

# EYEBODY



Den måde, vi ser på, er en afspejling af, hvordan vores hjerne fungerer. Og vores sind. Kunsten er at være nærværende uden at være overfokuseret.

Skaberen af EyeBody, Peter Grunwald, har afdækket sammenhænge mellem syn, hjerne og krop.



af Mette Løgstrup,  
journalist

"Vi tror, vi ser med øjnene, men i virkeligheden ser vi med hjernen."

Jeg er til workshop med Peter Grunwald, der har ud-

viklet EyeBody-systemet. Peter Grunwald er en lille og væver mand. Han springer rundt foran deltagerne, stiller spørgsmål, får de af os, der har briller, til at tage dem af.

Han er født i Tyskland, nu bosat i New Zealand. Og er kommet til Danmark for at præsentere et system, der efter sigende kan få mennesker til at se bedre eller til helt at smide brillerne, hvis de har sådan nogle.

Peter Grunwalds ærinde

er at hjælpe mennesker, som har problemer med at se: nærsynethed, langsynethed, bygningsfejl og stær fx. Normalt forsøger vi at overvinde problemerne vha. briller, kontaktlinser eller operation. Vi opfatter synsproblemerne som selve problematikken.

Ifølge Peter Grunwald er synsproblemerne blot symptomer, mens de problemstillinger, der ligger bag, omhandler fx frygt og problemer med at forbinde sig til sin omverden. Såvel syns-

problemerne som de bagvedliggende problemer har at gøre med dårlig koordination mellem forskellige dele af hjernen. Det er her, EyeBody-metoden sætter ind.

### Hvad vil det sige at se?

På denne varme dag i København er vi omkring 40 mennesker, der oplever en smagsprøve på Peter Grunwalds metode. Mange er behandlere inden for Alexander-teknikken, som danner



**Peter Grunwald, New Zealand, har selv mange erfaringer med dårligt syn siden barndommen. Men også en usædvanlig oplevelse af klart syn - hvor al frygt og ængstelse samtidig forsvandt.**

basis for Peter Grunwalds behandlingsmetode.

Som en indledning bliver vi bedt om at visualisere vores dag, som den har været indtil nu. Den øvelse kender jeg godt. Jeg plejer at kede mig lidt, mens jeg trækker erindringer frem om påklædning, morgenmad osv.

Men ikke denne gang. Inde i mit hoved bevæger en lille person sig i sjove staccatoagtige bevægelser - helt af sig selv hvirvler personen igennem morgenen frem til den plads, hvor jeg sidder nu. Jeg er forbløffet. Har denne uventede oplevelse mon noget at gøre med den mand, der nu skal til at undervise i at se?

Siden jeg fik briller som 40-årig, har jeg været optaget af, hvad det vil sige at se. Jeg har haft en fornemmelse af, at mine briller indskrænker mit syn, og at der må være andre måder at se på. En

mindre trættende måde. Dét at se handler vel om, hvem jeg er, og hvordan jeg er i verden.

I løbet af dagen bestyrkes jeg i denne opfattelse. Og mere til. Det går op for mig, at det med at se er meget grundlæggende, både for mit fysiske og psykiske velvære og for min evne til at agere i verden.

Jeg får en fornemmelse af at arbejde med synet som en mulig spirituel vej, hvor nærvær og tillid er i højsædet. Tillid fx til, at det, jeg ser, er ok.

Peter Grunwald er selv et eksempel på, at tillid kan føre langt. Han er vokset op med dårligt syn, problemer med at tale, sammensunken krop. Allerede som treårig fik han briller.

Som ung blev han syg på en rejse i Østen og måtte i flere måneder leve af ris. I denne periode skete det

mærkelige, at han pludselig under en meditation oplevede at kunne se fuldstændig klart. Og ikke nok med det. Al frygt og ængstelse forsvandt.

I flere måneder rejste han rundt i denne helt anderledes tilstand. En dag var den væk igen, men Peter havde lært, at den fandtes. Og at han kunne opnå den. Han besluttede sig for at finde ud af, hvordan han kunne få den frem igen.

