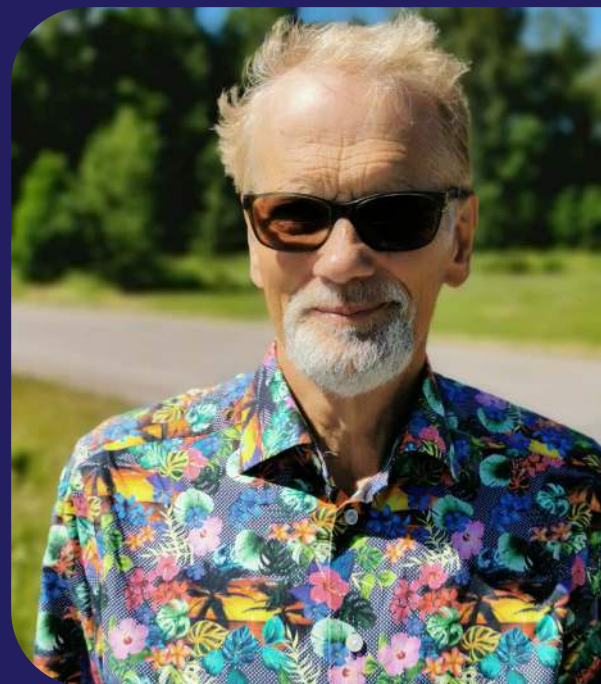


PETERS HÄLSOPORTAL

90-KNACKNING & NYCKELBENS- ANDNING





9G-knackning och Nyckelbensandning

9G-knackning och *Nyckelbensandning* förekommer om och om igen i TFT-hälsoknackningsbehandlingar.

Dessa två tillägg till diverse knackningssekvenser uppfanns på 1980-talet av psykologen Roger Callahan och hans fru Joanne under deras pionjära utvecklingsarbete.

TFT-knackningsterapeuter rapporterade att knackningsbehandlingar höll längre och var mer effektiva när man integrerade 9G-knackning och Nyckelbensandning in i knackningsprotokollen. Nyckelbensandning utvecklades tillsammans med kiropraktor-Kinesiolog David Walther, som fann att nyckelbensandningsbehandling gav liknande effekt som en sakro-kraniell behandling men med mindre risk och tid.

9G-Knackning

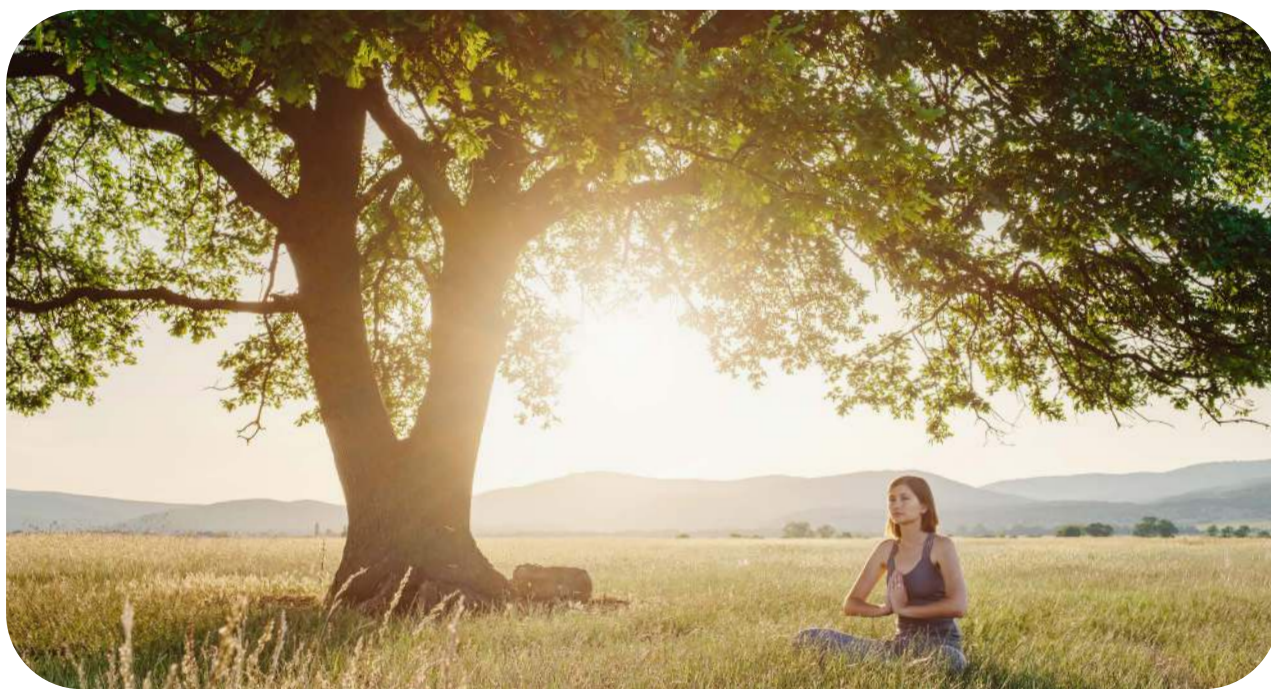
9G-knackning har visat sig vara ett effektivt sätt att förstärka resultatet av alla typer av knackningsrundor. Det verkar förankra och fördjupa effekterna av knackningarna. Man gör 9G-knackning i mellan två knackningsrundor. Det är som kött eller sallad mellan två brödsivor.

