

Ny Tara-serie: Alternativ medisin

Nr 1 Akupunktur

Nr 2 Homeopati

Nr 3 Holistisk
tannbehandling

Nr 4 Supermat og
vitaminterapi

➔ Nr 5 Berøringsterapi

Nr 6 Healing

Nr 7 Soneterapi

Nr 8 Kiropraktikk



Etter en snørik vinterferie på småbruket, sa den høyre skulderen min stopp. Den var helt nummen etter de mange, tunge takene med snoskuffen. Min vanlige "medisin", å trene, gjorde bare

vondt verre. Slik kom jeg i kontakt med en spesialist i vakuum-terapi. Hans behandling fikk skulderen friskmeldt i løpet av få uker. Fortsatt er jeg av og til innom for vedlikehold.

Rundt halvparten av den norske befolkningen har en eller annen gang benyttet seg av alternativ behandling. Noen gjør det jevnlig, og mange kombinerer det med skolemedisinsk behandling. Likevel er bruken av alternativ medisin noe vi kvier oss for å snakke for mye om. Ord som "kvakksalveri" og "placebo" er lett å ty til.

I månedene fremover vil vi i Tara ta for oss hovedgruppene innen alternativ medisin. Vi er sikre på at det blir en nyttig og lærerik ferd – både for journalisten og deg som leser.

Vennlig hilsen **Tone Solberg**,
journalist

Berøringsterapi er helende:

Kontakt med kroppens hukommelse

At kroppen husker det hodet helst vil glemme, er nøkkelen til Rosenmetoden. Metoden er en form for berøringsbehandling som de fleste opplever som både frigjørende og helende.

Tekst: **Tone Solberg** Foto: **Scanpix** og **Kjersti Gjems Vangberg**

♦ Selv om behandlingsrommet til Bente Elviken befinner seg i en travel sentrumsgate i Oslo, hersker det en inkluderende ro i det hvitmaltet lokalet der enkle, lyslilla tekstiler gir øynene ytterligere hvile. Uten å si noe, bøyer Bente Elviken seg rolig over kvinnen som ligger ustrakt på benken. Hun heter Ragnhild Heidem Tørgersen. Etter noen behandlinger hos rosenterapeut Bente, var hun så tilfreds med resultatet at hun bestemte seg for å ta fatt på utdannelsen selv. Mer enn 30 år som lærer i grunnskolen hadde gjort henne sliten. Hun kjente seg utbrent, og led av flere "vondter".

– Det handler om å møte muskelspenninger med myke hender og jevn styrke, forklarer Bente Elviken mildt der hun forsiktig nærmer seg skulderbladene fra siden.

– Muskelspenninger er det eneste forsvar kroppen har. De må møtes med varsomhet og respekt. Vonde opplevelser glemmes bak spente muskler. Når cellene får tillit til å slippe spenningen, flommer minnene. Det kan fore til mye gråt, men også latteren fra de gode opplevelsene som er gått glemmeboken. Etterpå kjenner en ny ro og dybde i hele kroppen.



Rosenterapeut Bente Elviken

Bente Elviken er blant veteranene av norske rosenterapeuter. Hun tilhører et av de først kullene som ble utdannet, og startet opp høsten 1993. I dag hun førstehandsveileder ved Axelsons Body Work School i Oslo. Hun er også grunnkurslærer og reiser mye rundt i Norge

for å jobbe med utdanning av nye terapeuter. – Rosenmetoden er ingen mirakelkur, understreker Bente. – Vi forsøker heller ikk

Varsom berøring og frigjøring av pusten kjennetegner Rosenmetoden, og formålet er å gi pasienten blant annet indre ro og avspenning.



å late som om vi er psykologer, men vet at behandlingen kan være fin å kombinere med terapitimer. Mange vil oppleve at det å få ristet av seg litt gruff fra fortiden, åpner døren til nye muligheter. Gjennom Rosenmetoden kan man komme nærmere det mennesket

man egentlig er, og ikke den man tror man er.

Tilfeldigheter og en artikkel i et blad, gjorde at Bente Elviken fikk nyss

om behandlingen som såvidt var etablert i Sverige, men ennå ikke var nådd til Norge. På det tidspunktet var hun sliten av et liv som enslig mor med tre barn – og en barnefar som stilte lite opp. Også jobbmessig var hun utilfreds og på søken etter noe som kunne gi arbeidsdagen mer mening.