## Hjernen og kulturen

Vi mennesker bruger vores hjerne på vidt forskellige måder afhængigt af, hvilken kultur vi er vokset op i. I vor moderne kultur, der er så afhængig af hurtig informationsudveksling og naturvidenskabeligt baseret viden, benytter vi os i udpræget grad af hjernens pandelapper (frontallapperne). De gør fx nyheder og faktuelle informationer tilgængelige for os.

Vor overdrevne brug af pandelapperne er ifølge Peter Grunwald med til at skærpe problemer med at koordinere forskellige hjerne dele samt hjerne og krop.

Når vi fx forestiller os en opgave som at tilberede middagsmad eller luge et bed, sker det ofte med udgangspunkt i pandelapperne. Det betyder, at den del af hjernen, som har at gøre med krop og følelser, ikke indstilles på opgaven.

Vort udgangspunkt er derfor fra starten dårligt, opgaven bliver måske ikke udført godt nok, eller vi bliver stressede og irritable undervejs.

Vi kan lære at visualisere på en mere dybtgående

måde ved at aktivere hele hjernen. Derved træner vi samtidig hjernens koordination op, hvilket betyder, at vi generelt set får det meget bedre.

## Syn og kropsholdning

Peter beder en af deltagerne i workshoppen om at gå frem og tilbage på gulvet. Han bestræber hende, spørger til hendes syn og får at vide, at hun er nærsynet og hvor meget.

Peter beder hende så om at kigge på en bog. Derefter på en væg længere væk. Han lægger en hånd på hendes nakke og fortæller hende, at hun skal lade "viljen til tillid" rejse sig. Han siger andre ord såsom "lydbølger", "forvirring" og "kærlighed". Han flytter lidt rundt på sine hænder.

Så bliver kvinden bedt om at gå frem og tilbage igen. Selv for en som mig, der ikke er uddannet i Alexander-teknik, er det tydeligt, at hun nu går på en anden måde. Ikke så sammensunken, mere fast, øjnene ser mere frem.

Ifølge Peter Grunwald er der ikke noget mærkeligt ved, at kropsholdningen forandrer sig, når man arbejder med synet. Det hele hænger sammen. Det opdagede han, da han som uddannet Alexander-lærer begyndte at eksperimentere med sine øjne.

En dag forestillede han sig, at hans øjenlenser trak sig sammen. Under denne oplevelse mærkede han en bevægelse i sit bryst. Og da han opfordrede sine elever til at gentage eksperimentet, berettede de om den samme oplevelse.

Åbenbart var der hos alle



# EYEBODY

mennesker en sammenhæng mellem øjets linse og et bestemt sted i brystet. Ikke kun linsen, men også hornhinden og andre dele af øjet viste sig at korrespondere til bestemte steder i kroppen. I dag har Peter Grunwald udviklet et helt kort over, hvilke zoner i øjet der reflekteres hvor i kroppen.

## Hjernen afbalanceres

Ingen af os har en fuldstændig afbalanceret hjernefunktion. Nær synethed og langsynethed afspejler to former for ubalance, som giver sig udslag på mange flere felter end synet. Peter Grunwald beskriver de to typer som hhv. *sammentrukket* og *udvidet* øvre synscenter.

De to typer har forskellige synsoplevelser, såvel ydre som indre. De fysiologiske og biokemiske processer på

virkes, fx bliver synsnerven for stram i tilfælde af nærsynethed. Derved får øjeæblet en bestemt form, som påvirker synet, så man vil have en tendens til overfokusering og optagethed af detaljer.

Omvendt påvirker langsynethed øjet på en måde, så det, der ses tæt på, kan virke skræmmende. Det, der ses på afstand, synes smukkere, og hos langsynede kan der derfor være en hang til store ideer og visioner.

Kunsten er at opnå en balance - at være nærværende uden at være overfokuseret. Det ligner rent faktisk den tilstand, som vi moderne mennesker søger, og som vi ofte kalder for spirituel.

Hjernen består af tre lag, som er skabt ét efter ét igennem menneskets udvikling. Ældst er det nederste lag. Det midterste lag - det limbi-

ske system - er sædet for udvikling af følelser og relationelle bånd. Det øverste lag er det sidst tilkomne.

