

*Jeg fik nogle nye teknikker, som jeg kan bruge i det daglige, siger Izabella Winther.
Foto: Claus Rosenløv.*



På kursus om den gode fødsel

Åndedræt, lyd og zoneterapi – en sund cocktail for gravide og fødende

- Det er virkelig givtigt for kvinder, der er ufrivilligt barnløse og i fertilitetsbehandling, siger Izabella Winther fra København, som i september var på kursus hos en amerikansk ekspert, som besøgte Danmark.

”Conditioned Response Reflexology” (CRR) var overskriften på et to dages RAB godkendt kursus for zoneterapeuter, som blev afviklet på Den Danske Zoneterapeutskole i Herlev. CRR er en metode til ubesværet graviditet og blid fødsel, udviklet af Vera Krijn fra New York, som nogle kalder en af verdens dygtigste zoneterapeuter. CRR har vist sig også at være en yderst effektiv behandlingsmetode ved angst, stress, kroniske smerter og ved Palliativ Care. Vera underviste selv på kurset, som var arrangeret i samarbejde med zoneterapeut Leila Eriksen.

“ CRR er baseret på Pavlovs teori om betingede reflekser

- Jeg fik nogle nye teknikker, som jeg kan bruge i det daglige, siger Izabella Winther, som udover sin klinik ”Huskdigselv” har opbygget Fødselsterapeut-uddannelsen, som har eksisteret i to år. Her behandler

man både gravide og fødende samt klienter, der er ufrivilligt barnløse.

- Min oplevelse er, at Veras behandlingsmetode er meget relevant for begge grupper. Kvinder der er i fertilitetsbehandling har brug for den ro og grounding, som CRR understøtter, siger Izabella Winther.

Betinget refleks

- Vera opererer med tre elementer: Åndedræt, musik og selve behandlingen. Vi arbejdede med centralnervesystemet og lymfesystemet, med diaphragma og nervus vagus. Centralnervesystemet behandles fra

“ Det gode ved det er blandt andet, at man kan øve teknikken alle vegne

siden og ind imod organerne. Denne måde at arbejde på påvirker også "de tre hjerner" – den kognitive, den følelsesmæssige og reptilhjernen. Teknikken med vejtrækningen går ud på at trække vejret roligt ind gennem næsen, mens man visualiserer en rose, og derpå ånde langsomt ud gennem munden, mens man visualiserer, at man puster et stearinlys ud.

Meningen er, at kvinderne selv skal lære teknikken så godt, at de kan den i søvne. Vera har udviklet et koncept, hvor behandlingen aktiverer en betinget refleks hos klienten. CRR er baseret på Pavlovs teori om betingede reflekser. Det vil sige, at de kvinder, der har lært det, simpelthen går i gang, så snart behovet melder sig.

Ned i tempo

Musikken, som terapeuten vælger, er rolig og harmonisk. Mellem CRR-sessionerne lytter kvinderne til den i 30 minutter om dagen, mens de udelukker alle eksterne stimuli. På den måde fremkalder de til sidst et "afslapningsrespons", svarende til det, de oplever under en session, altså en betinget refleks.

Integrationen af zoneterapi, musik og åndedræt gør, at kvinden falder fuldstændig til ro og stresser af. Teknikken kan man også bruge, når smerterne melder sig under selve fødslen.

- Det gode ved det er blandt andet, at man kan øve teknikken alle vegne. Jeg synes det er et super godt redskab at have til rådighed, siger Izabella Winther.
- Det gælder om at få kvinderne helt ned i tempo, om at berolige dem. Mange af dem kommer med en stresstilstand, da de måske har fertilitetsproblemer eller har stress på jobbet.

Internationale præsentationer

Kurset i CRR var udvidet med et Zoom møde i november, og næste år skal deltagerne på et endags opsamlingskursus i maj. Deltagerne udarbejder efter kurset hver en case report vedr. behandling med CRR teknikken, som indgår i Leila Eriksens projekt "Case Report Writing for Better Health". Disse erfaringer vil blive præsenteret på:

- Nordisk møde for zoneterapeuter i Finland, 2021
- Europæisk zoneterapikongres i Paris, april 2021
- Verdenskongres for zoneterapeuter i Berlin, september 2021
- Europæisk Forskerkongres i London (ECIM), november 2021

FAKTA OM VERA KRIJN

Vera Krijn er praktiserende zoneterapeut med 23 års praksiserfaring inden for fertilitets-, fødsels- og postpartum relaterede spørgsmål. Hun praktiserer til daglig i New York City, hvor hun samarbejder med hospitalslæger, og fødselslægerne henviser ofte patienter, som lider af forskellige prænatale komplikationer, til hende. Hun har været formand for "New York State Reflexology and Tristate Reflexology Association" og har modtaget "Eunice Ingham Pioneer Award" fra "The Reflexology Association of America".

CRR, udviklet af Vera Krijn, bruges i USA også af jordemødre, doulaer, akupunktører og andre sundhedsfaglige.

www.fertilitybychoice.com/

Der er indsendt abstract, "peer reviewed for oral og poster presentation", til ECIM i London næste år, www.ecimcongress.com
I foråret 2021 er der igen kurser med Vera Krijn, både i Ålborg og Herlev. Nærmere information fås hos Leila Eriksen, leilaeriksen@hotmail.com

“ CRR opererer med tre elementer: åndedræt, musik og selve behandlingen



*En kursusedtager over CRR behandling med musik og åndedræt.
Foto: Leila Eriksen.*