Utdannelsen som rosen terapeut oppfylte

alle drommer og lengsler. Dette til tross for at hun ”grein så snørr og tærer rant” da hun gikk sitt første kurs og fikk de første behandlingene.

– Jeg vil nesten si det så sterkt som at Rosenmetoden reddet livet mitt, innrømmer hun. – Hvis ikke jeg hadde valgt denne veien, er jeg redd for at jeg ville ha sittet i en krok og tygget valium. Jeg trodde

engang at jeg hadde kjærlighet nok til å redde verden. Slik er det selvsagt ikke, og jeg drev rovdrift på meg selv.

Men som rosen terapeut får du daglig kontakt med andres smerte og salte tærer?

– Å gi behandling er som å få behandling, svarer Bente Elviken. – Jeg kjenner på tristheten til den som ligger på benken, men det

Rosenmetoden kan gi deg:

- Dyp avspenning og friere pust.
- Bedre kontakt med dine følelser og behov.
- Mykere kropp og fornyet vitalitet.
- Inspirasjon til personlig utvikling og vekst.
- Nye muligheter i livet når gamle mønstre og holdninger slipper taket.

Hvem har nytte av Rosenmetoden?

Behandlingen kan være til nytte og glede for deg som

- ønsker avslapning, avspenning og mer tilstedeværelse.
- vil oppnå større kroppsbevissthet.
- ønsker større selvinnsikt og bedre kontakt med egne følelser.



er ikke min jobb å ta over den. Jeg er bare tilstede for dem som har det vondt, og vet at hun/han etter hvert vil finne tilbake til kraften i seg selv – uansett hva de har opplevd av smerte, krenkelse og misbruk.

Marion Rosen har selv sagt at metoden er både fredsarbeid og kjærlighetsarbeid.

Alternativmessen på Lillestrøm var Ragnhild Heidem Torgersens introduksjon til Rosenmetoden. Hun hadde virret litt rundt da hun fikk innfallet til å ta imot tilbudet om en gratis prøvebehandling. Det tok ikke mange minuttene for hun kjente en ro som fikk tårene til å trille.

– Etter behandlingen fikk jeg visittkortet og tenkte at dette var noe jeg burde fortsette med. Men kortet forsvant og hverdagens traveltok tok overhånd.

Forst da Ragnhild møtte veggen og ble sykmeldt fra jobb på grunn av slitasje, kom hun til å tenke på den behandlingen hun fikk på Alternativmessen. Hun bestilte

time hos Bente Elviken, som nå er både mentor og behandler. Selv er Ragnhild inne i det fjerde og siste året i utdanningen til rosenterapeut. I dette praksisåret kan hun utføre behandlinger og bidra til andre menneskers heling gjennom den metoden som for henne har vært en betydelig hjelp til å finne nytt fotfeste i tilværelsen. Hun forteller:

– Som så mange dobbeltarbeidende kvinner på min alder, var jeg styrt av fornuft og pliktfølelse. Rosenmetoden spilte på helt andre strenger. Jeg fant rom inni meg som jeg ikke viste at jeg hadde, og ble fylt av en indre ro. På et vis føler jeg at jeg har fått meg selv tilbake, konstaterer Ragnhild Heidem Torgersen fornøyd. ♦

Menneskelig berøring: Like viktig som mat og luft

Huden er menneskets største sanseorgan. Hele livet er den sulten på nærhet og velment berøring. God berøring er med på å holde mennesker friske, fastslår berøringspedagog og rosenterapeut Lene Ertner.

– Alle mennesker har et grunnleggende behov for berøring, sier Ertner. – Å bli tatt på, i en god hensikt, er like viktig for et menneske som luft, mat og kjærlige følelser. Berøring virker blant annet avstressende, smertelindrende, styrker immunforsvaret og bidrar til god fysisk og psykisk helse.

Lene Ertner har siden 2005 drevet privat praksis med klientarbeid og miljøbehandling basert på berøring og kunnskap om berøringshelseeffekt. Opprinnelig er hun utdannet innen markedsføring. Bakgrunnen for å skifte yrke til rosenterapeut, var et ønske om å jobbe med hendene og hjelpe mennesker til å oppdage mulighetene til et enda mer autentisk liv.