Når vi modtager informationer, bevæger de sig fra den nederste del af hjernen til den øverste. I hvert fald ideelt set. For ifølge Peter holdes mange informationer tilbage i det limbiske system. Her vækker de følelser og erindringer, som forstyrrer os, fordi de egentlig ikke er nødvendige.

Men når informationerne holdes fast i den lavere udviklede del af hjernen, når de ikke frem til det punkt for koordinering, som findes på toppen af hovedet, og som afbalancerer de forskellige hjernedele og gør os nærværende.

Dette punkt er særegent for den menneskelige hjerne, som den er på dette stadium. Det er udtryk for vores evne til at nå en mere spirituel bevidsthed, der slipper tilknytning til følelser og bevæger sig frit i verden. Det er her, tilliden kommer ind i billedet.

Den måde, vi ser på, er en afspejling af, hvordan vores hjerne fungerer. Det limbiske system fastholder os i gamle mønstre og gør i bogstavelig forstand vores syn sløret.

Langsynethed kan fx afspejle en usikkerhed over for omverdenen, som gør, at man forsøger at holde afstand. Andre mennesker må ikke komme for tæt på, og det virkeliggør den langsynede ved at fokusere længere væk.

At bære briller/linser er derfor et indgreb i hjernens naturlige måde at indrette sig på. Langt bedre er det, hvis vi arbejder med den tilknytningsproblematik, som er den oprindelige årsag til

synsproblemerne.

Det er det, Peter gør, når han med hænderne på en klients hoved siger, at hun skal "slippe forvirringens indhold". Det er nemlig lige gyldigt, det er fortid, og når vi forstår det, forsvinder også forvirringen og tågesløret for vores øjne. Vi holder op med enten at "overfokuser" eller "underfokuser".

Overfokusering svarer til en tendens til at fastholde en tilknytning, dvs. opretholde et fokus, som udelukker meget andet. Underfokusering svarer til at lade det hele flyde, lade bevidstheden forsvinde "ud i det blå", som Peter siger.

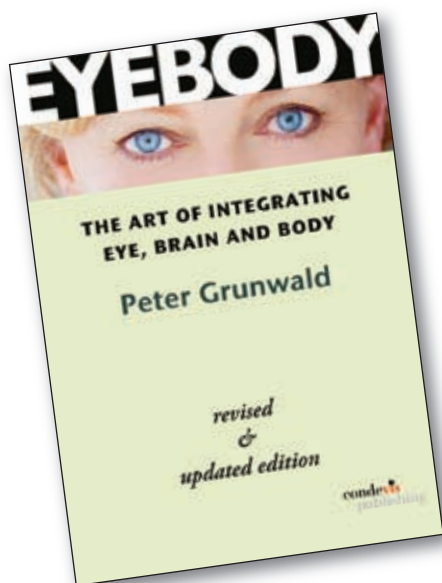
## Processen

Det er meget spændende at se Peter arbejde, og alle tilstedeværende stiller sig i kø for at opleve det på egen krop. Det går hurtigt. Efter at jeg har fortalt om mit syn, lægger han sin hånd på mit hoved og "taler" med min hjerne. "Jeg fungerer bare som feedback. Hjernen gør selv arbejdet", siger han.

Det er ikke nemt at høre, hvad han siger til min hjerne, men noget fanger jeg da: "Viljen til tillid" går igen, og "slip forvirringens indhold". Han flytter hånden lidt rundt, og lægger også en hånd på min ryg. Jeg ved ikke, hvad der sker, men mærker et stigende velvære.

Da han er færdig, føler jeg mig langt mere frisk end før. Og jeg tænker på den lille person, der hvirvlede rundt i mit hoved samme morgen ... Den mand kan altså et eller andet.

Som dagen skrider frem, forstår jeg bedre og bedre, at denne behandlingsteknik ikke kun er for mennesker med synsproblemer. De fle-



Peter Grunwalds bog er netop udkommet i revideret form.

ste af os har problemer med at overfokusere eller underfokusere, fx hvis vi skal præstere noget.

En violinist har taget sit instrument med, og vi får et eksempel på hendes spil før og efter behandlingen. Der er tydeligvis langt mere nærvær i hendes musik, efter at Peters hænder har arbejdet med hende.

