

HVAD ER NADA?

NADA er navnet på en forening og en forkortelse for National Acupuncture Detoxification Association. NADA er en øre-akupunkturmetode, som blev udviklet i USA i begyndelsen af 1970'erne. I Danmark har vi brugt NADA siden midten af 1990'erne.

NADA-metoden kan bruges af alle fra de er fyldt 7 år.

Også gravide, fysisk og psykisk syge, kronisk og uhelbredelige syge og alkohol- og stofmisbrugere. Metoden kan også bruges af folk, der tager medicin eller er i behandling eller terapi.

NADA er for alle, og næsten alle vil have en gavnlig effekt af at modtage NADA.

Det er vigtigt at forstå, at selvom NADA også bruges som en akut beroligende og psykisk lindrende metode ved fx naturkatastrofer, terrorhandlinger og pludselige personlige kriser (fx ulykker og dødsfald), er NADA-metoden først og fremmest en balancerende, stabiliserende og langtidssigtet behandling til at få din krop og dit sind i balance.

NADA er recovery, som betyder genopretning, og empowerment, som i sammenhæng med NADA betyder at kunne støtte dig til at handle selv.

NADA-metoden er et værktøj til dig. Ligesom alt andet værktøj er det til ingen nytte, før der er en, der samler værktøjet op og bruger det. Sådan er det også med NADA. Det er dig, der skal arbejde med dig selv.

NADA er blot en metode til at give dig sindsro og dermed arbejdsro ved at balancere din krop såvel som dit sind. Du kan ikke arbejde med dig selv, og du kan ikke få det godt med dig selv, hvis din krop og dit sind kæmper for at overleve.

Det kan sammenlignes med, at du løber for livet med et sultent rovdyr efter dig. Det er med garanti ikke i den situation, du gør de store epokegørende opfindelser, der bliver skrevet ind i historiebøgerne.

Det er først, når du sidder godt og trygt i din hule, med et tændt bål og mad i maven, du får overskud og energi til at tænke store tanker.

Lige så vigtigt er det at forstå, at NADA ikke er en helbredende behandling i medicinsk forstand.

NADA kan ikke få en din brækkede arm til at vokse sammen eller fjerne dine kroniske smerter.

Men NADA kan afhjælpe eller dæmpe den stress og måske angst, der er forbundet ved at have kroniske smerter.

Du behøver ikke tro på, at NADA har en gavnlig effekt på dig.

NADA er ligesom Tyngdeloven; du behøver ikke tro på den - den virker alligevel.

FØR, UNDER OG EFTER NADA

NADA kan gives hvor som helst, når som helst, lige så ofte det ønskes, alene og i grupper.

Du må ikke drikke kaffe mindst en halv time før, men gerne to timer før, du skal modtage en NADA-behandling. Kaffe har en amfetaminlignende effekt, som gør det sværere for dig at slappe af og dermed forringer virkningen af NADA.

NADA gives i begge ører - fem nåle i hvert øre.

En NADA-behandling varer 45 minutter (20-25 minutter for børn og unge mellem 7 og 14 år).

Du må ikke foretage dig noget i de 45 minutter; altså ingen mobiltelefon, tv, bøger, musik, snak, bevægelse, indtag af mad og drikke mv. Undtaget er NADA-te.

NADA er en stille samtale med dig selv. Derfor får du det største udbytte af en NADA-behandling, hvis du heller ikke falder i søvn. Du bør derfor sidde op.

Effekten af en NADA-behandling varer typisk 24-36 timer, afhængigt af, hvor meget du er i ubalance.

NADA-behandling som recovery er ca. 10 gange, 2-4 gange om ugen.

NADA-behandling kan derefter gives efter behov som både forebyggende og vedligehold. De fleste vil selv kunne mærke, når de har gavn af en NADA-behandling.

