

Enhedsterapi

– en livsforvandlende uddannelse og et helt særligt fællesskab

Store forandringer i vores arbejdsliv og relation til hinanden og naturen får mange mennesker til at føle sig magtesløse og ensomme. Uddannelsen i enhedsterapi har vist sig at være et kærligt modsvar til denne tilstand. Enhedsterapien tilbyder indsigt, fællesskab og redskaber til at trives og til at hjælpe andre, også i stormvejr. I februar 2020 springer et nyt hold enhedsterapeuter ud. Her følger en øjenvidneberetning fra uddannelsen.

Af Line Diemer Lyng Jørgensen

Jeg vil aldrig kunne gemme mig mere eller bruge mit liv på at vente!" Stann står rank foran gruppen med mod og sårbarhed i blikket. Sandheden i hans ord er rørende for os, der de sidste tre år har fulgt den høje fysioterapeut og alternative behandler i 40'erne. Ligesom mange af os andre har han under uddannelsen i enhedsterapi oplevet stor personlig og faglig forvandling. I den lyse sal i Husmandsstedet i en landsby på Fyn har vi haft hinandens liv i hænderne, mens Audun Myskja, grundlægger af enhedsterapien, har guidet os ind i en ny og vibrerende verden. En verden af helbredeseteknikker, personlig transformation og indsigt i kollektive ressourcer og faldgruber. Vi har mediteret, lavet vejtrækningsøvelser, styrket meridianbaner, tonet, leget med farver, blomstermedicin og berøring. Og nu er vi klar til at videregive det hele. I arbejdet som alternative behandlere, læger, psykologer, lærere – og i hverdagslivet i øvrigt.

Ingemaje Lotus Lange, tidligere ledelseskonsulent og ny enhedsterapeut, siger om sit udbytte af uddannelsen: *"Livsforandrende. Både for individet og for kollektivet. Enheden, integrationen – det vidunderlige i, at enhedsterapi trækker*

på samme hammel som alle andre typer af frekvensmedicin. Det ene udelukker ikke det andet. Man finder sin egen vej. Og det i et fællesskab, der er på top 3 over de mest meningsfulde fællesskaber i mit 62-årige liv. Med ikke-dømmende væren."

ET MESTRINGSFELT BLIVER TIL

Audun Myskja står solidt i sin faglighed som overlæge, specialist i almenmedicin og doktor i musikterapi. Han er forfatter til ca. 20 fagbøger, og sammen med sin kone, Reidun, driver han det holistiske Center for Livshjelp i Norge, hvorfra de udbreder mestringsmedicin. Det er en syntese af teknikker og tilgange, der opbygger langvarig sundhed og mestring. En af måderne til dette er enhedsterapien. Terapiformen er skabt over de sidste 15 år og udvikles stadig.

Enhedsterapiens fundament er en forening af ånd, sind og krop. Den kombinerer den videnskabelige tilgang med energiarbejde. Heri ses energi som afgørende i både sundhed og sygdom. På uddannelsen lærer vi energiens anatomi at kende. Vi erfarer, hvordan energi opfører sig i flydende og i fastlåst



Foto Kirsten Bjerregaard

tilstand, og træner teknikker til at bevæge eller berolige den. Med dem kan traumer forløses, og kroppens selvhelbredende kræfter vækkes.

"Noget af det vigtigste ved uddannelsen er at blive lukket ind i energiens verden. Lære at læse den, forstå den mere og mere og forstå, at det er rigtigt: Vi er energi. At lære at arbejde med energi i fysiske tryk, meditation og lyd. At få den indgang til vores nervesystem og opdage, at det kan reguleres. Det vi ikke troede, der kunne reguleres. Der kan ske så meget med folks energisystemer, så man tror, de er en anden person!" Anne Klüwer, holistisk læge.

Gennem afprøvning på os selv og hinanden træner vi vores kroppe og sansninger. De udvikler sig til at blive fintunede instrumenter, der kan vække nye kræfter, dæmpe stress og åbne ind til dybere tilstande. Og vi får en bred vifte af muligheder i arbejdet med klienter.

