



– Deltagerne skal føle sig i trygge hænder. Så kan de lade masken falde og slippe gammelt gods, siger kropsterapeut Niia Jemina Bloch, der arrangerer fastekurser.

Mad lægger låg på følelserne

AF METTE BENDER
FOTO: CLAUD BOESEN

Under en faste bliver der så stille indeni, at vi kan mærke alt det, vi normalt skubber væk ved at spise. Derfor kan vi nemmere bryde gamle mønstre, når vi faster, fortæller kropsterapeut Niia Jemina Bloch, som arrangerer fasteforløb for dem, der er parate til solide ryk i personlig udvikling.

Faste opløser de mønstre, som låser dig fast i forældet adfærd, siger kropsterapeut Niia Jemina Bloch.

Hun arrangerer fastekurser og har selv fastet en gang om året de seneste 14 år. Gennem fasten mærker hun og hendes kursister, at mange følelser og længsler gemmer sig som behov efter bestemte former for mad.

Niia Jemina Bloch

Har baggrund som danser fra European Dance Development Center, er uddannet Body-SDS-terapeut og er healer fra In2spirit. Hun har praksis i København og er p.t. ved at uddanne sig til biomediciner.

De følelser dukker op til overfladen, når vi er uden mad. Når følelserne er mærket, er behovet for de pågældende typer mad også væk.

– Mange føler trang til noget sødt, når de er kede af det. Sukkeret lægger lag på, så vi ikke længere mærker den tristhed, vi ikke har plads til, forklarer Niia Jemina Bloch, som blandt andet er Body-SDS-terapeut.

– Sukker og mælkeprodukter handler om behov for moderlig omsorg. Fedt og kød spiser vi for at føle ro og accept. Proteiner, som vi skal fordøje mere, giver samme urfølelse af styrke og træthed som fysisk træning, forklarer terapeuten.

Hun oplever i sit arbejde, hvordan følelser, vi mangler kontakt med, skaber ubalance i vores forhold til mad. Et menneskes krop læser hun blandt

andet ud fra, hvor den ophober fedt og affaldsstoffer.

Fedt forsvinder, når vi mærker os selv

– Mange kvinder har usundt væv på ydersiden af benene, hvor galdeblæremeridianen løber. Det handler om uforløst vrede og bortgemt handlekraft. Fedt er jo potentiel energi. Man kan også sige, at fedtphobninger beskytter os mod at mærke utilfredshed, og det slår mig ofte, at mange kvinder tager på, når de er i faste forhold. Måske laver de oftere mad og hygger sig med at spise sammen med kæresten. Men jeg tror også, det kan

handle om alle de kameler, de måske sluger.

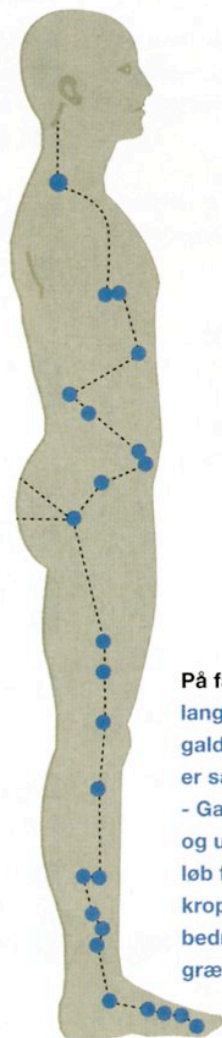
Niia Jemina Bloch ser omvendt kvinder tabe sig, når de forlader et usundt forhold. Hun mener, det er fordi, de får tid og plads til at mærke sig selv.

– Og faste er et af de tidspunkter, hvor der er allermindst støj på linjen. Deltagerne får urtedrikke, som støtter krop og psyke i det hårde arbejde. Og så sørger jeg for at skabe et kærligt rum omkring dem, forklarer Niia Jemina Bloch.

Der er både kurser for mænd og kvinder. Denne gang var det et kursus for kvinder.

– De var skønne, for de tav, når de intet havde at sige. Vi er alle sammen vant til at kæmpe om talerummet, så det er fantastisk at opleve så høj en grad af nærvær og nærhed. De her kvinder lod maskerne falde helt, siger Niia Jemina Bloch og fortæller om en deltager, som havde mistet både sin mand og sin mor.

– Hun bar stadig en ring for dem hver, men tog begge ringene af halvvejs gennem kurset. Hendes fingre ville ikke have dem på længere, og hun besluttede at støbe dem om til noget nyt til sig selv. Det er det særlige ved faste, at deltagere slipper negative påvirkninger fra fortiden og får mere plads til at være nærværende i nutiden. □



På fastekursus masserer deltagerne hinanden langs kroppens 12 meridianbaner. Tegningen viser galdemeridianen. De blå prikker er punkter som er særligt ømme og særligt effektive at massere i. - Galdeblæren hører sammen med evnen til at føle og udtrykke vrede. Ved at massere langs dens forløb forløses gammel vrede, som aldrig har forladt kroppen. Personen bliver gennem denne forløsning bedre til at mærke sin vrede og at markere sine grænser, forklarer kropsterapeut Niia Jemina Bloch.