

## Bank dig rask

**Svendborg-kosmetolog vil kombinere Tanke Felt Terapi, der blandt andet kan kurere afhængighed, med afslappende massage og arrangerer foredrag på Hotel Svendborg**

Af Marianne Hein  
Foto: Hans Sturesson

■ Små slag, små slag, sidder du der Anja Winther og siger, at man kan banke sig rask?

At man kan kvitte alkohol, cigaretter, over- og under-spisning, præstationsangst, ludomani, depression, stress og alle mulige andre livstilsyggdomme ved at banke sig på brystet (så forstår man bedre Tarzan) eller ved at banke sig under øjnene?

Kosmetolog Anja Winther, Svendborg er ét stort grin, for hun forstår så godt den skepsis, der lyser ud af folk, når hun fortæller om Tanke Felt Terapi, for hun har været lige så skeptisk. Men noget fangede hendes interesse, da hun læste en artikel, og hun blev så grebet, at hun osse greb telefonen og ringede til Lars Mygind, der havde skrevet artiklen og som er uddannet TFT-terapeut.

- Kom over og tal med mig, sagde han, og hun rejste til København.

- Det var en besynderlig oplevelse. Jeg havde fået en adresse, og pludselig satte taxaen mig af ved en trappe ned til et kolonihaveområde. For mig virkede det helt surrealistisk, at jeg be-



**Kosmetolog Anja Winther er meget optaget af en ny terapiform, og nu har hun inviteret Danmarks eneste terapeut på området til at holde foredrag i Svendborg.**

syntes, det var mystisk, og han sagde, at så måtte han jo komme ned og vise mig de redskaber, der skal bruges. Jeg tog ham på ordet, og den 18. marts holder han foredrag på Hotel Svendborg.

- Det er stadig mit håb, at jeg jeg kan ta' uddannelsen i Tanke Felt Terapi, der varer fire måneder, og kombinere den med afslappende massage. Tanke Felt terapi kombinerer Østens viden om kroppens energibaner med psykologisk samtaleterapi. Det er en ny teknik til hurtig eliminering af alle former for følelsesmæssigt ubehag og flere former for fysisk ubehag. Det virker gennem stimulation af kroppens energibaner og meridianer, der benyttes ikke nåle eller massage - men derimod en let banken med fingrene forskellige steder på kroppen samtidig med, at dén, som behandles, tænker på sit ubehag. Af dem, der behandles med TFT

finder nye punkter at banke på for nye traumer.

### Kombination af værktøjer

Anja Winther kender i forvejen meget til kroppens trykpunkter, da hun gi'r trykpunktsmassage. Den teknik, hun bruger, ta'r udgangspunkt i en orientalsk massage-filosofi, som kaldes »Shiatsu«, en type trykakupunktur, hvor man stimulerer akupunkturpunkter, energipunkter og reflekspunkter gennem faste tryk med fingrene.

Hun har lært specialteknikker, der virker balancerende og rensende på huden og kroppen med langvarig effekt.

- Vi har flere og flere kunder, der kommer med skavanker som eksem og allergi. Og det

er ikke kun mad, der forurener, det kommer osse indefra, fra stress for eks. Og vi har rigtig mange klienter, som er vildt stressede, når de kommer og som under massagen åbner sig. Fortæller om deres problemer. Jeg skal ha' helt ro omkring mig, når jeg gi'r massage, og det skal der selvfølgelig osse være omkring klienten, som skal stresse af. Mange kommer med jævne mellemrum og falder omgående i søvn.

- Jeg synes det er meget interessant og håber at kunne kombinere de to værktøjer fra massagen og Tanke Felt Terapi,

Foredrag torsdag den 18. marts på Hotel Svendborg kl. 19.00  
Pris 198 kroner inklusive sandwich og vin.



fandt mig dér med en adresse, som viste sig at være et kolonihavehus. Jeg havde forventet, at det var et eller andet strømnet kontor, jeg skulle møde ham på. Faktisk virkede det lidt uhyggeligt, men han stod udenfor og inviterede indenfor i sin mors, Jytte Abildstrøms lillebitte kolonihavehus med to stole og et stearinlys, et hus, som han åbenbart elsker, er kommet i siden han var barn og nu bruger som kontor.

