

KROPPEN ER SKABT TIL GLÆDE

Artikel af kropsterapeut

Bjørn Herold Olsen

forfatter, uddannelsesleder
og udvikler af

BevidsthedsBerøring

inbody.dk

Magasinet
prana

juni 2018

pranamagasinet.dk





TEKST BJØRN HEROLD OLSEN, WWW.INBODY.DK // ILLUSTRATION ALICE LASSEN & ANNE MARIE HEROLD OLSEN

KROPPEN ER SKABT TIL GLÆDE

Al materie i universet er krystalliseret lys, og i princippet er vores krop en hob af stjernestøv. Tager vi hele evolutionen og angiver den til 24 timer, har den nuværende menneskerace kun eksisteret de sidste seks sekunder.

Der er ikke noget mere smittende end et lille barns latter. Barnet er et komplet offer for den glæde, der skyller igennem dets lille krop, og selve latteren kommer som ufrivillige bølger helt nede fra mellemgulvet. Når børn er begejstrede eller forventningsfulde, så hopper og danser de, og benene går som trommestikker under dem, når de får frikvarter og får lov at lege. Alt i kroppen er gearret til begejstring, oplevelser og glæde.

Menneskekroppen er det mest forfinede og følsomme instrument, der findes, og i sin grundstruktur er den primært skabt til oplevelse, inspiration, kærlighed og kreativitet. Alt, hvad vi gør i løbet af dagen, er forsøg på at få det så godt som muligt, gerne at blive underholdt, udfordret og anerkendt. Små børn vokser ikke kun af den mad de får, men af den opmærksomhed de får samt det at blive holdt om og lyttet til. At være elsket som barn er helt essentielt for et godt selvværd og en positiv livsopfattelse senere i tilværelsen.

KROPPEN ER OGSÅ UDVIKLET TIL AT OVERLEVE

Menneskekroppen er produktudviklet gennem 2,1 milliarder

år fra de første encellede organismer i Urhavet frem til i dag, og i løbet af fostertilstanden gennemgår vores krop stort set hele evolutionen lige fra én celle til plante, fisk, krybdyr, pattedyr og menneske. Samtidig rummer vores nervesystem, lige fra sanser, nervebaner og rygmarsvreflekser til selve hjernen, de samme evolutionære udviklingstrin. Vi er i vores krop alle udviklingsstadier på én gang.

„Berøring giver liv“

Michelangelo

Der har været krybdyr i 600 millioner år og pattedyr i 300 millioner år, hvorimod homo sapiens kun har været her i 100-200.000 år. Tager vi hele evolutionen og angiver den til 24 timer, har den nuværende menneskerace kun eksisteret de sidste seks sekunder!

Vores mentale, intelligente menneskehjerne er det sidst tilkomne og dermed babyen i udviklingen, selvom vi selv tror, at vi er kronen på værket. Bemærk lige, at vi med vores intelligens nu er ved at ødelægge både os selv, vores samfund og denne smukke planet, som har eksisteret i 4,2 milliarder år. Vores



„Vi skal ned i de dybere lag
af vores biologi for at forstå
problemernes udspring“

tanker, fantasi og intelligens er ved at drive os selv og hinanden til vanvid, fordi vi endnu ikke har lært at afbalancere den lille del, som udgør menneskehjernen, med resten af kroppen. I vores nervesystem har vi en krybdyrhjerne (reptilhjernen), som reagerer på chok og krise med kamp- og flugtreaktioner, og i centrum af vores hjerne har vi en pattedyrhjerne (det limbiske system), der behandler alle følelser så som yngelpleje, angst, velvære og skam og fx flokdyrinstinktet, der inkluderer gruppetilhørsforhold, hierarki, ledere og territorialkampe.