NADA-METODENS EFFEKT OG DYNAMIK

1. Blokeringer i din krop og i dine energier (Qi) løses.

Du vil kunne føle sitren, svimmelhed eller "at knuden i maven" opløses. Du vil også kunne få en følelse af angst eller have lyst til at kæmpe eller flygte. Det skyldes, at du igen får kontakt til de følelser, du måske har undertrykt i nogen tid.

2. Din Yin og dine energier styrkes.

Du vil kunne mærke, at din stress mindskes, at du føler ro, at vejrtrækning, puls og blodtryk finder et normalt leje, og forbedret søvn.

3. Din krop og din psyke får igen forbindelse med hinanden.

Du vil kunne mærke en øget energi, bedre koncentration og at tankerne bliver klare. Du vil også mærke en regulering af dit kortisol (langtidsstresshormon) og din adrenalin (korttidsstresshormon).

4. Kroppen (og dine organer) og dine emotionelle funktioner styrkes og stabiliseres.

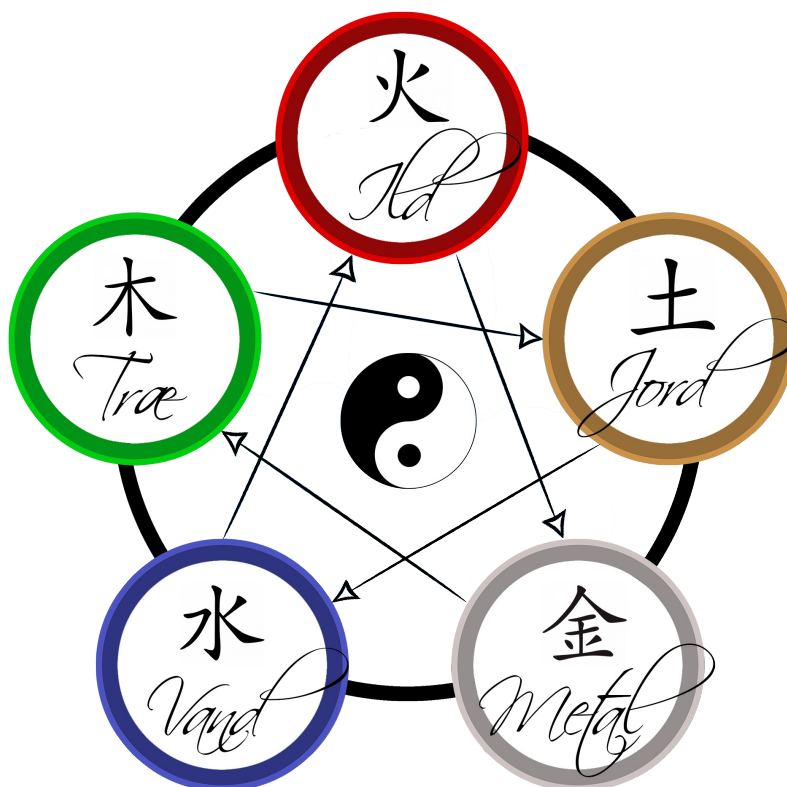
Du vil få en øget kontrol over din krop og dens funktioner, ligesom du vil kunne kontrollere dine følelser bedre. Der skal mere til at "slå dig ud af kurs", og du begynder at kunne bearbejde de følelser, du har gemt væk i en god, sund proces.

5. Recovery, Empowerment og Nyorientering.

Recovery betyder genopretning, Empowerment betyder evnen til at kunne handle selv, og Nyorientering betyder, du glemmer alt om "plejer", og gør gamle ting på en ny måde, eller gør helt nye ting.

Dette trin er resultatet af et længere NADA-forløb, hvor de fire første trin danner forudsætningen for, du når hertil.

Nogen vil nå gennem de fire første trin i løbet af 10 NADA-behandlinger. For andre vil de skulle bruge op til 20 NADA-behandlinger, for at nå til det femte trin.



Ifølge den kinesiske tankegang er Universet sammensat af de fem elementer; metal, træ, vand, ild og jord.