Etter hvert tok hun utdanning i den svenske metoden taktil stimulering, en form for bevisst og systematisk berøring av huden i form av lette strykninger.

VED TAKTIL BERØRING KAN SELV personer med sterke smerter orke å bli tatt på, og få en opplevelse av pause fra ubehaget.

– Huden er vår fysiske grense mot andre

mennesker, forklarer Ertner. – Innenfor den er muskulaturen også vårt forsvarsværk. For en som har mye smerte, er det ofte viktig at hendene ikke kjennes invaderende. Forst når han/hun forstår at berøringen utelukkende skjer i hudlaget, og derfor ikke vil gå inn i muskulaturen, kan han/hun slappe av, hengi seg til situasjonen og ta imot.

Ved siden av at Lene Ertner er den ene av "Rosenterapeutene på Roa", er hun mye på farten for å holde foredrag rundt temaet berøring. Engasjementet er glødende. Lene Ertner vet at mennesker i alle livsfaser nyter godt av berøring.

Spedbarnet kan ikke vokse opp uten fysisk nærhet. Eldre mennesker får som oftest altfor lite. Berøringspedagog Ertner leder for tiden et fagutviklingsprosjekt for å innføre en

bestemt berøringsmetode som en del av den daglige omsorg og pleie ved sykehjem. Hun arbeider også som frivillig ved et sykehus, for å gi sitt bidrag med berøring som omsorg og lindring ved livets slutt. Arbeidet ved et tverrfaglig smertemedisinsk institutt på Majorstua i Oslo, opptar henne mye:

– Hensikten med taktil berøring er omsorg, lindring og å styrke følelsen av velbehag. Det er godt å kjenne på fornemmelsen av at det ikke alltid er smerter i en plaget kropp. Gjennom strykninger på huden på hele kroppen kan man også bli påminnet om de friske delene av kroppen. De langsomme strykningene på huden fanges opp av spesifikke nerver, som sender signaler til hjernen. Denne aktiviteten hemmer dessuten smerteimpulser. For mange smertepasienter kan taktil berøring ha samme virkning som å legge en ispos på en nyslått skade eller en varmepakning på en verkende skulder, forteller Lene Ertner ivrig.

Mens det er utført mye forskning på menneskelig smerte, stress, redsel og andre faktorer



Rosenterapeut Lene Ertner

rer som gjør oss syke, er det først i de senere årene at forskerne har begynt å interessere seg for det som er behagelig og oppbyggende. Av de to fysiologiske systemene som regulerer menneskets tilværelse, har "kamp- og flukt"-refleksene fått mest oppmerksomhet. En av de som har arbeidet mye med motsetningen, nemlig nærhet og tilhørighet, er den svenske fysiologiprofessoren Kerstin Uvnäs Moberg. Det hun kaller "fred- og ro"-systemet, baserer seg på oksytocin, et "lykkehormon" som utlooses og aktiveres ved stimulering av hudens berøringsreseptorer. I to populærvitenskapelige bøker, "Lugn og berøring" og "Nærhetens hormon", forklarer hun oksytocinets virkning på kropp og sjel. I helt siden tidlig på 1900-tallet har det vært kjent at fødsel og amming av den nyfødte, utløser en flom av oksytocin som binder mor og barn sammen. Mobergs forskning viser at hormonet også kan aktiveres gjennom enkle aktiviteter som hyggelig samvær med andre mennesker, eller gjennom kontakt med et husdyr.

OKSYTOCIN ER ET HORMON SOM

dannes i nervecellene i hypothalamus i hjernen, både hos mennesker og dyr. Det setter i gang en rekke ulike kroppslige og sjelelige prosesser. Moberg går så langt som til å kalle det en "kjærlighetsdrikk" som gjør oss vennlig stemt mot våre omgivelser. Under påvirkning av oksytocin blir vi sjenerose, sosialt aktive og tillitsfulle. Oksytocinet gjør mennesket bedre rustet til å skape, og ta vare på, nære forhold, noe som igjen fører til menneskelig vekst, og til fysisk og psykisk velvære.

Ifølge Moberg handler ikke god helse bare om å unngå de skadelige stressfaktorene, men bevisst å jobbe med det som fungerer og som gjør oss friske, glade og harmoniske.