„Eftersom krige begynder
i menneskers sind, må for-
svaret for freden ligeledes
opbygges i menneskers sind“

Unesco-deklaration fra 1946

Alt dette ses tydeligt i vores samfundsstruktur i dag – vi er blot avancerede ulve- eller bavianflokk i konstant kamp og forsvar mod andre flokke, andre lande, andre sportsklubber, firmaer eller naboer. Kroppen er totalt betinget af millioner af års ud-

viklede værktøjer til at overleve og forsvare sig i krise og farer, og der er i dag et massivt overforbrug af disse overlevelsesmekanismer. Og netop her kommer vores selvforståelse til kort, når vi tror, at stress, angst, udbændthed, depression og smerte kun kan fjernes med psykologisk rådgivning og medicin, ganske som had, griskhed, angst og terror ikke kan fjernes med politik og sociale foranstaltninger. Vi skal ned i de dybere lag af vores biologi for at forstå problemernes udspring.

Det moderne, civiliserede samfund er et mentalt, præstationsorienteret samfund i splid med sig selv og sine omgivelser, hele tiden i krise og forandring og dermed i konstant beredskab. Og kroppen er ikke skabt til konstant krise og utryghed. Den er et fint, biologisk væsen, som skal stryges med hårene og have kærlighed og pleje. Vi skal se at få skabt en civilisation, som tager hensyn til vores biologi og vores sjælelige natur. I deklarationen overfor kan vi stort set udskifte ordet 'sind' med 'krop'. Angst, panik og vrede udspringer af de dybe, biologiske overlevelsessystemer i vores krop.

KROPPEN ER DEN STØRSTE GAVE, DER FINDES

Livet er det nemmeste, der findes – det kommer af sig selv.

90% af den energi, vores celler har brug for, kommer fra ilten i den luft, vi indånder – og selve åndedrættet kommer af sig selv. Det er en kærlighedsgave fra universet. Når et barn fødes, venter alle spændt på, at det første åndedrag skal indfinde sig – så lever barnet, og miraklet er sket! Herefter kommer der mellem 20.000 og 30.000 åndedrag i døgnet, og når de ikke kommer mere, så er vi her ikke længere.

Den kraft, der trækker vejret på os, er den samme kraft, der har skabt hele universet, og som har drevet hele evolutionen. Den franske filosof, forfatter og Nobelprismodtager Henri Bergson, 1859-1941, betegnede denne kraft som *elan vital* – den livgivende skaberkraft. I Biblen nævnes den som Ordet („I begyndelsen var Ordet, Ordet var hos Gud, og Ordet var Gud“), og grækernes betegnelse *Univrs* betyder netop ét ord. Så i princippet har vi det som fisk i vandet – alt, hvad vi behøver, er inde i os og rundt om os. Et gammelt ægyptisk ordsprog lyder:

