

# Th5 & L2

## Strukturella nycklar till sömn & återhämtning

- med lekfull kinesiologitestning av örter för nerv-/hormonsystem

**KROPPEN  
SOM  
SKATTLETARKARTA**



De olika nivåerna i kotryggraden har starka samband med fritt flöde av Qi i relaterade organ/meridianer.

Th 3 Lunga  
Th 4 Pericard (jfr nervsystem)  
Th 5 Hjärta  
Th 9 Lever  
Th 10 Gallblåsa  
Th 11 Mjälte (+bukspottkörtel)  
Th 12 Magsäck  
L 1 Trippelvärmare (jfr hormonsystem)  
L 2 Njurar (jfr binjurar)  
L 4 Tjocktarm  
S 1 Tunntarm  
S 2 Urinblåsa



sabine rosén  
UTBILDNINGAR



# Inspirationsdagarna 19 april 2026

## Kroppsterapeuterna/Kinesiologisektionen

- Workshopen hålls av Sabine Rosén och Maria Laurila

Vi som är här idag har något gemensamt. Vi är inte bara terapeuter – vi är engagerade, nyfikna och vill hela tiden förstå mer. Vi möter kroppen varje dag i vårt arbete, och vi vet hur mycket som händer i vävnaderna. Men vi vet också att det inte stannar där.

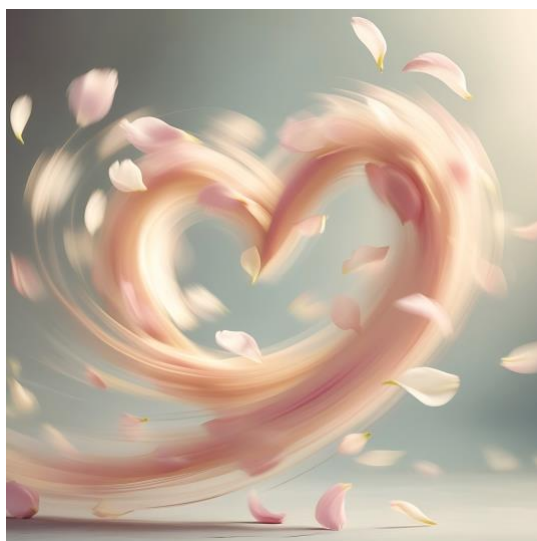
Ju mer man jobbar, desto tydligare blir det att kroppen aldrig bara är fysisk. Bakom det vi känner med händerna finns nervsystem, hormoner, återhämtning och energi som hela tiden samspelar. När vi börjar förstå de flödena händer något i våra behandlingar. Det blir djupare, tydligare och ofta enklare.

I introduktionen kommer jag visa hur jag tänker genom Spine & Body Flow Kinesiology – alltså sambandet mellan anatomi och TKM/traditionell kinesisk förståelse. Hur struktur och funktion speglar varandra hela tiden.

Ett enkelt sätt att se det är genom flödet mellan **bäcken och nacke**. Det är två områden som behöver vara fria för att de **parasymptiska impulserna** ska kunna gå fram ordentligt, så att kroppen faktiskt kan gå in i viloläge. När det finns restriktioner här får kroppen svårare att landa.

Det som ofta händer då är att kroppen kompenserar. Och väldigt ofta ser vi att de komensationerna hamnar just i Th5 eller L2.

Det är därför vi tittar extra på de nivåerna idag. Två områden i ryggen som jag själv återkommer till om och om igen i kliniken.



**Th5 har en tydlig koppling till hjärtat** och det autonoma nervsystemet, alltså hur vi reglerar stress och lugn. **L2 ligger nära njurarnas funktion**, som både i västerländsk och kinesisk förståelse handlar mycket om energi, återhämtning och uthållighet.

Inom TKM (Traditionell Kinesisk Medicin) pratar man om hjärtat som platsen för vårt medvetande och vår sömn, och njurarna som grunden för vår livsenergi. När de här systemen inte riktigt är i balans ser vi det så tydligt i våra klienter – svårt att komma ner i varv, oro i kroppen, sömn som inte riktigt ger återhämtning.

Och igen – det fina är att vi kan påverka det här genom kroppen. Genom strukturen. Genom att förstå var flödet bromsas och var komensationerna hamnar.