Der er også eksempler på mennesker, der har smidt brillerne. Kristian, en af ar-

rangørerne af dagens workshop, fortæller om sit forbedrede syn efter blot tre behandlinger hos Peter:

”Allerede efter anden behandling så jeg meget bedre. Og kort efter skulle jeg have nye briller. Optikeren var enig med mig. De nye briller er ikke nær så stærke som de gamle.”

Peter Grunwald afholder workshops forskellige steder i verden. Efter sigende kan man slippe for briller efter at

have deltaget i en workshop på blot seks dage. Ud over at man altså slipper for megen forvirring, frygt og usikkerhed. Og så er der dem, der kommer for at udvikle deres indre syn.

Det kan lyde for godt til at være sandt. Men jeg føler mig nu temmelig overbevist om, at der er noget om det. Hvor meget af det, vi forestiller os om os selv, er i virkeligheden vaner, som vi kan aflægge med lidt hjælp og

vejledning? Som Peter understreger i en slutbemærkning: ”Synet kan ændres”. □

Mette Løgstrup er ernærings- og psykoterapeut.

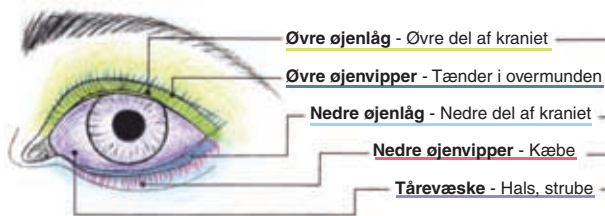
The Grunwald EyeBody Method, P.O. Box 46-325, Herne Bay, Auckland, New Zealand, tlf. +64 9 360 1730, www.eyebody.com.

Litteratur: *Eyebody*, af Peter Grunwald (eget forlag).

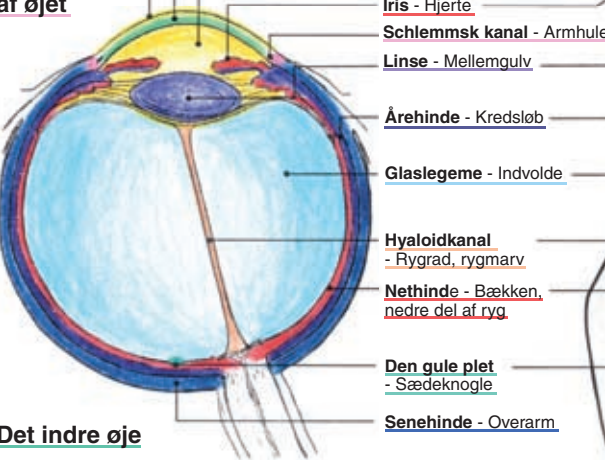
Peter Grunwald holder workshop i København d. 29. marts 2009 og retreat i Holbæk 18.-24. maj 2009.

# EyeBody - integrering af øjne, hjerne og krop

## Øjenomgivelser

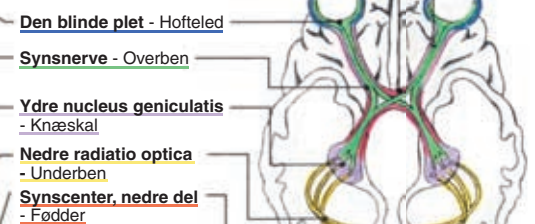
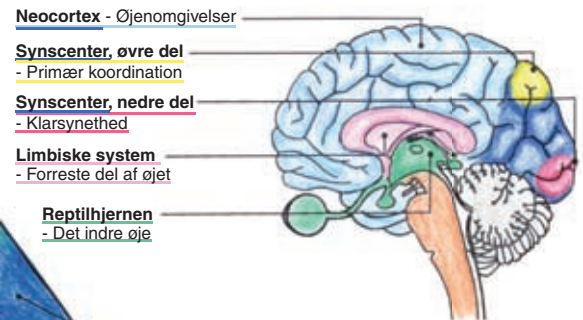


## Forreste del af øjet



## Det indre øje

## Hjernen set fra siden



## Nedre synsbaner, set ovenfra