– Nærhet og berøring styrker mennesker fra grunnen av, sier rosenterapeut Bente Elviken. – Etter sju behandlinger med Rosenmetoden er produksjonen av oksytocin på topp. Dette er noe både friske og syke mennesker vil ha glede av.

Rosenterapeut og berøringspedagog Lene Ertner avrunder det slik:

– Berøring er noe langt mer enn umiddelbar nytelse og følelse av velvære. Det er ikke alltid vi kan påvirke det som er opphavet til stress, smerter eller sykdom. Men å gi kroppen påfyll ved gode impulser fra berøring kan gi en opplevelse av friskhet og bedre balanse i livet. På sikt er dette positivt både for fysisk og psykisk helse. (Kilde: Natur och kultur, bl.a.)

Slik slipper du fri "lykkehormonet":

Det er ikke mye som skal til for at kroppen vil slippe fri mer av nærhetshormonet oksytocin:

- Ta et varmt bad, eller bruk litt lenger tid under den varme dusjen enn vanlig.
- Tørrbørste huden med myke, lette strykninger og sirkelbevegelser.
- Ta et varmt fotbad, og bruk tid på å smøre inn føttene med en krem/olje.

- Rent sengetøy og en dyne av god kvalitet gir følelse av velvære.
- Sett av tid til nære stunder sammen med barn og ektefelle. Samvær med gode venner, eller å klappe et kjæledyr, kjennes også avslappende.
- Kna en gjærdeig eller sett deg ned med et lystbetont håndarbeid.
- Gi deg selv naturopplevelser: Dagslys og sol, vær og vind er god berøring.

ROSENMETODENS GRUNNLEGGER

Marion Rosen ble født i Tyskland i 1914. Hun utdannet seg til fysioterapeut, men hadde i 1930-årene arbeidet mye med massasje, avspennings- og pusteteknikker, blant annet i samarbeid med psykoanalytikeren Gustav Heyer, som var elev av Carl G. Jung. Som fysioterapeut ble hun ofte frustrert over at plagene gjerne kom tilbake når behandlingen var over. Først da hun utviklet metoder for å komme i kontakt med pust og følelser skjedde det noe noe i kroppen. Som jøde måtte hun flykte til Sverige da 2. verdenskrig brøt ut. Etter krigen flyttet Marion Rosen til Berkeley i California, der hun fortsatt er bosatt og praktiserer tre timer daglig. Hun holder fortsatt også kurs. Marion Rosen er 96 år gammel, og ser ingen grunn til pensjonere seg.



Rosenmetodens mor: Marion Rosen

Vil du vite mer?

Norske Rosenterapeuters Forening (NRF) samler sertifiserte terapeuter og praksisårselever under utdanning. Alle medlemmer må

følge foreningens vedtekter og etiske retningslinjer.

Gjennom NRF kan du få informasjon dersom du ønsker å komme i kontakt med en behandler. www.rosenmetoden.no

I neste utgave: Hånden som heler

Helbredelse ved håndspåleggelse er et fenomen som har eksistert i uminnelige tider, og i de fleste kulturer. Healing, som det i dag kalles, er en samlebetegnelse for behandlingsformer som søker å påvirke menneskets energifelt. Teorien er at kroppen da skal kunne helbrede seg selv. Les mer i neste nummer av Tara.



Artikler

Når kroppen får komme til orde

Av Berit Bertnes

Publisert i "Basis: tidsskrift for hjelpepleiere og omsorgsarbeider", nr.4, april 2002

- Etter å ha mistet et barn for drøyt to år siden, gikk jeg i sorggruppe for å få hjelp til å bearbeide dette. Det var til god hjelp, og jeg fungerte etter hvert i jobben og i livet. Samtidig kjente jeg at det var lettere å fylle tiden med aktiviteter enn å kjenne på den dype fortvilelsen som satt inne i meg, forteller Kristin Kielland (53).

- Da var det en av lederne i gruppen som fortalte om egne, gode erfaringer med rosenterapi hos Liv Bråten. Gjennom ni behandlinger hos henne i løpet av et år har jeg erfart at kroppen selv velger hvilke følelser den vil skal komme frem. I sorggruppen var det mine *tanker* som valgte hvilke følelser jeg ville snakke om – i rosenterapien var det *kroppen* som valgte hva den ville si meg. Da ble det lettere å gi slipp på gråten og sorgen.

Kroppen vet best

- Men var du ikke redd for at du skulle begynne å gråte så mye at det ville komme opp minner og tanker du har strevet lenge for å glemme?