Jo mere elementerne er i balance og harmoni (Yin og Yang), des større er vores mulighed for at have det godt på alle områder.

Elementernes indbyrdes påvirkning af hinanden er også afgørende for, om vores energi (Qi) er god eller dårlig.

Vekselvirkningen mellem elementerne vil altid være enten god eller dårlig. Energibevægelserne forløber i en cyklus, som man kalder produktiv og destruktiv.

Den produktive cyklus er skabende. Vand skaber træ, der giver næring til ild, derved dannes jord, hvorfra metal kommer og som igen frembringer vand.

I den destruktive cyklus slukker vand ilden, der smelter metal, som ødelægger træ, der igen tilintetgør jord.

TRADITIONEL KINESISK MEDICIN

NADA er en styrkende og balancerende metode, der har sine rødder i traditionel kinesisk medicin (TCM), hvor tanken er, at organerne varetager såvel en fysisk, kropslig funktion samt relaterer sig til psyken og følelser.

Fx renser leveren vores krop men også har indflydelse på følelser som vrede og aggressivitet og især, hvordan vi håndterer følelserne.

I TCM er vores krop og psyke uløseligt forbundne. Har kroppen ondt, har psyken ondt, og omvendt. Det ses fx ved stress, hvor den psykiske belastning kan give fysiske symptomer som synsforstyrrelser eller hovedpine.

NADA-metoden understøtter den holistiske tankegang til vores velbefindende, som TCM bygger på. Det er nødvendigt at rette op på ubalancer i både krop og sind, hvis du skal have det godt.

YIN OG YANG

Yin og Yang er de to modpoler, som danner forståelsen af alle livets aspekter. Du forstår først, hvad glæde er, hvis du har oplevet sorg. Du ved først, at du har det varmt, hvis du har prøvet at fryse.

Vi indeholder alle både Yin og Yang. Og vi har det godt og føler velbehag, når vores Yin og Yang er i balance.

Yin kan beskrives som en energireserve, vi har i os. Når vi har det godt (er i balance), så lagrer vi energi. Når vi fx er stressede (er i ubalance), så bruger vi af den lagrede energi. Yin tager lang tid at opbygge og lang tid at nedbryde.

Yin beskrives som det feminine, kølende, stabiliserende, nærende og beroligende.

Fysisk har Yin indflydelse på vores eget belønningssystem (GABA) og det para-sympatiske nervesystem, som fremmer de reaktioner, som foregår i hvile og genopbygger kroppen. Det vil sige, at det sænker hjerteaktivitet, puls og blodtryk, fremmer mavetarmkanalens fordøjelse og kirtlers aktivitet, tømmer blære og tarm og får pupillerne til at trække sig sammen.

Hvis du har underskud af Yin, vil du typisk opleve symptomer som stress, søvnproblemer, angst, depression, tristhed og følelsen af ikke at slå til.

Yang kan beskrives som en eksplosiv energi i fri form, der skabes i et splitsekund. Det er Yang-energien, der gør, at vi får uanede kræfter til at redde vores børn fra en overhængende fare, eller som gør os i stand til at løbe væk fra et vildt dyr, der vil æde os.

Yang beskrives som det maskuline, varmende, aktive, urolige, hurtige og aktive.

Fysisk har Yang indflydelse på det sympatiske nervesystem, der styrer binyremarven og regulerer reaktioner på vrede og frygt og gør kroppen kampklar. Det vil sige, at det øger hjerteaktiviteten, får pulsen og blodtrykket til at stige, pumper blodet til musklerne, får blodsukkeret til at stige og udvider luftvejene og pupillerne.

Hvis du har overskud af Yang, vil du typisk føle dig stresset, vred eller aggressiv, have tankemylder, fysisk og psykisk uro og svært ved at styre impulsiv adfærd.

Yin og Yang er de to grundlæggende kræfter i dig, der er i konstant bevægelse i deres søgen efter en indbyrdes balance. Yin vil forsøge at stabilisere Yang, og Yang vil forsøge at bevæge Yin.