Aftalen var hjemmefra, at en af hans elever måtte overvære vores samtale og behandling, men det virkede osse lidt »forkert«, fordi pladsen var så trang, at jeg faktisk var godt oppe at køre. Hva' laver jeg liiige her?

- Hvor angst er du på en skala fra 0-10, spurgte han, mens han begyndte at finger-banke mig i ansigtet.

- 10 - og jeg synes, det er useriøst, sagde jeg.

### Grineflip i taxa

Det blev han noget overrasket over. Men efter 10 minutter var jeg faldet til ro, og efter en time følte jeg bare, at jeg var blevet grebet af en voldsom energi. Eleven sad og aflæste alle mine reaktioner, men jeg var blevet helt tryk ved Lars. Alligevel var jeg overbevist om, at jeg var udsat for skjult kamera. Da jeg kom ind i taxaen bagefter, måtte jeg be' chaufføren slukke radioen, for jeg fik et grineflip, og ordene bare væltede ud af mig, jeg var nødt til at fortælle nogen om min oplevelse. Og jeg fortalte, hvordan »rugbrødene« på min skuldre var forsvundet - og taxachaufføren fik sig virkelig en oplevelse. Jeg ringede til min kæreste, som slet ikke tror på sådan noget, men han kunne da høre, at jeg havde det godt, og jeg ringede til pigerne på klinikken, som spurgte, hvordan jeg var blevet så høj?

- Jeg havde lært, hvor man skal banke, og energien holdt sig i en måned, mens jeg bankede, men så kom juletravlhed og influenza og jeg faldt tilbage i gamle dårlige vaner, og energien faldt igen.

Lars ringede for at høre, hvordan det gik, og jeg fortalte, hvor meget det havde optaget mig, men at jeg stadig

oplever ca. 80 pct. en forbedring på mindst 50 pct., mens 30 pct. oplever fuldstændig fravær af ubehag.

### En verden uden medicin

De problemer, som kan kureres er traumer, angst og fobier - og tidsrammen er på omkring fem timer - fem behandlinger af hver en time. Lars Mygind er 41 år og har arbejdet som virksomhedsleder, primært i IT-branchen og fungeret som personlig rådgiver for andre virksomhedsledere flere steder i verden.

Derudover har han i 11 år spillet teater sammen med sin mor, Jytte Abildstrøm, der ar stor glæde af sønnens kundskab.

I 1989 begyndte han at arbejde med sin egen personlige udvikling og uddannede sig til breathworker, åndedrætsarbejder. Sidste år tog han certifikat i Tanke Felt Terapi fra den norske Mats Uldal, som er den eneste TFT-terapeut, der må uddanne folk i Skandinavien.

Lars Mygind bor i Hirtshals, men har klienter i hele landet og assisterer på skolen for Tanke Felt Terapi i København.

TFT blev opdaget og udviklet af Dr. Roger Callahan, en af USA's ansete og erfarne kliniske psykologer.

Efter at ha' benyttet traditionelle og nye terapier igenem 30 år var Roger Callahan stadig ikke tilfreds med de resultater, han fik, og ved et tilfælde blev han interesseret i kinesologi, som arbejder med kroppens energibaner/meridianer, og han opnåede forbløffende resultater.

TFT er baseret på en ny teori om årsagen til irrationelle følelser. Konventionel medicin formoder, at forstanden og hjernen er en og samme ting, og at ubehag skyldes fejlfunktion, fejlkonstruktion eller kemiske fejl i hjernen, som kun kan ændres ved hjælp af medicin eller operative indgreb.

Men forstand og hjerne er adskilt, og dr. Callahan forestiller sig, at ubehag skyldes uhensigtsmæssigheder i hjernens tankefelt. Det kan lyde som en fremtid uden medicin, idet man hele tiden