

# At nyde for skønheden

**ALT gør for alvor op med skrønen om, at skønhed koster smerter, afsavn og hårdt arbejde. Teknikken, der blødgør rynker, er nydelse og afslapning, der skal få din naturlige skønhed til at skinne igennem.**

**B**lide fingre søger rundt i ansigtet, mærker der, hvor modstanden er og masserer uendelig blidt bindevævet. Udvalgte områder bliver trukket bestemt, men stadig med blide bevægelser opad. Næsten som om ansigtet er en skulptur i modelervoks, der er ved at få den sidste afpudsning.

Vi er på Stanley Rosenberg Institutet i Silkeborg, hvor kropsterapeut Lise Pagh demonstrerer en behandling med ALT, som er en forkortelse for AnsigtsLøftningsTeknik. På instituttet undervises også i Kranio-Sakral Terapi og I.P. Rolf-Metoden, der har givet inspiration til ALT-massagen.

– Det er ikke ansigtsløftning i traditionel forstand. Der er selvfølgelig ingen knive, og rynkerne forsvinder heller ikke helt. Men det

blødgør rynkerne, og du beholder lige præcis den mimik, der gør, at du kan se mennesket inde bag. Dit ansigt bliver ikke glat, men det bliver smukt, forklarer Lise Pagh.

En traditionel ansigtsløftning med knive eller kemi vil ofte fjerne noget af bevægeligheden i ansigtet og ødelægge mimikken. Vi er afhængige af vores mimik for at vise følelser, men forskellige skader eller dårlige vaner kan gøre, at vores ansigter stivner i en sur grimasse eller bliver skævt. Og da harmoniske, afslappede og symmetriske ansigter tiltaler os mest, er det helt fornuftigt at kalde en genopretning af ansigtet for en skønhedsbehandling.

– Det løfter ansigtet, og det løfter sindet. Det plejer det indre smil, og når vi bliver gladere, så bliver vi også mere sociale. Jeg hører fra flere, at de oplever, at hele verden smiler til dem bagefter, og det er deres egen udstråling, der sætter det i gang, siger Lise Pagh.

## Skønhed med bonus

Selve massagen, der består af de blide tryk, stimulerer bindevævet i huden, der udover at bestemme hudens udseende og tilstand også fungerer som et rensesystem. Derfor sætter en behandling også gang i en udrensning i huden. Med kyndige fingre finder Lise Pagh de spændinger, som ansigtet gemmer på. Mange spændinger kommer omkring øjnene fra arbejde ved computeren, kørsel og når solen skinner. Kæben, nakken og panden er også hårdt

prøvede områder, der har godt af at blive hjulpet på plads oven på en moderne livsstil. En fuld ALT-behandling består af 6 behandlinger og skal vedligeholdes efterfølgende, men rigtig mange får også diverse bonusgevinster med i forløbet.

– Når bindevævet bliver afspændt, afspænder det også musklerne, som jo er omgivet af bindevævet. Det betyder, at vi får mange tilbagemeldinger om hovedpiner, nakkespændinger og kæbespændinger, som er

forsvundet efter ALT-massagen.

Blandt klienterne kommer også folk, som har haft lammelser i ansigtet – f.eks. på grund af blodpropper. Her kan en god gang workout for bindevævet give liv i ansigtet igen. Andre har knap så alvorlige skader, men føler sig alligevel handicappede socialt.

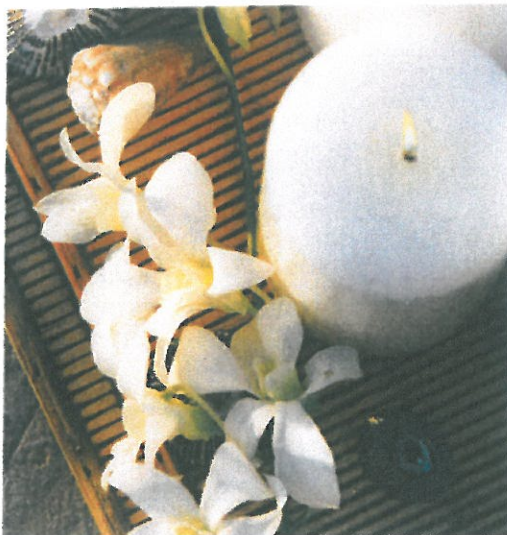
– Nogle kommer, fordi de får at vide, at de ser sure ud – vel at mærke uden at være det. Man siger, at huden gemmer på mange følelser, på oplevelser, som vi måske ikke har fået bearbejdet. De ligger så og forhindrer os i at slappe af og vise mennesket bag, siger Lise Pagh.

## Berørt af berøring

Ni ud af ti gange kan ALT-massagen få løstnet op for spændingerne skabt af følelser og forkert brug af ansigtet.

– Når folk kommer og mærker, hvordan det kan føles, når huden er afspændt, så bliver de også mere bevidste om, hvordan det kan og bør føles. På den måde slipper nogen af med dårlige vaner.

”De ser sure ud –  
uden at være det”





## EN FULD ALT

De seks behandlinger i en ALT-behandling bliver foretaget med en uge til to imellem.

I løbet af de første fem behandlinger kommer du gennem hovedbund, øjne, pande – dernæst næse og kæbe, hage, hals og nakke. Den sidste behandling opsummerer og afrunder de forrige.

Du kan også få en enkelt eller to behandlinger, f.eks. hvis du bare vil nøjes med at forkæle dig lidt eller blive frisket op til bryllup eller en anden stor dag.

Massagen foregår både uden på huden og inde i munden – og næsen, hvis man har mod på det.