En praktiserende læge fortæller, at hun integrerer enhedsterapien i sin praksis, der hvor det kan lade sig gøre. Det gør hun i konkrete teknikker som vejrtrækningsøvelser til at berolige nervesystemet hos mennesker med stress. Og det udtrykkes i menneskesynet, hvor hun anerkender, at patienternes virkelighed har indflydelse på mulighederne for behandling. *"Som læge giver jeg dem nogle muligheder og en anbefaling. Men de kender deres virkelighed bedst og skal derfor være med til at bestemme behandlingen."*

Myskja bevæger sig med nysgerrighed og lethed i både de rationelle og de intuitive dimensioner. Han har en utrolig sans for, hvor den enkelte og gruppen befinder sig, og inddrager det naturligt og med høj etik. Det gør uddannelsen til meget mere end gennemgang af et fagstof: Gruppen er medskabere af nye indsigter i, hvad der skaber helbredelse.

Et grundprincip er, at de studerende først udvikler og forankrer evnerne i sig selv og derpå lærer at hjælpe andre. For Myskja er det afgørende, at de nye evner overføres til dagliglivet. Der er akut behov for nye veje i den bekymrende situation, vi står i, hvor både voksne og unge ikke magter deres hverdag: *"Mange højtbegavede skoleelever klapper sammen. De har ikke traumbaggrund, men de er højsensitive og høftige og spirituelle, og de gør alt, hvad de bliver bedt om,"* som Myskja formulerer det. *"De forsøger at tilpasse sig samfundets regler, og det går godt et stykke tid, men så går den ikke længere."*

Situationen er bekymrende for individet, men også for samfundet, som har brug for, at alle deltager. Og at også de følsomme, intuitive mennesker er med til at præge den fælles retning.

FRA FLUGT TIL FORVANDLING

At klappe sammen og at gemme sig. Det er centrale temaer i vores gruppe. Der er stor erfaring med et pinefuldt dilemma: at



“*Enhedsterapi tilbyder et svar på tidens tvivl og udsathed. Den tilbyder en radikalt anderledes måde at blive stående i den hverdag, vi skal være en del af og præge retningen for.*”

have et stærkt ønske om at bidrage til verden, men let blive overvældet af andres lidelse. At gemme sig selv og ens talenter virker som en oplagt strategi. En anden er at kaste sig ud i livet på trods og opleve en opslidende vekselvirkning mellem præstation og kollaps. Det er svært at tro på, at denne dynamik kan brydes.

Det er en lun og solrig novemberdag og den første dag i kursusweekenden. Gruppen har opbygget en stærk tillid og arbejdsfelt, så vi er hurtigt ved sagens kerne. Vi arbejder med immuncirklen, en metode, Myskja er ved at udvikle, og som vi bidrager med materiale til.

En ung kvinde står foran gruppen. Hun er både kunstner og læge og har et hav af talenter og kræfter til at udføre dem. Hun fortæller, at hun altid har haft tendens til at mærke verdens lidelse meget nærværende. Langt hen ad vejen kan hun bruge det som kunstnerisk brændstof. Men hun belastes nu af en tilstand i livmoderen, der kræver et operativt indgreb. Når hun forsøger at få kontakt til sin livmoder for at høre, om den vil fortælle hende noget, hører hun hjerteskrærende skrig fra kvinder fra hele verden op gennem historien. Det er voldsomt at bære på, og hun ønsker stærkt at få det forløst.

Myskja er alvorlig og indtrængende, dette område ligger ham på sinde: *"Det siges, at mennesket er blevet mere og mere egoistisk, men det kan jeg ikke få til at passe. De unge mennesker tager alt ind. De kan ikke klare at skubbe det væk. Hvis du ikke kan skubbe det væk, må du finde en måde, hvorpå du kan forvandle det i stedet for."*

Han foreslår, at kvinden bruger toning. Gruppetoning er en kraftfuld metode til at forvandle fastlåste tilstande. Nu er det kvinden selv, der skal tone for at give smerten udtryk. Hun lukker øjnene og beder os andre holde os for ørerne, "for det kan altså godt være, at det bliver lidt højt", siger hun genert. Hun skriger. Fire hjerteskrærende skrig. Derpå bliver hun stille og står med lukkede øjne. "Nu kommer der en vuggeviser!" En vuggeviser og kvindestemmer, der synger sammen, opstår i hende. Det føles bedre – smerten er ikke væk, men der er plads til hende selv nu. Hendes ansigt slapper af. Gruppen støtter nu ved at synge med på blide vuggeviser.

