Slip kroppens panser

- Din kropsholdning er i tæt samklang med dine følelser, og ved at ændre din holdning kan du forandre en følelsesmæssig tilstand, siger Rolf-terapeut Katrine Wennerwald.

af Katrine Wennerwald

Privatfoto

Før og efter Rolf Metode. Til venstre den ubalancerede krop, hvor øverste del af ryggen falder bagover. Til højre har hele kroppen mere balance og er strakt ud, som om noget hiver i kvinden fra toppen af hovedet.

Kroppen har en fantastisk evne til at helbrede sig selv, men jo mere der er at reparere på, des mere energi skal den bruge på det. Er din krop derimod i balance, har den selvhelbredende egenskab større chance for at fungere.

Som Rolf-terapeut oplever jeg, at vores kropsholdning korresponderer direkte med følelserne, og en effektiv metode til at ændre en følelsesmæssig tilstand er derfor at ændre kropsholdningen.

Kroppens arkitektur kan ændres, fordi musklerne fungerer som en slags teltbarduner rundt om knoglerne. Hvis en muskel er spændt, trækker den i knoglen i samme retning. Når musklen afspændes, falder knoglen på plads. På denne måde kan man systematisk arbejde sig gennem hele kroppen og få skævheder til at rette sig.

Rolf Metode er et forløb, hvor man netop ændrer kropsholdningen og bevægemønstret med en blid og specifik massage af bindevævet.

En krop i balance skal ikke bruge kræfter på at holde sig oprejst i forhold til tyngdekraften, og bevægelserne bliver mere smidige og graciøse. Derved bliver der frigivet mere energi til livets andre gøremål.

Når man ændrer på kroppens arkitektur ved at løsne spændinger, sker der også en biokemisk forandring. Blodet cirkulerer frit til de afspændte områder og tager gamle affaldsstoffer med ud af systemet, og cellerne får ny vitalitet.

Naturlig opdrift

For nogle kan det med alderen være en anstrengelse at holde sig opret. Pga. tyngdekraften falder vi sammen og

Teknik

Bindevævet udgør 50 % af kroppens vægt og findes bl.a. i dybe lag af huden, rundt om muskler, knogler, sener og ledbånd.

Dets funktion er at støtte og holde sammen. Konsistensen varierer mellem stift, når kroppen skal holde noget, og smidigt, når kroppen er i bevægelse.

Når bindevævet har været udsat for chok, traumer, gentagne belastende arbejdsstillinger eller den almindelige aldringsproces, mindskes vævets evne til at være smidigt, og den stive tilstand hindrer fri bevægelighed, hvilket kan give smerte. Med et let tryk (5 gram) det rette sted på den tynde bindevævshinde genskabes vævets smidighed, blodcirkulationen bedres, og kroppen er i gang med at helbrede sig selv.

Ud over at arbejde på strukturerne i bindevævet arbejdes specifikt på akupunkturpunkter og meridianbaner, således at fastlåst energi bliver frigjort.

Fordi Rolf Metode skaber forandringer i strukturerne, giver teknikken varige forbedringer i kroppen. Eneste vedligeholdelse er at bruge kroppen.

ill.: Anja Enemark, www.anjaenemark.dk

Kroppen kan nemmere smide sit gamle og tillærte panser, når den lærer at løsne op for en fastlåst holdning. Bevægelserne bliver mere smidige, og der bliver frigivet energi.

bliver stramme på forsiden af brystkassen og hænger i ryggen. Vi er trætte og har indimellem smerter.

Når jeg som Rolf-terapeut løsner det stramme væv, får klienten en naturlig opdrift, og muskler, der før var ømme og trætte, får ny vitalitet. Man bliver løftet med energi og får en glad udstråling.

En amerikansk rolfer har sagt, at *måden man går gennem et rum på, er måden hvorpå man går gennem livet ...*

Man siger, at kroppens hukommelse sidder i bindevævet. Det vil sige, at alle de oplevelser, der gennem livet har sat sig som spændinger, er blevet en del af vores kropssprog.

Børn, der åbent udtrykker følelser ved at skrige og stampe, får de ubehagelige oplevelser ud af systemet, så dem skal man ikke bekymre sig om. Det er værre, når vi har lært at kontrollere os; så lagrer vi i stedet følelserne i kroppen.

Rolf Metode er opdelt i ti sessioner af ca. en times varighed, og hver session har sit formål i forhold til genopbygning af kroppen. I første session afspændes musklerne omkring brystkassen for at frigøre vejrtrækningen, de efterfølgende afbalancerer kroppen fra tå til top.

Rækkefølgen af sessionerne er ufravigelig, men det er individuelt, hvilke strukturer der skal have mest behandling for at genfinde balancen.

Når man behandler ét område, påvirker man også resten af systemet - som når man hiver i den ene ende af en dug og ser bevægelse i den anden ende.

Derfor oplever mange, at kroppen arbejder med at tilpasse sig det nye, også i områder, der endnu ikke er behandlet.

Da det kan tage tid for kroppen at integrere forandringerne, anbefales, at der går ca. en måned mellem hver session.

Gamle følelser åbnes

Når spændinger og kropsholdning løsnes og ændres, åbnes for gamle og gemte følelser. Det er sjældent nødvendigt at sætte ord på det, der dukker op. Alene det at fornemme følelsen er nok til at vide, at en forandring er i gang.

