i høj grad er præget af vores krops historik.
- 3 Det underbevidste – kroppen husker alt og rummer din dybeste selvopfattelse og livsopfattelse.
- 4 Den eksistentielle barriere – kan dække over ikke-erkendt dyb rædsel eller dødsangst. Oftest helt tilbage til den førsproglige barndom, fra selve fødslen eller fra fostertilstanden.
- 5 De medfødte indre ressourcer – såsom fred, klarhed, begejstring, styrke, visdom, kreativitet og kærlighed.
- 6 Selvet – det indre lys, som ofte toner frem i en BB-session. Der er intention bag ved alt det skabte, i kvantefysikken kaldt for *feltet* (se boks side 11). Den fysiske materie er skabt i bevidsthed og skaberglæde – dette kan i kroppen opleves som kærlig lysenergi, idet kroppen kan lyse op indefra. Grundstofferne i vores fysiske krop er bundet lysenergi, stjernestøv skabt af døende sole, supernovaer, som spreder materialet ud i universet, hvor det igen kan samles som planeter og bl.a. til biologisk vækstmateriale.



Krop, berøring og bevidsthed

I BevidsthedsBerøring formidler vi mild afspænding, justering og støtte til kroppen på dens egne præmisser, så klienten kan finde ro og balance i sig selv. Vi skanner og spejler kroppen med milde, lyttende hænder og åbner op til klientens kropsbevidsthed og indrum. Gemte og glemte følelser og tilstande træder frem, og uopdagede eller fortrængte evner og ressourcer bliver bevidstgjorte. Vi bruger ofte samtale undervejs til forståelse og dybere indsigt.

Kroppen husker alt og kender sit lysende potentiale. Vi benytter åndedrættet som vejviser, idet al berøring, følelser, tanker og samtale giver øjeblikkelig respons i åndedrættet. BevidsthedsBerøring er et fag, der til stadighed afsøger ny forståelse af sammenhænge i den menneskelige krop og adfærd. BevidsthedsBerøring er udforskende og bevidsthedsskabende.

Livet er en følelse, eksistens er en oplevelse, og selv dybt kvæstede mennesker i stor smerte og sjælelig nød kæmper til det sidste for at bevare livet, selv om begrebet livskvalitet synes at være borte. I selve livet – i åndedrættet – ligger forbindelsen mellem mennesket og den livgivende skaberkraft. En grundlæggende kærlighedsgave, som vores mentale jeg slet ikke forstår – men det gør kroppen. Mange af mine klienter har oplevet

døden på første hånd og udtrykker, at de egentlig ikke er bange for at dø. Alligevel går de rundt med en underliggende angst og følelsesmæssig uro, hvilket føles uforståeligt for deres intellekt. Ja, du er ikke bange for at dø – men det er kroppen! Her kommer den vigtigste forståelsesfaktor ind i arbejdet med sig selv: Du har et bevidstheds-jeg, et følelses-jeg og et krops-jeg, som lever i hver sin sfære. Denne bog forsøger at skabe bevidsthed omkring dette, og om hvordan man rent faktisk kan arbejde med disse lag via bevidst berøring.

Kroppen er skabt til at overleve for enhver pris, men først og fremmest til glæde og begejstring. Disse to modstridende dynamikker er oftest årsagen til de menneskelige dilemmaer. Mennesket er sammensat af krop, følelser og mental bevidsthed, som taler hvert sit sprog, men som alligevel hele tiden interagerer med hinanden. Du kan være mentalt

I februar 1971 oplevede astronauten Edgar Mitchell i en flyvning rundt om Jorden med Apollo 14, at han blev overstrømmet af en enestående, universel forbundenhed. Pludselig følte han en tidløs lyksalighedsfølelse og mærkede, at hvert atom i hans krop var forbundet med den skrøbelige planet, han iagttog ud ad vinduet, og til hvert atom i universet. Det var en intens bevidst oplevelse af, at Jorden med alle dens mennesker, dyr og livsformer udgjorde et forbundet hele. Han kaldte senere følelsen for en helhedslyksalighed.

Tekst taget fra Wikipedia.

afklaret på døden, følelsesmæssigt i balance, mens kroppen befinder sig i eksistentiel angst.

Eller du kan være et kompetent, livsdueligt menneske på et mentalt plan, men sorgfuld, urolig og ensom følelsesmæssigt i en ellers stærk og energifyldt krop. Tanker, følelser og vilje er ofte ikke afbalancerede. Du kan sagtens tænke én ting, føle noget andet, sige noget tredje og gøre noget fjerde.

Det er dette, BevidsthedsBerøring adresserer, bl.a. ved at kalibrere – eller harmonisere – kroppens fysiske tredeling.