„Himlen er i dig; og den som finder sig selv, vil finde det“

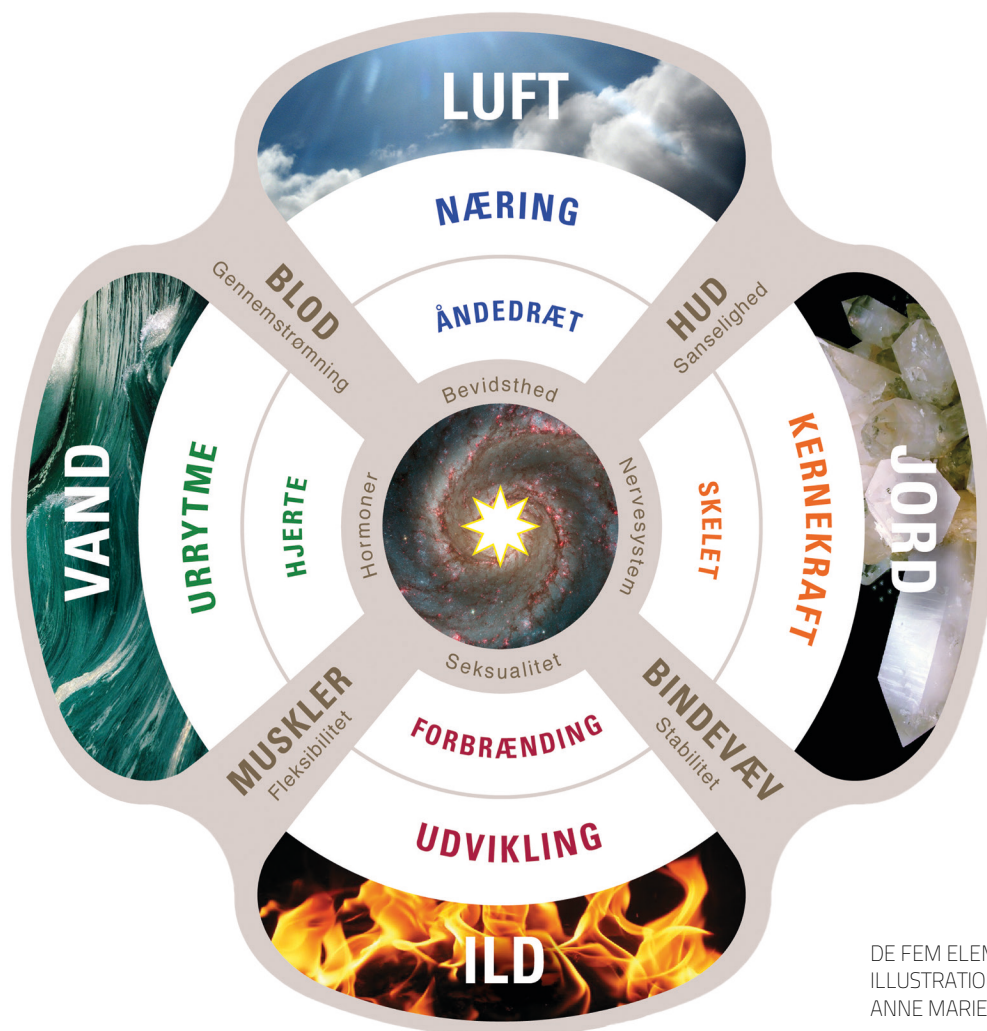
Og her er vi tilbage ved det lille barn, der gennemstrømmes af lyksalighed, som er selve den energi eller vibration, vi er skabt i og opretholdt af.

DEN MAGISKE KROP

I princippet er vores krop en hob af stjernestøv. Den kalk, der er i vore knogler, er skabt af døende sole. Når en sol brænder ud – det kaldes en supernova – så bliver den til en kæmpe sky af grundstoffer, der spredes ud i universet. For at danne fx et tungt materiale som jern skal der en sol til, der er 10 gange større end vores sol.

- Al materie i universet er krystalliseret lys.
- Vi består for 99%’s vedkommende af seks grundstoffer: O (ilt) 65%, C (kulstof) 18,5%, H (brint) 9,5%, N (kvælstof) 3,2%, Ca (kalcium) 1,5% og P (fosfor) 1%. Heraf er ca. 70% H₂O (vand).

Så vi er i princippet en bunke kosmisk tryllestøv. Resten er magi – eller guddommelig alkymi – usynlige skaberkrafter på flere niveauer, der former, udvikler og vedligeholder vores krop. Videnskaben, som vi er så stolte af, ved faktisk ikke, hvad der var før the Big Bang for 13,2 milliarder år siden. Den ved ikke,



DE FEM ELEMENTER I KROPPEN
ILLUSTRATION AF
ANNE MARIE HEROLD OLSEN

DE FEM ELEMENTER I KROPPEN

DET VANDRETTE:

Vand, det flydende og rytmiske system så som hjerte og blod – over for Jord, det stabiliserende så som skelet og nervesystem.

DET LODRETTE:

Luft, det livgivende og bevidstgørende, kølighed og opvågning – oven over

Ild, udvikling, varme, forbrænding og seksualitet.

DET FEMTE ELEMENT

I midtengnisten, er den livgivende skaberkraft bag ved alt skabt.

De fleste mennesker i den vestlige civilisation sidder fast i øverste og højre sfære – det kølige, tænsomme og fastlåste – og skal afbalanceres med den venstre og nederste sfære, det flydende og det varme.

hvordan livet opstod. Og den ved kun i begrænset omfang, hvordan kemi omdannes til biokemi i fotosyntesen i planterne. Den ved ikke, hvad de sorte huller i midten af alle galakser er. Den ved ikke, hvad det sorte stof i universet er (27% af al energien i universet). Den ved ikke, hvad der igangsætter de store kvantespring i udviklingen, og den ved ikke, hvad bevidsthed er...

