

BJØRN IVERSEN
bjorn.iversen@smp.no
KRISTIN MARIDAL
kristin.maridal@smp.no

nært & nyttig



FOTOGRAFER

ROGER ENGVIK
roger.engvik@smp.no
STAAL WATTO
staale.watto@smp.no

JUNE R. JOHANSEN
june.johansen@smp.no
NILS HARALD ANSTAD
nils.anstad@smp.no

Vonde minner gjemt i kroppen,
kan luftes ut, i følge
rosenterapeut Randi Humlen Lund.

FOTOS: KRISTIN MARIDAL

Rosenmetoden

- Rosen metoden går ut fra at kroppen har sitt eget språk.
- At kroppen husker alt, også det vi har glemt.
- Metoden gir mulighet for dyp avspenning.
- Terapeuten berører kroppen mjukt.
- Kilde til kronisk spenning kan være fortrenge følelser.
- Rosenterapi gir spent muskulatur mulighet til å slippe taket.
- Kroppen gir bare slipp på det den er rede til, der og da.
- Klientens grenser respekteres.
- Metoden kan gi en opplevelse av hva som er virkelig sant for deg.

Kilde: www.rosenmetoden.no



Fotografiet av
vesle Randi og
hunden Rex er
ute av skapet.

Våger du å være nær ditt aller innerste?
Avdekke gamle mønster, sår og minner?
Straks du har luftet ut, leges kroppen. Sakte, men sikkert,
lover rosenterapeut Randi Humlen Lund.

Lufter ut indre uro

Snuoperasjon. Å surfe på overflaten er en folkesport i vår fartstid. Støy og uro så dagligdags. Sjelden våger vi å la det bli så stille at vi hører egne tanker. Møter vi motgang, biter vi det i oss og står på litt til. Til slutt kan det hope seg opp, og vi går på en psykisk smell. Eller får fysisk vondt både her og der.

Scenariet er slett ikke fremmed. Mange av oss sliter. Først når kroppen ikke orker mer, skjønner vi at vi må snu. Marion Rosen er opptatt av at kroppen husker alt, på godt og gale. Fysioterapeuten fra USA er berømt for sin metode som handler om berøring. Om å lytte til hva kroppen vil si.

Døråpner. Om to uker er det helgekurs i rosenterapi i Ålesund. Svenske Annika Minnbergh løser deltakerne gjennom grunnkurset. Randi Lund er medspiller på Borgund videregående skole.

– Jeg vil så gjerne gi andre en gløtt inn i dette. Enten de vil hjelpe seg sjøl eller utdanne seg i metoden. For meg ble rosenmetoden et vegskille. På de fire åra jeg utdannet meg, kom jeg gradvis nærmere min egen kjerne. Rosen hjelper deg å legge vekk det som tynger. Kvitte deg med forventninger fra andre. Til å bli

den du var ment å være, fra starten av, forklarer hun. Mennesket bak fasaden, innenfor skallet, er målet.

Verktøy. – Hendene mine er mitt verktøy. Når jeg berører et annet menneske, skjer det i dyp respekt. Jeg er åpen for alt som kommer opp. Rosenmetoden kan ta oss med på ei reise innover i oss sjøl. Få oss tilbake til glemte landskap. Til å ville og våge kjenne på det gjemte. Vi spenner muskler og puster anstrengt. Det gir smerter som hemmer oss. Straks vi tar tak i det vonde, begynner vi å legge det fra oss. Det taper sin tyngde, forsøker hun å forklare.

Randi Lund opplever at pågangen av klienter øker. At hun må avvise noen. Det gjør hun ikke med lett hjerte. Nå ønsker hun seg «arvinger». Flere rosenterapeuter.

Avmystifiserer. Hun vil ikke ha noe snakk om prinsesser og engleskoler. Mediestøyen tar fokus vekk fra saken. Rosen er ingen mystisk sekt. Metoden virker logisk i seg sjøl, lyder hennes påstand. At Marion Rosen er

fysioterapeut og Annika Minnbergh biokjemiker, sikrer seriositeten, synes hun.

Sjøl har Randi Lund møtt lite mistro og motstand. Så er 70 åringen ingen typisk pensjonist. Vital, men samtidig så rolig bygger hun tillit. En samtale med klienten først, så opp på benken, helst i undertøyet. Og hennes hender møter hud.

Det var da Randi Lund gikk av med avtalefestet pensjon etter et langt yrkesliv som sekretær, at hun fikk sitt sertifikat som rosenterapeut. En ny epoke startet.

Overlevde. – Jeg var i bank og shipping fra jeg var 23 år, og jobbet de siste 12 åra i det som i dag er Innovasjon Norge. Som 44 åring fikk jeg kreft. Beskjeden var brutal: Et halvt år igjen å leve. Min sønn var da 16 år, og jeg tenkte at jeg måtte leve til han var 18. Nå er han over 40, og jeg er bestemor, stråler hun.

Hun ble nysgjerrig på alternativ behandling, og lærte først kinesologi som løser opp blokkeringer i kroppen. Mens hun utdannet seg, var hun i full jobb.

