METODE
Lone Sorensen

Ansigt · Hånd · Fod · Øre - Ét nervesystem

Af Lone Sorensen



Når ansigt, hænder, fødder og ører behandles samlet, bliver reguleringen stærkere. Neuro-Refleksterapi styrker systemisk resiliens via nervesystemet.

I moderne terapi taler vi ofte om symptomer. Om hvad der gør ondt, og hvad der ikke fungerer.

For mig har sundhed altid handlet om noget mere grundlæggende. Om hvorvidt kroppen er i stand til at regulere sig selv.

Kan den tilpasse sig belastning?

Kan den finde tilbage i balance efter sygdom?

Kan den bevare en stabil funktion over tid?

Den evne kalder vi systemisk resiliens.

I Neuro-Refleksterapi arbejder jeg ikke med kraftig stimulation eller med at forsøge at korrigere kroppen udefra. Jeg arbejder med nervesystemets evne til at kommunikere og koordinere. Når denne kommunikation forbedres, begynder kroppen som helhed at regulere sig anderledes – mere præcist og ofte mere stabilt.

Ansigt, hænder, fødder og ører er ikke adskilte behandlingsområder. De er forskellige sensoriske indgange til det samme nervesystem. Når de anvendes bevidst og i sammenhæng, understøtter de en form for helhedsregulering, som ikke kan opnås gennem én indgang alene.

Hvad er systemisk resiliens?

Systemisk resiliens beskriver kroppens samlede evne til at håndtere belastning og finde tilbage i balance. Det handler ikke om ét organs styrke, men om kvaliteten af samarbejdet mellem kroppens regulerende systemer.

Nervesystemet, immunsystemet, hormonsystemet, kredsløbet, lymfesystemet og de cellulære processer arbejder hele tiden sammen. Når dette samarbejde fungerer, kan kroppen tilpasse sig. Når det ikke gør, opstår der dysregulation – ofte længe før egentlige symptomer bliver tydelige.

Derfor er nervesystemet altid centralt i mit arbejde. Det er her sanseinformation modtages, integreres og omsættes til respons. Al refleksstimulation, uanset om den sker via ansigt, hænder, fødder eller ører, fungerer i praksis som information til nervesystemet. Det er her reguleringen begynder.

Neuro-Refleksterapi handler derfor ikke om at påvirke enkelte organer isoleret, men om at støtte kroppens overordnede regulering.

Nervesystemet som regulator

Centralnervesystemet og det autonome nervesystem fungerer som kroppens koordinerende centrum. De modtager konstant information fra kroppen og omgivelserne og tilpasser kroppens respons derefter.

Når denne regulering fungerer, sker meget automatisk. Kroppen restituerer, tilpasser sig og finder balance. Når reguleringen er forstyrret, ser vi ofte fastlåste mønstre som stress, smerte, inflammation eller nedsat restitution.

I Neuro-Refleksterapi forsøger jeg ikke at overtage kroppens arbejde. Jeg forsøger at give nervesystemet klarere og mere præcis information, så kroppen igen kan regulere sig selv.

De fire refleksindgange – forskellige kvaliteter, samme system

Jeg arbejder med fire refleksindgange, fordi de giver nervesystemet forskellig information. Ikke bedre eller dårligere – men forskellig.

Kort sagt bidrager de med hver deres kvalitet:

- Ansigtet giver hurtig og præcis central regulering
- Hænderne understøtter integration og rytme
- Fødderne giver dybde, forankring og stabilitet
- Øret giver direkte adgang til det autonome nervesystem

Hver indgang har sin funktion, og det er netop forskelligheden, der gør kombinationen effektiv.

Ansigtsrefleksterapi

Ansigtet har en meget høj tæthed af sensoriske receptorer og en direkte forbindelse til kranienerver og hjernestamme. Refleksbuerne er korte, og det giver mulighed for hurtig og præcis neural påvirkning.

Ansigtsrefleksterapi anvendes ofte ved behov for autonom regulering, mental og emotionel balance samt central koordinering i hjernen. Den egner sig især til finregulering og situationer, hvor nervesystemet har brug for hurtig stabilisering.