Kroppen er vis

Mange bøger er skrevet om menneskekroppen med titler som *Den guddommelige krop*, *Det selvhelbredende menneske*, *Når sygdom forløser* eller *Kropslig intelligens*. Bøger, som alle beskæftiger sig med menneskekroppens enestående dynamikker og ikke mindst spillet mellem krop, følelser og bevidsthed.

Titlerne hentyder til en overordnet viden indbygget i kroppen og den menneskelige natur, hvor vi i dag kun lige har løftet en flig af sløret. I mere esoteriske eller religiøse sammenhænge kaldes kroppen for sjælens bolig eller åndens tempel. I Biblen står der, at Gud skabte mennesket i sit eget billede – en magtfuld udtalelse, som bestemt inviterer til en nærmere undersøgelse.

I denne bog, *Den bevidste krop*, tages der både udgangspunkt i kroppens genialitet og skjulte visdom og i nogle af de mange problematikker, der opstår, når krop og sjæl udsættes for alt for store belastninger. Når kroppen føler sig truet eller i krise,

reagerer den spontant ud fra de tusinde af forsvarsmekanismer, som den har udviklet og overlevet på gennem en godt 2,4 milliarder år lang evolution fra de første celler i Urhavet til nutidens *homo sapiens*, som kun er omkring 100-200.000 år gammel.

Nogle af de forsvarsmekanismer bliver til permanente beredskaber i kroppen, som kan udvikle sig til u hensigtsmæssige eller sygdomsfremkaldende indre tilstande.

Det skjulte handicap er ofte det sværeste at bære, fordi kroppens udtryk viser en fuldt funktionsdygtig person, mens den indre kamp og smerte er skjult, og vedkommende måske bruger 20-90 procent af sine indre ressourcer på at holde kroppen, nærværet og humøret oven vande. Når vi på tv ser katastrofe- og sultområder, er det tydeligt, at mennesker lider. I det såkaldt velfungerende samfund ses de skjulte smerter ikke, for det gemmes under en poleret og sminket overflade, som hele tiden skal bevise sig selv.

En uhyggelig stor del af befolkningen kæmper en stille, indre kamp for at følge med i hverdagen trods smerter, træthed, angst og depression – en kulturel, usynlig tsunami i et pyntet velfærdssamfund. Kun de, som selv har oplevet dette, kender følelsen af altid at træde vande og aldrig få fodfæste. At komme op på et almindeligt hverdagsniveau er som at komme op på kanten af et svømmebassin for en druknende – uden en trappestige.

Jeg benytter begrebet *det indre hospital*, som henviser til muligheden for at bruge kroppens impulser til at helbrede sig selv

ud fra en allerede indbygget viden om den fuldkomne krop samt den sjæl, der bor i den. Når bevidstheden aktiveres og benyttes følelsesmæssigt – ikke kun intellektuelt – kan den kommunikere med kroppen, og et nyt paradigme kan vågne op indefra. Det indre hospital kan transformere den forpinte krop til et indre tempel.

Mottoet i enhver session i BevidsthedsBerøring er, at så længe klienten trækker vejret, er der mulighed for transformation både fysisk, følelsesmæssigt og bevidsthedsmæssigt. Og det er jo et glimrende udgangspunkt, da åndedrættet er fantastisk nærværende og trofast og selve forudsætningen for, at vi overhovedet er til. Selv om kroppen ikke bliver helet eller kureret for sine symptomer, kan den alligevel opleves som din bedste ven og åbne op til indre skønhed og glæde.

Formålet med BevidsthedsBerøring er ikke symptombehandling som sådan, men en justering og afbalancering af krop, følelser og bevidsthed, idet kroppen repræsenterer og rummer alle dimensioner i sin struktur.

Derfor er vi facilitatorer og ikke terapeuter. Symptomer er jo tegn på underliggende problematikker. Det indre hospital venter på at blive opdaget og inviteret frem i bevidstheden.

Åndedrættet og berøringen kan vise vej for bevidstheden, og i dag er det videnskabeligt anerkendt, at bevidsthed er den stærkeste helbredende faktor. BevidsthedsBerøring er komplementær til alle andre former for terapi og selvudvikling. Det er ikke løsningen,



Figur 3. Harmonisering af kropsjeg, følelsesjeg og bevidsthedsjeg.