## LAV DIN EGEN MASSAGE

Du kan selv gøre noget for at få væsken til at cirkulere og stimulere huden i ansigtet. Bindevævet har godt af en let massage, så bare kast dig ud i lidt nussen, f.eks. om aftenen foran fjernsynet. Du kan mærke spændinger som et evt. klistret område, der giver let modstand, når du stryger fingeren over det.

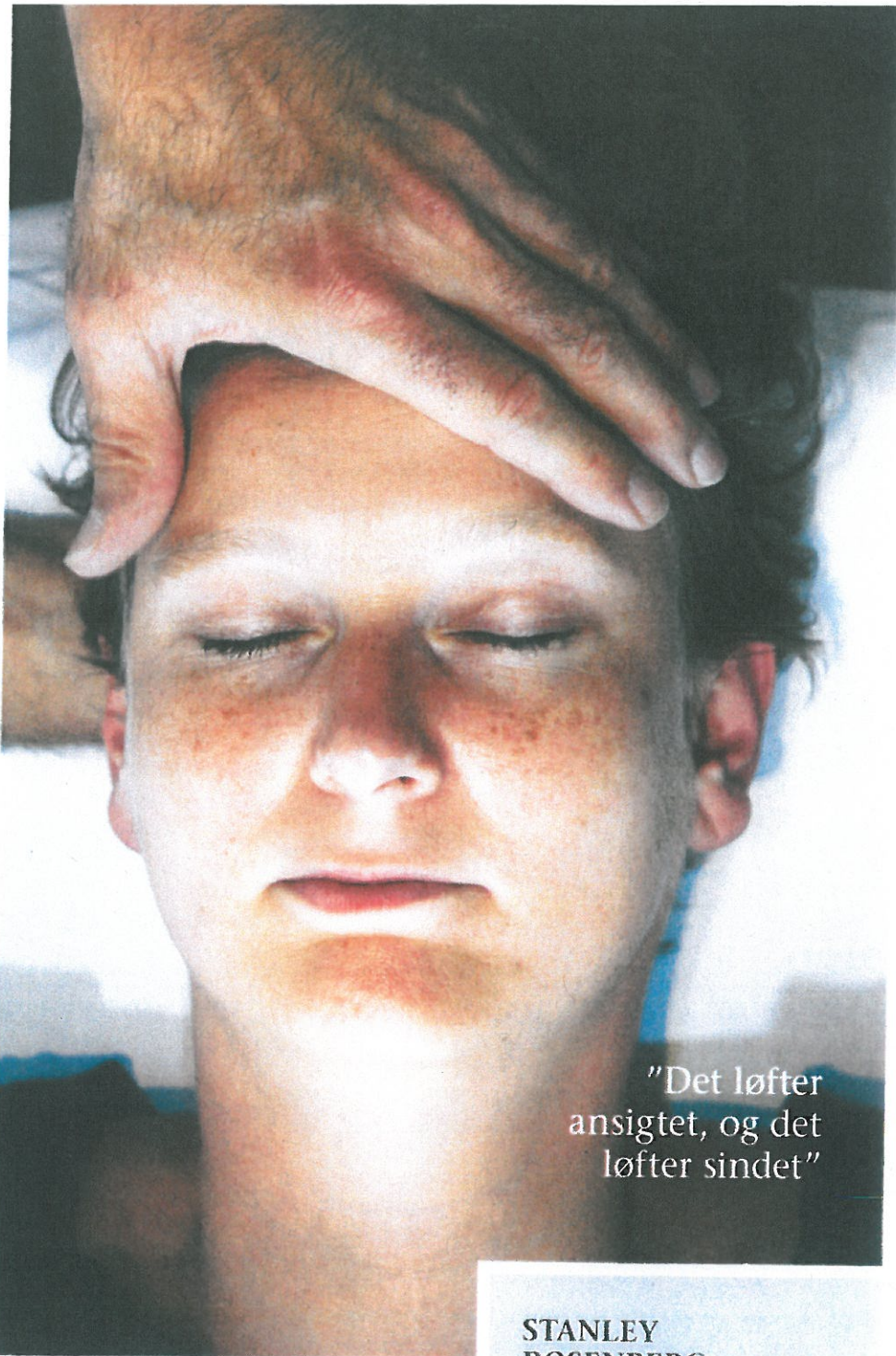
Brug tommeltotten til at massere med blide strøg, det må ikke være hårdere, end hvis du aede en baby. Stik evt. tommeltotten ind i munden og masser blidt indersiden af kinder og kæbe.

Ud over at afsløre følelser er det også forbundet med følelser at få berørt huden. De blide strøg kan virke meget overvældende på mange – især ældre mennesker, som måske ikke er blevet strøget længe i ansigtet.

– Jeg har oplevet, at klienter bliver meget berørte – de har helt glemt de blide berøringer, som er meget i stil med dem, du ville benytte på

en baby. Hvis du ikke er blevet rørt sådan længe, kan erindringen godt få en tåre til at trille.

Og det føles som at være baby igen, når man ligger der på briksen og bliver pakket ind i et tæppe, strøget og blidt trykket på i en times tid. Bagefter er ikke kun ansigtet, men hele kroppen afslappet. Det er ikke svært at se afslappet ud og udstråle overskud oven på den behandling. ■



”Det løfter ansigtet, og det løfter sindet”

## STANLEY ROSENBERG INSTITUTTET

Har afdeling både i Silkeborg og København med undervisning og behandling indenfor ALT, Kranio-Sakral Terapi og I.P. Rolf-metoden. På instituttets hjemmeside kan du læse mere om ALT-behandlingen, om kurser i bindevævsmassagen eller finde en behandler nær dig. [www.stanleyrosenberg.com](http://www.stanleyrosenberg.com)