Gör 9G-knackning (9 gamat/steg) vid samma punkt (Tv 3) på ovansidan av handen mellan lillfinger och ringfingret hela tiden medan du utför 9 steg som beskrivs nedanför. Obs! Man behöver endast knacka på en hand: Bilateral knackning behövs inte.

Under tiden som du knackar på Tv 3, tänk på ditt begär/besvär/problem/utmaning/stress/mål, mm samtidigt som du gör följande ordning med knackningen (ca. 5-8 knackningar per steg):



1. Titta rakt ned och sedan upp med slutna ögon.
2. Titta rakt ned och sedan upp med öppna ögon.
Alla följande steg är med öppna ögon.
3. Titta längst ned mot vänstra foten och sedan upp mot taket.
4. Titta längst ned mot högra foten och sedan upp mot taket.
5. Roterar ögonen medsols hela vägen runt från klockslag 6 till 6 igen (klockan 6-9-12-3-6).
6. Roterar ögonen motsols hela vägen runt från klockslag 6 till 6 igen (klockan 6-3-12-9-6).
7. Nynna delar av en välkänd låt under ca 6–12 sekunder.
8. Räkna högt från 1 till 9 eller 9 till 1.
9. Nynna delar av en välkänd låt under ca 6–12 sekunder.





Nyckelbensandning

Nyckelbensandning kan användas för att förstärka din hälsoknackningsövning. Det kan användas både före och efter din knackningsövning. Vid följande tillstånd är Nyckelbensandning extra viktig att integrera med andra TFT hälsoknackningsteknik:

- Beroendeproblem.
- Ångestattacker.
- ADHD, ADD, Schizofreni, Tvångsbeteende, Bipolär.
- Vid begränsad framgång med diverse knackningsteknik eller psykoterapiteknik.
- Vid snabb nedgång av kognitiva eller fysiska hälsan.
- Förvirringstillstånd.
- Återkommande svåra problem och hinder.
- Visualisering och att sätta och utveckla sina mål (till exempel, när du tänker på din golfputtning, tennisbackhand, äta en stor sallad varje dag, ha bättre relation med din dotter, ta morgonpromenader före jobbet, med mera.)

Nyckelbensandning är en kombination av andningsteknik och att hålla två fingrar (pekfinger och långfinger) i två positioner (fingerspetsen och fingerknogarna) mot den högra och vänstra N 27 punkten (akupunkturpunkten som är i en liten grop på vänster och höger sida av bröstbenet, direkt under nyckelbenet).



Under dessa andningsövningar så gör du små knackningar på 9G-punkten (Tv 3, mellan lillfingret och ringfingret).

Det finns 8 positioner av fingerplacering där du knackar Tv 3/9G-punkten ca. 5–8 ggr på varje andningsposition.

Behandlingen vid varje fingerplacering (position):

1. Andas in djupt, paus
2. Andas ut halvvägs, paus
3. Andas ut hela vägen, paus
4. Andas in halvvägs, paus
5. Andas normalt

Byt till nästa position.

Obs: Alla ovanstående moment genomförs vid lätt knackning på 9G-punkt, ca 5–8 knackningar per andningsfas.

Fingerplacering/Position

- a. Två fingerspetsar (pekfinger och långfinger, vänster hand) berör vänster (V.) K 27
- b. Två fingerspetsar (pekfinger och långfinger, vänster hand) berör höger (H.) K 27
- c. Två fingerknogar (pekfinger och långfinger, vänster hand) berör vänster (V.) K 27



- d. Två fingerknogar (pekfinger och långfinger, vänster hand) berör höger (H.) K 27
- e. Två fingerspetsar (pekfinger och långfinger, höger hand) berör vänster (V.) K 27
- f. Två fingerspetsar (pekfinger och långfinger, höger hand) berör höger (H.) K 27
- g. Två fingerknogar (pekfinger och långfinger, höger hand) berör vänster (V.) K 27
- h. Två fingerknogar (pekfinger och långfinger, höger hand) berör höger (H.) K 27

Alla dessa steg kan göras i en annan ordning, bara du kommer ihåg att göra alla 8 positioner (4 på V. K 27, och 4 på H. K27, 4) med fingerspetsar och 4 med fingerknogar. Hela övningen tar mellan 60–120 sekunder när man är van. Du kan göra den långsammare.

Det är mycket enklare om du ser ett filmklipp om detta. Exempel på detta finns i min Video 3 om visualisering (minut 30-34:15) där jag gör en annan ordning (med fingerspetsar och knogar från V. hand på 4 övningar sedan fingerspetsar och knogar från H. hand som berör som gör 4 övningar, men går igenom alla punkter.)

Det finns även filmklipp på engelska. Tekniken heter *Collarbone Breathing* och kan ses på <https://www.youtube.com/watch?v=kQxIIRWG4M0>