– Jeg bar på en uro som sa meg at noe mer ventet. Så kom jeg over ei bok om rosenterapi av

Solveig Bøhle. «Når kroppen husker det du vil glemme». Ei uke senere gikk jeg mitt første kurs i Oslo. Snart traff jeg Annika Minnbergh. Hun ble min viktigste lærer, og jeg er lykkelig for å introdusere henne her i Ålesund, fortsetter Randi Lund.

Radarpar. – Under utdanninga over vi oss på hverandre og får behandlinger av ferdige terapeuter. Jeg kom i kontakt med ting som låg dypt i meg, som hadde satt seg fast. Det vonde ble erstattet med en enorm taknemlighet, legger hun til.

– Kan du gi eksempler fra ditt eget liv?

– Som lita jente under krigen, fikk jeg en hund. Rex. Han ble min aller beste venn og ventet ved skoleporten hver dag. Vi vandret i fjellet sammen, var et riktig radarpar. Så da jeg var fjorten år, ble Rex skutt. Uten at mine foreldre tok meg med på råd. Da jeg fikk beskjeden, stengte jeg helt av. Et helt liv senere, da jeg nærmet meg 60, kom dette opp under ei rosenbehandling i Oslo. Etterpå kunne jeg ta fram et fotografi av oss to, og glede meg over alt som hadde vært.

Skygger. Bak det vonde, lurte ofte noe godt. Vi forsvarer oss med å kapsle smerten inn. Mak-





Marion Rosen (t.h) sammen med Annika Minneberg.

FOTO: PRIVAT

Massasje for sjelen

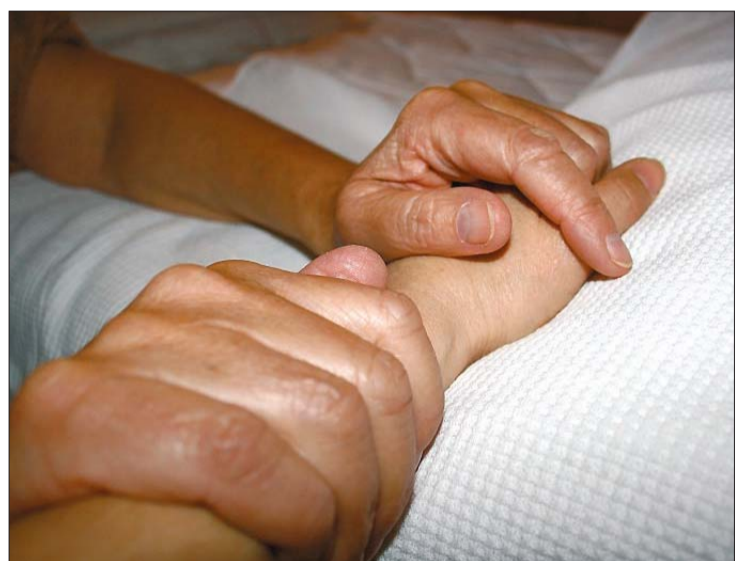
Økt vitalitet, sjølinnsikt og livskvalitet.

Frihet. Dette er gevinsten av rosenmetoden, i følge grunnleggeren Marion Rosen, snart 94 år gammel. Hun kaller det massasje for sjelen, og sier at kroppen blir friere. At behandlingen gjør oss mer levende og spontane.

Sjøl er Marion Rosen tysk jøde, født i 1914. I 1930 åra studerte hun massasje, avspennings- og pusteteknikker. Rosen praktiserte i ei gruppe med psykoanalytiker Gustav Heyer, tidligere elev av C.G. Jung. De oppdaget at behandlingen for psykoanalyse ble kortere når de samarbeidet og bidro med ulik kunnskap.

Under krigen dro hun og søsteren til Sverige. Senere utdannet Rosen seg til fysioterapeut, og hennes metode er utviklet gjennom mange års privat praksis.

Institutt. Marion Rosen er bosatt i Berkeley, California. Det første kurset hennes ble holdt i Sverige i 1982, men hovedsetet for utdanninga er lagt til Roseninstituttet i Berkeley. Tross sin høye alder, underviser Marion Rosen fortsatt. Det er holdt kurs i mer enn 11 land.



Forsiktig berøring preger metoden.

ter ikke møte den der og da. Marion Rosen sier at når vi holder tilbake en følelse, holder vi tilbake alle, understreker Randi Humlen Lund. Det blir som med trollet i eventyret. Når sola skinner på det, så sprekker det.

Hun forteller om ei kvinne som kom med sin bitterhet over å bli forlatt. Hun luktet vondt, og det hemmet henne.

– Kvinnen fikk meg til å forstå mer om de kjemiske prosessene i kroppen. Lukter kan bli satt i

gang av negative følelser. De forsvant da hun slapp tak i bitterheten. Tapet skygget for hennes eget liv, sier Randi Lund.

Som aldri glemmer takknemligheten hun opplevde da redsel og fortvilelse forsvant, og hun så sannheten bak alt sitt eget.

Friskt omtaler rosenterapeuten seg sjøl som bare er 70 år. Med utsikt til å lære mer.