Håndrefleksterapi

Hænderne spiller en central rolle i sensorisk-motorisk integration og kontinuerlig feedback til nervesystemet. Reflekszoner langs håndens midtlinje, håndled og fingre relaterer tæt til brystaksen og til immun- og kredsløbsfunktioner.

Håndrefleksterapi virker blidt, men integrerende. Den understøtter rytme og sammenhæng i reguleringen og anvendes ofte, når kroppen har behov for stabil integration frem for hurtig korrektion.

Fodrefleksterapi

Fødderne rummer store reflekszoner og har stærke forbindelser til rygsøjlen, motoriske baner og postural regulering. De spiller en vigtig rolle i fordeling og forankring af regulerende signaler i kroppen.

Fodrefleksterapi anvendes ofte ved kroniske tilstande, motorisk genoptræning og situationer, hvor der er behov for dyb systemisk støtte.

Øreterapi

Øret fungerer som et mikrosystem, hvor hele kroppen er repræsenteret, og har direkte forbindelse til det autonome nervesystem, blandt andet via vagusnerven.

Øreterapi anvendes især til autonom balancering, smertemodulation, stress- og traumeregulering samt hurtig central stabilisering. Øret fungerer ofte som en effektiv adgang til regulering, når nervesystemet er overbelastet.

Fra refleksinput til systemisk resiliens

Reguleringen kan ses som en sammenhængende proces. Sensorisk input fra ansigt, hænder, fødder og ører integreres i central- og autonomnervesystemet. Herfra koordineres responsen videre til immunsystemet, hormonsystemet, kredsløbet og lymfen.

Denne regulering påvirker i sidste ende cellernes energiproduktion, reparationsprocesser og inflammatoriske balance. Systemisk resiliens viser sig på celleniveau, men styres via nervesystemet.

Hvorfor kombinere alle fire indgange?

Når flere refleksindgange kombineres, reduceres behovet for kraftig stimulation. Nervesystemet modtager mere nuanceret information, og reguleringen bliver ofte mere stabil over tid.

I praksis betyder det mindre belastning, større præcision og bedre langsigtet tilpasning.

Ansigtet bidrager med præcision, hænderne med integration, fødderne med forankring og øret med autonom adgang. Sammen understøtter de kroppens samlede reguleringsevne.

Systemisk resiliens som terapeutisk mål

Når fokus flyttes fra symptomkontrol til systemisk resiliens, ændres den terapeutiske tilgang. Målet bliver ikke at fjerne ét symptom, men at støtte kroppens evne til selvregulering.

Denne tilgang er særligt relevant ved kroniske og komplekse tilstande, neurologiske problematikker, immunologisk dysregulation, stressrelaterede belastninger samt ved rehabilitering og genoptræning.

Det stærkeste arbejde sker i helheden

Gennem mere end 45 års klinisk arbejde med refleksologi og neuroregulering er én ting blevet tydelig for mig: Den stærkeste behandling opstår ikke ved at mestre én teknik, men ved at forstå helheden.

Ansigt, hænder, fødder og ører repræsenterer hver deres indgang til nervesystemet. Hver for sig har de stor terapeutisk værdi. Men først når man mestrer alle indgange og forstår, hvornår og hvordan de skal kombineres, opstår den dybeste og mest stabile regulering.

Det er denne integrerede tilgang, der ligger til grund for mine uddannelser. Ikke som en samling teknikker, men som et samlet neuro-refleksologisk system, der tilpasses det enkelte menneskes behov og nervesystemets aktuelle kapacitet.

Nogle spørgsmål kræver ikke hurtige svar, men den rette forståelse.

Det starter altid med nervesystemet.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med ansigt, hænder, fødder og ører som én helhed i din egen praksis? I min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi gennemgår jeg, hvordan du stimulerer refleksområder og nervepunkter i ansigtet for at påvirke nervesystem, organfunktioner og hormonelle processer.

I Koreansk Neuro Håndrefleks-terapi gennemgår jeg håndens 382 nervepunkter, analysen af håndens zoner og deres sammenhæng med organer, nervesystem og hormoner.

I Neuro fodzoneterapi – Praxis Vertebralis gennemgår jeg rygsøjlens mikrosystem på fødderne, og hvordan du gennem det arbejder med nervesystem, muskler og organfunktioner.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone