



At faste for første gang er på mange måder en ekstrem oplevelse fordi der sker en stor åbning i kroppen. Man kommer ud i nogle yderpunkter og oplever at den vanlige oplevelse af "mig" måske ikke er et komplet billede. Man kommer uværgeligt til at stille sig selv spørgsmål og det er måske det vigtigste aspekt af fasten - og livet. Evnen til at forholde sig åben til hvad man står overfor lige "nu". Ikke på forhånd at have taget stilling til hvad der er "rigtigt" og "forkert", "sundt" og "usundt", men mærke de forandringer og fornemmelser som til stadighed finder sted – hvert eneste øjeblik!

God fornøjelse og fordøjelse!

ManuVision

Bernhard Bangs Allé 25, 2. sal · 2000 Frederiksberg · København

Mejlgade 28, over gården, 1. sal · 8000 Århus C

35 10 88 33 · www.manuvision.dk



FASTEKURSUS

Kroppen er den struktur
vi lever vores liv igennem.
Vi opfatter os selv og den
verden vi lever i gennem
vores krop. Ved at udfordre
dens vaner, udforske dens
muligheder og frisætte
dens evne til bevægelse og
regeneration, kan vi opnå
en fornemmelse af frihed,
overskud og refleksion.
Dette er det grundlæggende
formål med en faste.



ManuVision



Nogle af resultaterne ved at faste

At faste i en længere periode medfører en radikal ændring i kroppen. Fasten renser muskler, hud og organer helt ned på celleniveau ved at nedbryde overflødig væv og ved at føre affaldsstoffer ud af kroppen.

Kredsløbet: Vil styrkes og gennemgå en "foryngelse" samtidig med at blodet renses. Den øgede elasticitet vil medvirke til at kolesterolaflejringer, forkalkninger og forstadier til blodpropper nedbrydes.


Sanser: Alle sanserne vil blive væsentligt forbedret, hvilket især hænger sammen med udrensningen og den øgede gennemstrømning ude i de fineste blodkar. Selv synet kan blive bedre, men det kræver længere tids faste.

Muskler: Kommer i en fantastisk balance, da forkert opbyggede muskler f.eks. gennem forkert holdning gennem mange år, vil blive nedbrudt. Resultatet er et bedre bevægeapparat, hvor led og muskler arbejder mere hensigtsmæssigt sammen.


Gigt-hudsygdomme: Da forkert kost og levevis er de primære årsager til gigt og hudsygdomme vil disse blive stærkt reduceret. Huden kan under fasten først blusse op i forbindelse med udskilning af affaldsstoffer, for derefter at blive fin og glat som hos et barn.

Over- undervægtsproblemer: Hele fasteforløbet er rettet mod en regulering af forbrændingen/stofskiftet, så kroppen kan finde balancen igen. Massagen vil især øge forbrændingen til de steder, hvor man har svært ved at tabe sig.

Tarmsystemet: Kan hen mod slutningen af fasten slippe ophobede affaldsstoffer inde fra tarmfolderne. På denne måde afgiftes kroppen og kan samtidig bedre optage føde fordi tarmene genopbygges. Ligeledes vil tarmenes evne til at skille sig af med affaldsstoffer øges, hvilket har stor indflydelse på oppustethed og overvægt.



Psyken: I gennem fasteforløbet vil du blive konfronteret med dårlige vaner og adfærdsmønstre, som holder dig fastlåst. Fasten er en god mulighed til at sætte sig uden for sin almindelige hverdag og betragte sig selv lidt på afstand. Psykisk vil fasten betyde en afklaring af grænser og grundlæggende behov. Ved at give afkald på et af de mest basale behov for en stund, nedbrydes grænser og man kommer ud som en styrket person.



Energi: En anden markant opdagelse man gør i forbindelse med faste er hvor meget energi man bruger på at spise. Vores kropslige behov for føde er meget lille, så hvad vi spiser udover det, er føde for nogle ganske bestemte psykiske mekanismer. Den energi får man pludselig ikke brændt af hvilket gør disse mekanismer meget tydeligere, sammen med behovet for at slippe af med energien. Vi kommer til at arbejde med forskellige øvelser som gør at vi kan bevare energien for os selv.

Om at faste

Umiddelbart vil de fleste mennesker herhjemme have svært ved at "se det sunde i en faste", men vi er ikke klar over hvilke enorme ressourcer, vi ofte har oplagret i vores krop. Først når man har prøvet at nægte sig selv sig selv føde og set hvor let og fuld af energi man bliver, begynder man at forstå, at mad i mange tilfælde tager noget fra os snarere end at tilføre os noget. Det er værd at have i mente at dyr ofte indgår faste i forbindelse med sygdom og perioder med lidt føde. Desuden har fasten eksisteret i de fleste kulturer op i gennem tiden, og det er der selvfølgelig en grund til.

OBS! Man skal ikke faste hvis man er: gravid, ammende (udrensningen gør at affaldsstofferne kan udskilles i modermælken), under 15 år, lider af cancer, spiseforstyrrelser eller hvis man er psykisk ustabil.

Forløbet

For at faste er det afgørende, at man forbereder kroppen ordentligt og allerede starter udrensningen ved kun at spise letfordøjelig mad og undgå stimulanser i en nedtrapningsperiode. Det samme er tilfældet efter fasten hvor maven og tarmene skal vænnes langsomt til at fordøje igen i en optrapningsperiode. Ned- og optrapningen varer 10 dage hver.

Når du har tilmeldt dig og betalt for kurset vil du få udleveret noget materiale som nærmere beskriver hvad du må spise og hvad du skal undgå i ned- og optrapningsperioden. Det er en god ide i nedtrapningsperioden og under selve fasten at foretage tarmskylninger - gerne dagligt.

Den første dag fastes hjemme. På andendagen mødes vi til en introduktion, hvorefter det egentlige kursus starter. Vi arbejder to og to med massage, akupressur og knoglemassage.

Kursusforløbet er intensivt med mange timers massage og gymnastikøvelser hver dag hvilket gør at vi kan følge kroppens egen rytme meget præcist. Det er således at de forskellige organer renser ud på forskellige tidspunkter i forløbet og ved både at faste og samtidig massere, kan kroppen rense ud i en ekstrem grad. Resultatet af udrensningen vil svare til en 10-14 dages vådfaste.

Der vil være pauser og mulighed for at gå ture. At vi arbejder så meget og så intensivt med hinanden virker også selvforstærkende. Der vil hele tiden være nogle til at hjælpe hvis man bliver træt eller modløs og vi kommer til at "løfte" hinanden. Kurset afsluttes på 4. dagen hen ad aftenstid med en opfølgning på hele forløbet og nogle gode råd til optrapningen.