- Jeg ønsket ikke å glemme – snarere tvert i mot – men det kan være smertefullt å velge å gå inn i de vondeste opplevelsene. Når gråten kommer under behandlingen er jeg fysisk "holdt" og støttet med oppmuntring i en ramme av varme og omsorg. Det har ikke vært nifst – men forløsende – og etter behandlingen har jeg fått en dyp følelse av fred og helhet. Liv "leser" kroppens uttrykk og stiller spørsmål som er med på å gjøre opplevelsene tydeligere. Og jeg snakker om mine følelser og minner som blir levende der og da. Jeg behøver ikke å svare hvis jeg ikke kan, for svarene dukker ofte opp senere i prosessen som går sin gang mellom behandlingene.

Behandlingen utløser ikke reaksjoner man ikke mestrer, for musklene slipper ikke frem mer enn man er rede til å ta. Det skjedde en gang da Liv holdt på i et område der stemninger fra barndommen ble tydelige. Da sovnet jeg – eller ble litt "borte" – og stoppet et øyeblikk å puste. Det var en klar melding fra kroppen: "Dette vil jeg ikke!" Kanskje vil den senere slippe frem noe herfra – kanskje ikke – for kroppen styrer dette via min underbevissthet.

Uventede gleder

Kristin forteller at pusten er en viktig indikator på om noe skjer.

- Når de dype åndedragene slipper til, er det som om musklene slipper taket i det de har holdt. Uventede og positive ting kan også slippe frem, slik at jeg kommer i kontakt med indre styrke og glede og går fra behandlingen med ny giv og livsappetitt. Under en behandling slapp det frem gode og spennende følelser som jeg hadde lagt lokk på fordi de ikke var moralsk "riktige". Pusten slapp så langt inn at det var som om den ikke ville stoppe. Liv sa at det var som om jeg strakk mitt indre skinn. Jeg merker hvor viktig det er å "være i følelsene" – la dem få sin rettmessige plass – enten de er gode eller vonde.

Annerledes enn fysisk behandling

Kristin er utdannet fysioterapeut, men har det meste av sitt yrkesaktive liv jobbet forebyggende med arbeidsmiljø i bedrift.

- Ansatte er ofte avhengige av å gå til fysisk behandling for å løse opp spente og vonde muskler, og dette kan være nyttig for spenninger som oppstår gjennom arbeid og fritid. Men ofte er spenningene "bærer" som vi bærer med oss fra livet liv, og de kan ikke masseres bort. De kommer igjen, eller flytter seg til andre steder på kroppen. Gjennom rosenmetoden kan disse opplevelsene frigjøres og spenningene forsvinne. Når kroppen ikke må jobbe med å holde igjen,

Vilje til å jobbe

-Skal du starte i behandling etter rosenmetoden krever det en vilje til å jobbe med deg selv, slippe til det du har gjemt og ikke helt vet hva er og en liten porsjon mot. Du må ønske å gjøre noe med din situasjon.

Da vil du få en sjanse for å kunne ta tak i livet ditt og deg selv, så du finner en vei ut utbrentheten. En vei hvor det er deg og dine ressurser som får hjelp til å styrkes, så du kan ta styringen i livet.

Det er så enkelt, egentlig. Husk livet skal være morsomt ikke en plikt, sier Dorte Leth.

Unni Nordbrenden, alternativ.no

Publisert: 29.08.08

Går du til fastlegen med din utbrenthet får du kanskje tilbud om lykkepiller men det gjøres sjelden en jobb for å løse årsaken til problemet. Ifølge Dorthe Leth i Norske rosenterapeuters forening, har Rosenmetoden vist seg å være en metode som har hjulpet mange til å ta tak i livet sitt og finner en vei ut av utbrentheten. En vei hvor man får hjelp til å styrkes, så det blir lettere å ta ta styring i livet.

-Mange av oss har opplevet det å gå helt tom for strøm. Å være helt total utmattet av livet og alle krav som stilles. Vi blir sykemeldte fra jobben som stresser og går til legen med livsbekymringene og kroppens spennings-reaksjoner, sier Dorthe Leth, til alternativ.no

-Deretter går vi gjennom en prosess. Ved første gangs legebesøk får man beskjed om å gå hjem og hvile sammen med en ukes sykemelding. Andre gang blir det tatt blodprøver med beskjed om å gå hjem og hvile sammen med en ny sykemelding for en uke. Tredje gang får man kanskje beskjed om at blodprøvene er normale. Man får tildelt en resept for lykkepiller med beskjed om å gå hjem og hvile seg.