Niels Bohr og Einstein var enige om, at alt er energi, og energi kan ikke skabes eller destrueres, kun omformes og transformeres. Men de var klar over, at der måtte være noget „bagved“, som igangsætter udviklingen, og Niels Bohr opfandt i 1913 betegnelsen feltet, som er intentionen bag skabelsen, og som driver udviklingen. Men dette kan ikke bevises videnskabeligt, da det er større end summen af enkeltdelene – og ikke mindst videnskaben selv. Så menneskekroppen og vores bevidsthed er fortsat det bedste laboratorium til at gå på opdagelse i og forstå, hvad livet er, hvad kroppen er, hvad ånd er – hvad vi selv er.

PORTENE I KROPPEN

For di mennesket både er mineraler, plante, dyr og menneske, er de mange ubevidste forsvarsmekanismer i alle lagene også tillukkede døre ind til en større forståelse af de dybere hem-

meligheder, gemt i os selv. Vores største angst og ubevidste forsvar er „tærskelens vogtere“ til erkendelse af de gemte og indefrosne ressourcer og evner. Når muskelpanseret og det stivnede bindevæv opblødes, fx gennem musik, bevægelse, mild kropsterapi, yoga eller meditation, kan der opstå et bevidsthedsmæssigt gennembrud til de bagvedliggende dimensioner og til større indsigt.

I og med, at kroppen er udviklet gennem 2,1 milliarder år af de store, usynlige skaberenergier og af Universets materiale, bliver anatomi og fysiologi interessant på en helt ny måde. Tag fx huden, der er det største organ på kroppen. Det bliver i de første uger af fostertilstanden dannet af det samme væv som nervesystemet og er hermed hjernens direkte kontakt til omverdenen. Derfor er berøring så stærk en faktor, ikke mindst ved helbredelse og selvforståelse.

Jeg kalder huden for insekthjernen, fordi den registrerer og føler de fineste vibrationer, lyde og stemninger, som kan give os myrekryb eller gåsehud, og vi kan blive supersensitive. De mange sansenerver i huden og det høje indhold af kisel i hud og hår bevirker, at vores overflade konstant kommunikerer med omgivelserne og universet helt ned på vibrationsniveau.

Plantehjernen er det, der varetages neden under vores dagsbevidsthed – også når vi sover, er i koma eller narkose. Den holder hele legemet i gang og i balance. Den styres bl.a. af det autonome nervesystem, der er uden for viljens herredømme, samt af neurotransmittere og hormoner i blodet, og påvirkes samtidig af de milliarder af lys-, lyd- og vibrationsfølsomme receptorer på samtlige cellers overflade. Hele kroppen mærker og lytter helt ned på celle- og kromosomniveau.

„Når kroppens tillærte forsvar smelter, og der tillades en gennemstrømning i vores indre, så oplever vi universel kærlighed, et indre lys og en himmelsk musik“

Pattedyrhjernen er det sjælelige – det følelsesmæssige. Vores sjælelige natur er dybest set at være åben og strøme uforbeholdent som hos nyfødte babyer. Vores dybeste kærlighed kan nemlig ikke doseres, hjertet er enten åbent eller beskyttet. Den første knogle, der dannes i fostertilstanden, er faktisk brystbenet (sternum), som beskytter vores hjerte, og det kroppen beskytter allermest, er vores inderste væsen, vores kærlighed og integritet. Når kroppens tillærte forsvar smelter, og der tillades en gennemstrømning i vores indre, så oplever vi universel

kærlighed, et indre lys og en himmelsk musik. Derfor bliver kroppen også betegnet som sjælens tempel. I Biblen står der, at Gud skabte mennesket i sit eget billede. Måske er det på tide at gå på opdagelse i vores indre univers.