MERE OM UNIVERSET

FELTET – intentionen bag det skabte

Brian Cox, som er fysiker og professor ved universitetet i Manchester, beskriver i sin bog *The Human Universe* meget grundigt, hvor meget videnskaben i dag ved om universet og livets opståen på Jorden. Men samtidig markerer han også tydeligt, hvor den faktuelle viden stopper i forhold til mange væsentlige spørgsmål, såsom: "Hvad der var før *The Big Bang*? Hvad er det sorte stof i rummet og de sorte huller i centrum af galakserne? Hvad er liv, og hvordan opstod det? Hvad igangsætter de store kvantespring i evolutionen – og hvor kommer bevidstheden ind i billedet?"

Her bliver begrebet *feltet*, som Niels Bohr introducerede i 1913, en slags samlefortegnelse for intentionen eller bevidstheden bag ved alt det skabte. Man ved at alt er energi, og energi kan ikke skabes eller destrueres. Men Einstein og Niels Bohr var enige om, at der måtte være en 'intention' bag ved energien, for at der kunne ske en dynamisk udvikling.

Man ved, at universet skiftevis udvider sig og trækker sig sammen – ganske som åndedrættet. Og vi kan se de astronomiske tal og afstande både i makrokosmos (universet) og mikrokosmos (kvantefysikken) samt måle og analysere energifelterne omkring alt levende. Det gælder både livsenergi, følelser og tanker. Men videnskaben kan ikke beskrive det, som til alle tider har været betegnet som ånd. Det bedste redskab til at forske i dette er det enkelte individ og menneskekroppen.

men blot én facet på den smukke diamant af arbejde med den fysiske krop samt det sjælelige og bevidste menneske.

Klienter, der bevidst tager en beslutning om at gøre noget for sig selv, og som tager ejerskab over deres personlige udvikling, kan få et stort udbytte af kroppens ordløse visdom samt til sin egen indre kerne. En sådan personlig beslutning indebærer en transformation og helbredelse i sig selv, hvis den fastholdes, fordi den aktiverer en positiv udvikling ud fra den indre livsgnist. Sproget

kan forklare, fortolke og formidle, men når det kommer til kroppen og følelserne, så åbner der sig dimensioner, som sproget ikke formår at formidle. Derfor har jeg i denne bog ladet tanker, as-

sociationer, billeder, drømme og personlige oplevelser komme i en åben strøm, som så kan udtrykke essensen af arbejdet.

Hjertets sprog er fyldt med billedlige landskaber og en bevægelighed, som netop bryder den kolde logik ganske som humor, inspiration og visdom. Følelserne er som en usynlig radar, der skanner nærværet i os selv og danner usynlige tredimensionelle billeder af det, vi møder i vores væsen. Kroppen responderer og formidler i forhold til følelserne som et musikinstrument, men med langt flere oktaver og niveauer end noget andet instrument, vi kender. Derfor møder vi også hos små børn reaktioner, som vi ikke forstår, fordi de i sig selv mærker klangbunde og skjulte dagsordener, som deres små kroppe

skal lære at forstå og navigere i, og som vi som voksne ofte har mistet kontakten med. Men dette kan genopdages og genoplives.

Vi lever i mange dimensioner på samme tid. Som voksne, civiliserede og tilpassede væsener bevæger vi os derimod i kollektivt skabte paradigmer, som er udviklet dels gennem generationers historie, daglige rutiner og kultur, og dels af de helt nye trends og impulser, som strømmer gennem samfundet via massemedier, sociale medier og ny informationsteknologi. Men vi skal også lære at lytte til alle de andre dimensioner i kroppen.

Det er svært at adskille de kollektivt skabte dagsordner og dogmer med det, vores hjerte og krop føler, og som vi ubevidst reagerer på nede under vores daglige tænkning. Hvis bare vi kunne forstå, hvor enestående selve vores krop er – at alle de millioner af systemer og processer, som foregår inde i denne fantastiske krop sammensat af cirka 37,2 tusinde milliarder celler, så ville vi kunne begynde at forstå os selv som både et fysisk, følelsesmæssigt og bevidst væsen med kontakt til flere dimensioner samtidig. Vi ville kunne begynde at møde hinanden i kærlighed og glæde i stedet for at blive stejle og forsvare os eller kæmpe imod hinanden, som vi har set det og lært det igennem vores barndom og opvækst.