Dorthe Leth er dansk, årgang 62, og har bodd i Norge siden 87. I 1999 startet hun egen klinikk, hvor hun jobber med med Rosenmetoden, kranio sakral, jin shin jyutsu, Klassisk massasje, Healing Den indre reise, Regresjon Kanalisering, spirituell healing, Multi inkarnasjons metoden.

-Og sånn fortsetter det kanskje. Legen mener antageligvis godt, men har ikke noe mer å tilby for "vanlig utbrenthet" eller "hverdagsdepresjon". Dette er sykdommer som for mange gjentar seg på samme måte som forkjølelse, sier Leth.

-Man står igjen alene i situasjonen uten å kunne helt finne ut hvorfor man blir sliten, hvorfor livet føles fargeløst, hvor det ble av gleden og energien.

Hva er Rosenmetoden

Rosenmetoden er en form for berøringsterapi utviklet av fysioterapeuten Marion Rosen født

1914 i Tyskland. 1930-årene studerte hun massasje, avspennings- og pusteteknikker. Hun praktiserte disse teknikkene i en gruppe med bl.a. psykoanalytiker Gustav Heyer, kollega og tidligere elev av C.G. Jung. Gruppen oppdaget at behandlingstiden for psykoanalyse ble drastisk forkortet når de samarbeidet med sine ulike kunnskapsområder.

Senere utdannet Marion Rosen seg til fysioterapeut og utviklet Rosenmetoden gjennom mange års privat praksis. I dag bor og arbeider Marion Rosen i Berkeley, California. I 1982 holdt hun det første kurset i Rosenmetoden i Sverige. Hovedsetet for all utdanning i Rosenmetoden er "The Rosen Institute" i Berkeley. Utdanning i Rosenmetoden kan man også ta i Norge. Utøvere av Rosenmetoden har minst 3 års skoleing og ett praksisår som bakgrunn.

Massasje for sjelen

Marion Rosen kaller Rosenmetoden en massasje for sjelen og sier den handler om forandring fra den personen man tror man er, til den personen man virkelig er.

Rosenmetoden går ut på at terapeuten kontakter muskelspenningene med en myk, respektfull og direkte berøring. Med sine hender og sitt nærvær lytter terapeuten til kroppens signaler og følger klientens prosess med berøring og med ord. Dette åpner for mulighet til en dyp avspenning og ubevisste følelser, minner og holdningsmønstre kan bli bevisste.

Vitalitet og bevegelse

Gjennom denne avspenningen finner kroppen selv tilbake til sin egen naturlige form og den muskelenergi som ble brukt til å holde følelsene nede, eller inne, frigjøres. Kroppen får dermed økt vitalitet og bevegelse. For det er slik at følelser vi av forskjellige årsaker ikke har kunnet gi uttrykk for, har vi måttet holde tilbake i kroppen i form av spent muskulatur. Dette fører igjen til kroniske muskelspenninger, men gjennom Rosenmetoden kan gamle mønstre og holdninger slippe taket, noe som kan åpne for nye valg i livet og gi større rom for frihet og glede.

Rosenmetoden passer for dem som har spente og verkende muskler, har vanskelig for å slappe av i en stresset hverdag, er trett og sliten uten spesiell grunn eller ønsker større selvinnsikt og økt kroppsbevissthet.

Slippe tak i gamle mønstre

-Terapeuten møter kroppens spenninger med hendene. De lytter. Det er som kroppen på magisk vis skjønner og begynner å fortelle. Terapeuten er 120% tilstede, men uten å trøste, irrettesette, vurdere. Kroppen har ordet, sier Dorthe Leth.

-Vi jobber veldig dybt og lar ditt indre snakke til deg. Det gir et rom og trygghet for ditt innerste, så det kan slippe sine byrder. Kroppen kommer med ting du har båret på gjennom livet, kanskje helt fra tidlig barndom. Ting som ligger i ditt ubevisst å "bestemmer" hva du tenker og hvordan du handler. Ting som gjør at du tenker på en bestemt måte med et bestemt kravmønstert til deg selv.