LYS OG MØRKE

Lyset er bevidst, skabende energi, og mørke er ingenting (vakuum). I det store skabende lys (Gud) er alting, så hvis der skal skabes noget helt nyt, skal man starte med at lave „ingenting“. Det er en kæmpe bedrift af det skabende, guddommelige lys at lave et univers – et mørkt vakuum – som konstant udvider sig. Inderne opfandt nullet som symbol på Gud, og nullet har i øvrigt gjort vor tids regning og matematik mulig, ikke mindst i den digitale tidsalder med to faktorer: 0 og 1.

Man ved i dag, at det mørke ingenting i universet rummer mere energi end den skabte materie (krystalliseret lys), der i

øvrigt kun udgør 5% af universet – dvs. alle sole, galakser, stjernestøv, meteoror og planeter tilsammen. Mørket er det tunge energihav, og lyset er den lette materie, der brænder, og lysets stråler fra fx en sol ses ikke i mørket men først, når det rammer anden materie (fx en planet). Materien er som lette luftbobler inden i det tunge, sorte energihav.

„Jeg tænker 99 gange og finder intet. Så holder jeg op med at tænke, svømmer i stilheden, og sandheden kommer til mig“

Albert Einstein

I centrum af hver galakse er der et sort hul, der drager al materie ind mod sig med en enorm kraft, og som gør tyngdekraften millioner af gange større, så al materie til sidst imploderer og bliver til lys igen (genbrug).

Faktisk er et sort hul ikke større end et knappenålshoved, men i den fine balance mellem det sorte hul (ingentings moder) og hele det tomme, ekspanderende univers (vakuum) svæver galakserne, opretholdt med uhyggelig præcision. I denne nøje afstemte balance svæver solene, der jo er små gnister af „det skabende lys“. Således er alle former, farver, processer og dynamikker i universet opstået og udviklet imellem mørket og lyset.

Vores krop er 50% mørke og 50% lys, og i denne balance har mennesket fået givet et frit valg – og hvad vælger vi? I Indien siges det, at da Gud havde skabt mennesket, blev det tilspurg: „Hvad vil du helst have – frihed eller frit valg?“ Og dér valgte mennesket „frit valg“! Lige siden har vi hver dag skullet tage stilling til alt samt vælge bevidst og vågent igen og igen. Hvis vi ikke vågner helt op i livet, vil vores indbyggede ubevidsthed føre os ned i mørke og selvdestruktion.

Hver gang vi trækker vejret, sker det ud fra en lille gnist fra det skabende lys, og hele vores krop er jo lys og bevidsthed i afbalanceret tilstand, så dermed bliver skelet, bindevæv, muskler, blod og nerver ekstra spændende, da de repræsenterer frosset lys (bevidsthed) i forskellige grader og dimensioner. Stress, angst, depression, træthed og smerte er kroppens indre mangler – „ingenting“ (mørke).

Svaret (eller medicinen) er lys, dvs. bevidsthed, viden, fred, tryghed, kærlighed og nærvær. Den fysiske krop har fysiologisk brug for søvn (mørke) og pauser til at genoplades, så ligesom Jorden drejer om sig selv og skiftevis oplever nat og dag, således svinger vi mellem søvn og vågen tilstand. Men vågner vi reelt helt op til fuld bevidsthed?

KROPPENS SPROG ER MANGE TUSINDE GANGE STØRRE END DANSK

Kroppen består anslået af 37,2 tusind milliarder celler – som i øvrigt alle samarbejder!

Samtlige celler har yderst på cellemembranen lys-, lyd- og vibrationsfølsomme receptorer – og alle cellekernernes kromosomer har ultratynde bindevævsstrengene, der når ud til cellekernens overflade. Herfra fører bindevævsstrengene videre til selve cellemembranen og forbinder sig med andre celler og deres kromosomer. Et fysiologisk intranet af ufattelige dimensioner.

I øvrigt er 50% af kropsvægten bindevæv, som også er kroppens største, fysiologiske kommunikationssystem.

Den indre sanselighed og massive kommunikation er langt større og mere, end vores menneskehjerne kan rumme og forstå, så kroppens bevidsthed og „sprog“ er mange tusinde gange større end dansk og alt det andet, der foregår mellem ørerne på os til hverdag.

90% af det, der sker i hjernen, kommer faktisk fra kroppen.



