

Ortho-Bionomi og Zoneterapi

Zoneterapeut Helle Kastrupsen fra Vrøgum er begyndt med Ortho-Bionomi.

J Ortho – Bionomi er en blid form for helhedsorienteret behandlingsform, som blev udviklet af den anglo-canadiske osteopat Dr. Arthur L. Pauls som en sidegren til osteopati.

Terapikonceptet i Ortho – Bionomien stammer fra den erkendelse, at et symptom udtrykker vores bedste evne til selvorganisering på et givent tidspunkt. Ortho – Bionomien skal hjælpe kroppen til, at organisere sig på en symptomfri måde.

- I Tyskland er zoneterapeuter blev efteruddannet i Ortho – Bionomien i de sidste 10 år, fortæller Helle Kastrupsen.

- Nu er efteruddannelsen for første gang kommet til Danmark. Her deltog jeg på første del af kurset, som omfatter behandling af achilles-



senen, spændte lægmuskler, smerter i foden og lymfeproblemer, fortæller hun.

Selve behandlingen skal være så smertefri som mulig, da man i Ortho – Bionomien ser mange af vores problemer, som stammende fra et stressende system, der trænger til at få forstærket de parasym-

tiske kræfter. Dvs. den del af nervesystemet, der holder vores krop i ro og balance.

Gør ikke ondt

- Nogle af de vigtigste retningslinier for terapien er, at det ikke må gøre ondt, at man skal arbejde med organismen og forstærke det givne

mønster for at få kroppen til at slippe al spændthed, fortæller Helle Kastrupsen.

- Man arbejder på, at gøre behandlingen så simpel og enkel som muligt, for at lade så meget som muligt ske i kroppen, oplyser hun.

I modsætning til almindelig zoneterapi startes behandlingen på kroppen. Dette gøres for at løse op i den del af ryggen, der har forbindelse med lægmusklerne og med fødderne. Herefter arbejdes der videre på fødderne og bl.a. på akillesenen.

- Det man oplever efter behandlingen er, at man står anderledes, fortæller Helle Kastrupsen.

At man er mindre spændt i lægmusklerne, og at akillesenen er blevet blødere. Smerterne er reduceret eller væk, slutter hun.

Af Kim Schou