Der er to vigtige faktorer i BevidsthedsBerøring: Bevidsthed og berøring. Berøringen er den stærkeste kommunikation mellem to mennesker, især når den bliver udført med indføling, empati og engagement. Berøring er ikke meget brugt i vores samfund. Berø-



At berøre er at give liv

– Michelangelo

Åndedrættet

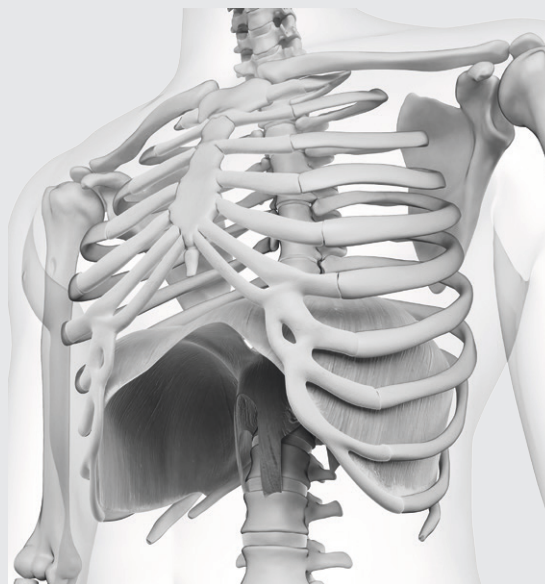
Den vigtigste åndedrætsmuskel er mellemgulvet, *diafragma*, der ligger som en halvkuppel mellem brystkasse og bughule. Forskellen mellem dødt og et levende menneske er åndedraget – ånden, der drages ind i kroppen. Hvert åndedrag kommer fra den samme energi, som har skabt hele universet, Jorden, planter, dyr og mennesker. Åndedrættet giver liv. Åndedraget kommer cirka 15-30.000 gange i døgnet.

Mellemgulvet er en tynd, følsom muskelseneplade med ligeså mange sansenerver på overfladen som på vores fingerspidser, og det forsynes af både det bevidste nervesystem, som er under viljens herredømme, og det ubevidste nervesystem, som vi ikke har kontrol over. Det betyder, at uanset om vi er opmærksomme på det eller ej, så trækker vi vejret (det ubevidste nervesystem), men vi kan også styre åndedrættet bevidst, når vi fx taler, synger, dykker eller holder igen på vores følelser (det bevidste nervesystem).

Da mellemgulvet forsynes af både det bevidste og det ubevidste nervesystem, kan vi ved at lede kroppen hen imod et frit, ikke-gjort åndedrag forløse mange gamle traumer og følelser og skabe ny indsigt, fordi de tilbageholdte følelser og oplevelser frisættes, når *diafragma* slipper.

“ Åndedrættet er broen mellem det skabte og det ikke-skabte

– Prem Rawat*



Figur 4. Mellemgulvet, *diafragma*, er den vigtigste åndedrætsmuskel i kroppen.

“ *Diafragma* er broen mellem det bevidste og det ubevidste

– Marion Rosen*

* Se beskrivelse bagerst i bogen.

Den bevidste krop

Bogen tager udgangspunkt i bevidst kropsarbejde og fører dig ind i menneskekroppens indre sammenhænge. Den beskriver nogle af de underliggende mønstre i den menneskelige adfærd, som bevirker, at det moderne menneske kan føle sig fremmedgjort og udfordret i et såkaldt velfærdssamfund.

Hvordan er menneskekroppen egentlig i sin dybere natur? Og hvorfor kan kroppen huske det, du har glemt? – Hvorfor kan du samtidig tænke én ting, sige noget andet, føle noget tredje og måske gøre noget helt fjerde? – og ikke mindst hvorfor er åndedrættet den vigtigste faktor i den menneskelige eksistens?

Her får du en dybere forklaring på det at have en menneskekrop, som samtidig er både plante, dyr og menneske – en krop, der i alle sine lag er bevidst og i kontakt med den skabende kraft i universet.

DEN BEVIDSTE KROP beskriver BevidsthedsBerøringsmetoden, som er et mildt, fordybende kropsarbejde, der arbejder med krop, følelser og bevidsthed. Berøring er den stærkeste kommunikationsform mellem mennesker, og bevidsthed er ifølge den seneste forskning den mest helbredende faktor.

Bogen veksler mellem teori, forfatterens egne erfaringer og klientfortællinger, og du får et grundigt indblik i, hvordan du ved hjælp af ikke bare 'BevidsthedsBerøring', men også via et eget øget fokus på kroppens ressourcer, kan overvinde de mentale barrierer, der spærrer for det liv, du drømmer om at have.



Bjørn Herold Olsen

Uddannet kropsterapeut og -lærer. Har arbejdet med kropsterapi siden 1991 og har sammen med sin kone ledet Dansk Kursus- og UddannelsesCenter siden 1996, hvor de frem til 2010 har certificeret over 100 kropsterapeuter i Rosenmetoden. Siden 2006 har de udviklet BevidsthedsBerøring, som de begge arbejder med idag. Denne bog tager sit udgangspunkt i mere end 25 års arbejde med krop, berøring og bevidsthed.