Jeg har oplevet klienter sige, at de kan blive lige så vrede som før, men at vreden af en eller anden grund hurtigere går over. Som om at det, der før hang fast i systemet, nu blot flyder igennem.

Med Rolf Metode aflaster man kroppen for dens personlige livshistorie. Man får chancen for at fjerne lidt af det panser, man engang har været nødt til at påtage sig for at overleve, men som ikke længere tjener noget formål. Det er lidt ligesom at smide noget af den overflødige bagage væk. Det gør livet lidt lettere. ❐

Katrine Wennerwald er fysioterapeut og Rolf-terapeut fra Stanley Rosenberg Institut. Henv.: Rosendalsgade 8, 2100 København Ø, tlf. 22 36 25 46, www.katrinewennerwald.dk.

Katrine Wennerwald holder Nyt Aspekt-medlemsmøde i København d. 27/9, se nærmere i næste nr.

Lethed i krop og sind

Efter et voldsomt trafikuheld og et forløb med Rolf Metode har Martin Lund Rasmussen fået sin smidighed tilbage.

af Nille Landrock Rasmussen

Det, der har overrasket Martin Lund Rasmussen mest, er, hvor lidt der skal til. Hvor få kræfter Rolf-behandleren har brugt, når en spænding i hans krop er blevet løsnet.

Som uddannet fysioterapeut kender han til, hvordan en behandler indimellem tager fat, og derfor var han noget skeptisk de første gange, Katrine Wennerwald lagde sine Rolf Metode-hænder på hans krop.

- Når man er vant til at have hovedpine hele tiden, og at det knager og brager, når man drejer hovedet ... Når så det pludselig er væk, opdager man, hvor mange resurser man har brugt på smerter og frustration over konstant at blive mindet om, at man har ondt.

- Dét er en lettelse at være fri for, fortæller Martin Lund Rasmussen, som efter et færdselsuheld for fem år siden stadig syntes, hans krop ikke var i balance.

Derfor valgte han et forløb med Rolf Metode, som skulle vise sig at have både en fysisk og en psykisk effekt.

Forinden fik han andre former for behandling, og han dyrker qigong dagligt, så han ved ikke, om det netop er de ti sessioner med Rolf Metode, der har givet ham et løft. Men han ved, at der efter flere af behandlingerne skete en tydelig ændring i positiv retning, og at metoden generelt har forbedret hans smidighed i kroppen og lettet hans sind.

Rystede og sitrede

- Det er som om, Katrine sniger sig ind bag kropspansret, så man slet ikke oplever, det giver slip. Det er helt vildt overraskende og meget behageligt. Det smelter bare nedenunder, siger Martin Lund Rasmussen.

På sit ene knæ har han et otte centimeter langt ar fra operationen efter trafikuheldet, og han har haft mange smerter i knæet.

- Det rystede og sitrede ved behandlingen af arvævet, og det var ret indgribende på mit dårlige knæ. Katrine trykkede ikke hårdt og vred ikke knæet rundt, og det var ikke ubehageligt. Det var tydeligt, at der blev frigjort spændinger, og i ugerne efter havde jeg færre smerter i knæet. Jeg opdagede det ved, at jeg pludselig ikke lagde mærke til mit knæ, fortæller Martin Lund Rasmussen.

På samme måde oplevede han, hvordan de blide tryk på hans hoved og nakke gav en vældig virkning.

- Der skete godt nok ting og sager! siger Martin Lund Rasmussen. - Nakken blev fri, som den ikke havde været længe.

Jeg havde brugt mængder af mental energi på, at noget ikke var, som det skulle være. Jeg havde ikke lagt mærke til, at jeg ikke kunne dreje hovedet frit, men pludselig kunne det komme ti grader længere. Det var en sand fornøjelse, og det var vidunderligt at slippe for spekulationerne.

Står bedre

Selvom han er en mand med god kontakt til sin krop, kan han se og mærke forskel på sin 30 år gamle kropsholdning fra tiden før og efter forløbet med Rolf Metode.

Privatfoto

Da smerterne forsvandt, opdagede Martin Lund Rasmussen, hvor megen mental energi han havde brugt på at have ondt. Og at det var en sand fornøjelse at slippe for.

- Jeg mente nok, jeg havde en god grounding og jordforbindelse, men der er ingen tvivl om, at jeg nu står mere ligeligt og simpelthen står bedre på mine ben og fødder, siger han.

I dag, et halvt år efter han afsluttede forløbet, mærker han ikke længere eftervirkninger fra trafikuheldet i nær samme grad som tidligere.

- Den lethed, jeg har mærket i min krop, føler jeg sådan set også i mit sind, siger han. ❐

Baggrund

Teknikken til Rolf Metode (bindevævsmassage) er udviklet af Stanley Rosenberg, der er uddannet rolfer fra Rolf Institute i USA. Han flyttede til Danmark i 1973 og bragte rolfing hertil. I 1991 underviste han på den første uddannelse i Danmark i Ida P. Rolf Metode i Strukturel Integration.

Henv.: Stanley Rosenberg Institut, Nygade 22 B, 8600 Silkeborg, tlf. 86 82 04 00, og Vesterbrogade 20, 1. t.v., 1620 København V, tlf. 70 20 51 55, www.stanleyrosenberg.dk.