Sekvensen viser, hvordan vi ved at lytte til kroppens budskaber kan forvandle og fordøje det, som vi ikke har kunnet værges om imod, og som sidder i os. At give tilstandene udtryk, i stedet

for at de sidder som fastbrændte indtryk, viser en vej ud af lammelse og overvældethed. Det er en fejlslutning, at vi må gemme os ved at søge indad og væk. Der ligger derimod kraft i at definere sit eget rum, sit tydelige ja og tydelige nej. Men det kræver tid, tillid og træning af intuitionen.

HUMOR, SPONTANITET OG SKARPE REDSKABER

Der loves frihed, fred og kraft mange steder. I enhedsterapien er der usædvanligt få floskler og letkøbte løsninger. Myskja skelner knivskarpt mellem døgnfluer og varige sandheder. Den nuancerede tilgang til mestring og helbredelse stiller også krav til os: Vi må være årvågne og have skarpslebne redskaber.

Et af redskaberne er humor. Et af Myskjas kendetegn er at få os til at grine ad os selv og vores kampe, samtidig med at vi oplever os radikalt forstået og accepteret i både glæde og sorg.

Humoren arbejder også side om side med alvoren i de spontane, intuitive oplevelser, der opstår i meditation og energiarbejdet. Intuitionen er et fantastisk redskab, men den kræver skærping og at blive frigjort fra den mentale styring. *"Tankerne oplever meningsløshed. Det åbne, empatiske hjerte oplever ikke meningsløshed. Men hjertet kan og skal ikke åbne sig, uden at det indre er bygget op,"* forklarer Myskja.

Gennem meditationer hvæsser vi intuitionens klinge og bliver ledt ind i en både meget jordnær og ekstra-levende verden. Det sprog, der findes her, taler i spontane symboler: En gul legetøjsgravko, en dragefamilie, en rusten låge, en brønd ... billederne deles og vækker genklang hos andre. Med det sprog kan vi tale direkte med vores egen og hinandens dybere natur. Lære at godtage det, der er, og få adgang til kroppens selvhelbredelse.

Enhedsterapi tilbyder et svar på tidens tvivl og udsathed. Den tilbyder en radikalt anderledes måde at blive stående i den hverdag, vi skal være en del af og præge retningen for.

Ifølge de studerende har den livsforandrende uddannelse dog nogle bivirkninger: De taler om *ny tillid til mennesket, transformation i kærlighed, et inspirerende fællesskab og en dyb forbundethed*. Og gennem disse elementer og en god portion magi vokser der i løbet af de tre år en rolig, indre autoritet frem i holdet. En autoritet, som gør, at Stann kan stå foran os og love, at han ikke vil gemme sig eller vente længere. Det er nu.

Reguler dit eget nervesystem

Det ensartede åndedræt

Ensartet eller kohærent vejrtrækning er en enkel og effektiv metode til at regulere det autonome nervesystems aktiverende og beroligende funktioner. Princippet er en vejrtrækning, hvor indånding og udånding varer lige lang tid og får lige meget opmærksomhed.

- Sæt dig behageligt, med rank ryg og afspændte tanker.
- Tag et par dybe vejrtrækninger, der fylder hele overkroppen.
- Træk vejret ind gennem næsen, mens du tæller til seks.
- Hold vejret inde, mens du tæller til to.
- Pust ud gennem næsen, mens du tæller til seks.
- Fortsæt denne vejrtrækning i ca. fem minutter.
- Observer, om øvelsen har ændret din kropsfornemmelse og energiniveau.

Tilpas øvelsen efter dine behov. Hvis du har svært ved at nå op på seks, så start med for eksempel fire. Og hvis du har brug for ekstra beroligelse, så lad udåndingen være længere end indåndingen. Accepter, at din krop måske kan og vil noget andet end det, du synes, den skal.



Enhedsterapi udbydes for tredje gang i Danmark med Audun Myskja som underviser og start i august 2020. Uddannelsen indeholder 85 timers undervisning årligt i tre år, fordelt på et femdageskursus og to weekendkurser årligt. De studerende indgår desuden i lokale studiegrupper.

Læs meget mere om uddannelsen her:

www.enhedsterapi.dk
www.kinesiologi-akademiet.dk,
www.livshjelp.no

Flere af Audun Myskjas bøger findes på dansk. Blandt andre *Find din indre kraft, Helbred dig selv* og *Jeg skulle have sagt jeg elsker dig*.

Foto Bent Staugaard