I workshopen gör vi det här konkret. Vi testar, känner och utforskar tillsammans. Ni får använda enkla kinesiologiska tester för att lyssna på kroppen och se hur den svarar. Vi leker lite med det – för det får vara lekfullt också – och vi testar hur olika örter kan stödja nervsystem och hormonbalans när kroppen behöver hjälp att återhämta sig.

Det här är inte bara något att förstå, utan något att ta med direkt in i behandlingsrummet.

Om du känner att det här väcker något och att du vill fördjupa det, så finns det flera vägar vidare.

**Upplevelsekursen i kinesiologi** är en väldigt fin startpunkt där du verkligen får uppleva hur kroppen kommunicerar. **Grundkursen i kraniosakralterapi** ger dig ett annat lager i arbetet med nervsystemet och stillheten i kroppen. Och för dig som vill gå hela vägen finns **Yrkesutbildning till kinesiolog** där allt det här vävs samman på djupet.

Du hittar datum och mer info via länken här: <https://sabineeducations.se/aktivitet-kategori/utbildningar-pa-skolan-irl/>

Vi gör redan ett viktigt jobb som kroppsterapeut. Riktigt spännande är det när vi förstår vad som ligger bakom, då blir det inte bara behandling längre. Då börjar vi verkligen stödja återhämtning på riktigt.

## Lekfull testning av örter

Sömn och återhämtning är något vi alla möter i våra behandlingar, nästan oavsett vad klienten söker för. Det är som att kroppen hela tiden försöker visa oss samma sak – att utan återhämtning kommer inget riktigt ikapp.

Om vi tittar på det ur ett västerländskt perspektiv handlar mycket om balansen mellan **kortisol och melatonin**. Kortisol hjälper oss att vakna, vara alerta och hantera dagen. Melatonin hjälper oss att varva ner och komma in i sömn. När stressen blir långvarig rubbas den här rytmen. Kortisolet ligger kvar för högt, även när kroppen egentligen behöver vila, och melatoninutsöndringen blir störd. Resultatet blir ofta ytlig sömn, svårigheter att somna eller att man vaknar utan att känna sig återhämtad.



I den kinesiska förståelsen pratar man istället om balans mellan kroppens olika system genom **5-elementsteorin**. Här blir särskilt hjärtat och njurarna viktiga. Hjärtat kopplas till vårt medvetande och vår förmåga att sova lugnt, medan njurarna representerar vår grundenergi och återhämtningskapacitet. När dessa är i obalans kan vi se samma mönster som i den västerländska modellen – oro, trötthet och bristande djupsömn.

Det fina är att de här perspektiven egentligen beskriver samma sak, bara med olika språk.

När vi vill stötta kroppen kan vi arbeta både strukturellt, som vi gjort idag, och med näring och växter som hjälper systemen att hitta tillbaka till balans.

Flera örter har en tydlig tradition just kring nervsystem och återhämtning.

**Ashwagandha** är känd för sin adaptogena effekt och kan hjälpa kroppen att reglera stressresponsen över tid.

**Humle och kamomill** har en mer direkt lugnande effekt och används ofta vid insomningssvårigheter.

**Citronmeliss** kan hjälpa till att stilla oro och skapa en mjukare nedvarvning.

**Hjärtstilla** har, som namnet antyder, en koppling till hjärtat och används traditionellt vid stressrelaterad oro.

**Lakritsrot** kan stötta binjurarna, men behöver användas med medvetenhet och balans.

Utöver örter kan vi också arbeta med näringsämnen.

Aminosyran **teanin** (som finns naturligt i te) är intressant eftersom den kan främja ett lugnt men vaket tillstånd – lite som att kroppen får hjälp att växla ner utan att bli "avstängd".

**Magnesium** är en annan viktig faktor, inte minst för muskulär avslappning och nervsystemets reglering.

Det viktiga är inte att allt ska göras på en gång, utan att förstå riktningen. Vad behöver just den här kroppen för att kunna gå från stress till vila?

Och kanske är det just där vårt arbete blir som mest värdefullt – när vi inte bara behandlar det som känns, utan också stödjer kroppens egen förmåga att återhämta sig.

*Hoppas vi ses snart igen!*

*Sabine*

*PS: här nedan är de extra bilder jag lovade lägga in:*