-Du er låst fast i disse mønstre av ubevisste forventninger og holdninger til deg selv og livet. Rosenmetoden kan hjelpe deg til å bli bevisst, får innsikt i dine årsaker og sammenhenger, aha-opplevelser, og nå vet jeg hva som må endres-opplevelser.

Og når vi blir klar over hvilke byrder vi bærer på skuldrene, kan vi kaste dem av oss og bli mere avslappet og fri. Vi kan tenke anderledes. Det betyr at vi får øynene opp for hva vi kan forandre i livet, og hvilke oppgaver vi kan løse på nye måter, ifølge Lein.

Marianne var ME-syk

- fikk hjelp av Rosenmetoden

– Endelig orker jeg å gå tur!

Å snakke i telefonen eller lese et blad – selv de enkleste gjøremål var umulig for Marianne (49). Behandling hos en rosenteraut ble redningen.

TEKST: GRY THUNE • FOTO: INGEBORG ØIEN THORSLAND

EN HELTVANLIG dag på jobben, i oktober 2007, blir skriften på pc-en foran henne stadig mer uskarpt. Kanskje på tide med en synstest, tenker Marianne Foss og jobber på, til tross for at hun føler seg uvel. Men gradvis blir hun verre, og verken synstest, lege eller øyespesialist gjør henne klokere.

Selv de enkleste gjøremål får hun sterke reaksjoner på. Prøver hun å snakke i telefonen, er det som å få elektrisk sjokk. Leser hun et blad, svartner det. Å bli tatt på eller snakket til, tåler hun ikke – det er som om hun er uten filter. Etter 14 dager blir det helt mørkt.

– Jeg lå som en skjelvende klump i sengen og kunne bare hviske. Jeg var livredd.

Etter fem dager på sykehus får hun beskjeden hun frykter aller mest: Du har ME. Det er ingenting vi kan gjøre. Og Marianne tenker at det å måtte ligge i et mørkt rom, også er en måte å dø på.

DØDSANGSTEN beskriver Marianne som en lammende frykt. Men det er på vei ned, hun treffer grunnfjellet i seg.

– Jeg forsto at jeg måtte ta et valg, at det bare var meg som kunne ta ansvar for mitt eget liv. Jeg har alltid vært en som ofte har fulgt andre, så for meg var det et stort vendepunkt. Det ga en styrke å tenke at dette skulle jeg klare. Der og da bestemte jeg meg for at jeg skulle klare å gå tur med hunden igjen. Turer i skogen har alltid vært viktig for meg.

Tilstanden skal imidlertid forverres. Selv ikke sønnene har hun krefter til å snakke med. Med

god hjelp av sin søster begynner hun å lete seg fram til mulige behandlingsmetoder og kommer over rosenteraut Gunn Gudmundson.

– **HER ER DET HÅP**, er det første Gunn sier. Dette vil du klare.

Selv om Marianne har vondt for å tro det, får hun likevel en følelse

«Jeg lå som en skjelvende klump i sengen og kunne bare hviske. Jeg var livredd.»

av at rosenterauten snakker sant. Det er med svært lette berøringer Gunn starter arbeidet på benken.

– Jeg jobber ut fra at kroppen husker det hodet gjerne vil glemme. Med mine hender og mitt nærvær kontakter jeg spenningene på en myk, respektfull måte, og lytter til kroppen og dens signaler. Vi holder tilbake følelser ved å holde pusten og spenne muskulaturen. Hvis dette foregår over lang tid, glemmer musklene at de er spente og kan etter hvert gi smerter. Under behandlingen gis mulighet for dyp avspenning og pusten får større plass. Dermed kan fortrente følelser og gamle mønstre bli bevisstgjort. Jeg pleier derfor å forberede mine klienter på at de kan komme til å møte noe de ikke er klar over, forteller rosenterauten.

FORLØSENDE TÅRER blir det mange av for Marianne under de første behandlingene. For på Gunns varsomme trykk, svarer kroppen hennes med gradvis å gi slipp på gamle spenninger. Og utløser et ras av tanker og følelser:

– Utfordrende hendelser i livet hadde kostet mer enn jeg var klar over. Jeg forsto også at det ikke var menneskene rundt meg det var noe galt med, det var måten jeg hadde håndtert det på. Jeg har vært ganske forsiktig og tilbakeholden, og sjelden turt å si fra eller å ta konfrontasjoner. Det setter seg i kroppen. Rosenmetoden lærte meg å sette egne grenser, og våge å være den jeg er, sier Marianne.