ILLUSTRATION AF ALICE LASSEN

ÅNDEDRAGET ER „ÅNDEN“ DER DRAGES IND I KROPPEN

I selve åndedrættet findes forbindelsen mellem lyset og mørket – mellem liv og død. Selv i dyb søvn, narkose og bevidstløshed trækker vi vejret. Indåndingen er liv, næring, bevidsthed og inspiration. Udåndingen er overgivelse, tillid og frisættelse.

„Faderen, Sønnen og Helligånden“ er på sin vis et billede på Skaberen (lys), det skabte menneske (materie) og det hele åndedræt derimellem (liv).

På samme måde er pranaen (energiene i lyset fra solen) den livgivende energi, der nærer planterne og dermed vores fysiske eksistens. Mennesket næres også af den sjælelige energi, astralenergien, der repræsenteres i dyreriget med alle sine følelser, sanser og instinkter samt af den ånd, der giver reflekterende bevidsthed til den menneskelige hjerne.

Det interessante ved menneskekroppen er, at den således er modtager af fire bagvedliggende universer: det fysiske, det energimæssige, det sjælelige og det åndelige. I sin konstitution er kroppen både fysik (stjernestøv), energier (plante), følelser (dyr) og menneske (bevidsthed).

POLERNE I KROPPEN

Menneskekroppen er udspændt mellem lyset (alting) og mørket (ingenting) – og mellem kulden oven fra universet, som er ned til minus 273,15 grader (klarheden, åndedrættet, de kølige tanker, overblikket) – og varmen nede fra Moder Jord (forbrændingen af jordens materiale samt seksualiteten, som driver hele evolutionen).

Jorden er 5.400 grader varm inde i sin kerne. Kulden og varmen mødes i hjertet og bliver til 37 grader. Bølgen på tværs er bærebølgen i universet og i åndedrættet.

DE YDRE SKABENDE LYS OG DET INDRE SKABTE

DEN YDRE BLOMST – DET SKABENDE

Hvid baggrund:	Det skabende, evige lys
Ydre buer:	Bevidsthedsenergier i lyset
Ydre blade:	Skabende energier til universet
Univers:	Rum, mørke, ingenting, „det sorte stof“
Stjerner:	Gnister af det skabende, hvide lys
Tåger:	Tågerne: Materie – stjernestøv

DEN INDRE BLOMST – MENNESKET

Mørke blade:	Kroppens fysik (skabt af døende sole)
Indre buer:	Livsenergier (æteriske og livgivende)
Pastelblade:	De sjælelige aspekter (følelser)
Lyse, indre blade:	Bevidsthed (klarhed – tanker)
Lysegule stråler:	Åndelige ressourcer (højere bevidsthed)
Indre, hvide cirkel:	Gnisten: Selvet (det evige jeg)





Vi kan derfor sagtens tænke én ting, sige noget andet, føle noget tredje og gøre noget fjerde. Vi har et kropsjeg, et følelsesjeg, et mentalt jeg og et indre selv, som er gnisten af det evige lys i os. Hvis disse fire dele ikke er afbalancerede, så mistrives vi.

Når vi frigør os selv fra vores kulturelt bestemte livsopfattelse, vores egen opvækst, historik og selvopfattelse, er der mulighed for at træde ind i den ikke-prægede krop til en oprindelig, paradisisk, højere bevidsthed i os selv, fordi alt det, vi leder efter, allerede er i os selv.

Åndedrættet kan vise vejen, når vi har ydmyghed og mod til at blive tillidsfulde som børn på ny og dermed genskabe forbindelsen til vores oprindelige natur.

DET INDRE UNIVERS

Den menneskekrop, vi anerkender i vores samfund og sundhedsvæsen i dag, er et biologisk væsen af kød og blod, men den rummer i alle sine mange fysiske lag og energier døre til bagvedliggende bevidstheder, som en babushkadukke med flere indre rum.

Når vi lukker øjne og ører af til omverdenen, er der stadigvæk et stort, sansende indre rum, og i det indre mørke kan der fremkomme et lys, en bekræftende stilhed og nogle nye toner, som bliver til en ganske anden slags indre viden.

Vismænd, kunstnere og intuitive mennesker kender det at vende blikket indad og vente i stilhed og dér møde inspirationen

som en gave. Intuition er græsk og betyder indre lytten. Inspiration betyder indre belivning, både fysisk og bevidsthedsmæssigt.

Når vi lader kroppen overgive sig til indre stilhed, når åndedrættet kommer frit af sig selv, når de ubevidste muskelspændinger slipper og bindevævet smelter, så bliver mørket, smerten og angsten forvandlet til kærlighed, stille visdom og glæde.

Det indre mørke bliver til indre lys, og sindet får fred. I og med, at åndedraget kommer helt af sig selv, er overgivelse sådan set det enkleste der findes, men vi er blevet så komplicerede i vores selvforståelse og livsopfattelse, at det hele føles indviklet og uoverkommeligt. Lad åndedrættet lede opmærksomheden indad.

„I denne verden, hvor du er til, er det guddommelige vært, og du er gæst. Og i denne krop er du værten og det guddommelige gæsten“

Prem Rawat

LÆS MERE

I næste udgivelse af Prana kan du læse mere af Bjørn Herold Olsen, når vi bringer en artikel om hvad der foregår inde i kroppen. Den vil omhandle følelser, biologi, eksistentiel fysiologi (kroppens psykologi) og bevidsthedsanatomi. 

DEN BEVIDSTE KROP

– et sanseredskab til selvforståelse



En bog om krop, følelser og bevidsthed

Bogen tager udgang i bevidst kropsterapi 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 samtidigt 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?

Bogen giver dig 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 BevidsthedsBerøring-metoden, som er en mild fordybende kropsterapi, der arbejder med krop, følelser og bevidsthed. Berøring er den stærkeste kommunikationsform mellem mennesker, og bevidsthed er i følge den seneste forskning den mest helbredende faktor.

Gaven til dig selv og dine venner

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 krops-terapeuter, som arbejder med den menneskelige natur og psyke, vil kunne få et stort udbytte af bogen.

Anbefalinger

“Den samler alt, hvad jeg underviser i, tror på og ønsker der skal viderebringes - den sætter ord på så meget, der snakker ind til alle lag i mig. Sidder med følelsen af at vil læse den indtil jeg kan huske hvert et ord!! Jeg er så lykkelig for, at du har gjort det store stykke arbejde. Der er i den grad brug for en helt anden bevidsthed om koblingen af hele os - i krop, sind og ånd.”

Mie Martha Moltke, 'Vild med dans' professionel danser og indehaver af soulhouse.dk

“Det er ikke spor for sjov, når jeg har fortalt mine skuespillerelever og instruktørelever samt virksomhedsejere og direktioner, at det er et must at mærke BevidsthedsBerøring – bare det, at ens stemme efter én session falder tre oktaver betyder, at pludselig lytter folk, fordi det, du siger, kommer indefra, vedhæftet emotionaliteten i dét, du siger.”

Jens Arentzen, instruktør og skuespiller.
jensarentzen.dk

Min gode ven Bjørn Herold Olsen har skrevet denne smukke kompetente bog omkring kroppens skjulte sprog. En dyb indføring i kroppens bevidsthed og egen evne til både at huske/helbrede sig selv. Jeg har haft fornøjelsen af Bjørns behandlinger gennem flere år og har fået en lille notits i bogen omkring effekten. Har du lyst til at få mere viden om kroppens univers og bevidsthedslag, kan bogen varmt anbefales.

Maya Fridan.
Clairvoyant og skoleleder
clairvoyanceskole.dk

168 sider.

Pris 250 kr. inkl. moms.

Kan købes på inbody.dk/bog

E-bog 100 kr.

Kan købes på griffle.dk

Bjørn Herold Olsen

Har arbejdet med kropsterapi siden 1991 og har sammen med sin kone ledet Dansk Kursus- og Uddannelses Center siden 1996, hvor de frem til 2010 har certificeret over 100 kropsterapeuter i Rosenmetoden. Siden 2006 har de udviklet BevidsthedsBerøring, som de underviser i idag.