– Når vi selv blir klar over hva vi har holdt tilbake, kan dette gi oss større valgfrihet. Spenninger i muskulaturen tar mye energi og derfor er det mange som føler at de får et større overskudd og føler seg gladere, sier Gunn.

DET STORE MÅLET når Marianne bare få dager etter et kurs i The Lightning Process.

– Dagen jeg endelig kunne gå tur med Mira igjen, var ubeskrivelig god. Det var en nydelig vårdag med fuglekvisper. Inntrykkene var sterke, og jeg følte en enorm takknemlighet over bare det å være til. Jeg pleier å si at Lightning

Process ga meg redskapene til å komme meg opp og ut, mens Rosenmetoden hjalp meg å rydde i årsakene som gjorde meg syk.

Etter hvert er det blitt en sterk overbevisning hos Marianne at hun selv skal jobbe som rosenteraut

– Gjennom det jeg har opplevd ønsker jeg å hjelpe andre. Med min historie ønsker jeg å si at det er mange veier ut av sykdommen, men at alt finnes hos en selv.

Marion Rosen sier at Rosenmetoden forandrer deg fra den du tror du er, til den du egentlig er. Det synes jeg sier mye

@ redaksjonen@allers.n



Mental trening

«The Lightning Process» er et mentalt treningsprogram som henvender seg til personer med mentale, fysiske eller stressrelaterede lidelser. Kurset skal endre gamle tankemønstre og stimulere hjernen til å gå inn i nye nevrologiske spor. Synet på kurset er delt. Tilhengere mener at det kan gjøre pasienter friske eller mye bedre. Kritikere sier det ikke foreligger ekstern dokumentasjon på at kurset har effekt.

Kilde: Wikipedia

LØSER OPP SPENNINGER
– Det er kropp til Marianne som forteller meg | jeg skal starte forteller rosenteraut Gunn

får man mer livsutfoldelse og kraft. *Kunne du ikke heller tenke deg å jobbe med rosenterapi?*

- Jo, det kan jeg, og derfor har jeg nå tatt et innføringskurs i rosenterapimetoden. Men det er lang vei frem, og jeg vet ikke i dag om jeg er egnet. I første omgang følger jeg kursene fordi det gjør noe med meg selv. For øvrig ble jeg forbauset over hvor vanskelig denne massasjen – eller berøringsteknikken – er. Som fysioterapeut trodde jeg at jeg skulle ha et forsprang her, men "håndarbeidet" handler her om dyp sensitivitet sammen med observasjon av pust og kropps- og ansiktsuttrykk. Man masserer ikke muskler, men *trykker/skyver* muskelen med samme motstand som man kjenner i muskelspenningen. Hvis muskelen vil gi slipp, åpnes det for følelser og opplevelser.

Klok og kjærlig teknikk

Kristin har tidligere gått i samtaleterapi hos psykolog, noe hun syntes både var nyttig og bevisstgjørende når det gjaldt å forstå sammenhenger og egne reaksjonsmønstre.

- Men det er ofte ikke tilstrekkelig å forstå med *hodet* - jeg tror også *kroppen* må få ta del i bearbeidelsen for at vi skal nå frem til ting som ligger bakom det vi ikke når ved hjelp av tanker og samtaler. Jeg anbefaler gjerne rosenterapi, men det forutsetter at man ønsker en utviklingsprosess som man vil investere tid på. Man må våge å møte seg selv, og ikke tro at dette er en kjapp måte å løse opp stive muskler på. Det skjer noe annet og mer, for dette er også en teknikk som virker som om den må være fremelsket gjennom visdom og nestekjærlighet, sier Kristin Kielland.



Massasje for sjelen

Rosenmetoden har sitt navn etter tyske Marion Rosen, som utviklet metoden gjennom mange år som fysioterapeut. Hun beskriver berøringsterapien som en massasje for sjelen.

Kilde: rosenmetoden.no

NY ENERGI: Som syk savnet Marianne å gå turer i skogen. Da hun endelig orket å gå tur med Mira igjen, hadde hun en fantastisk opplevelse: – Det var en nydelig vårdag med fuglekvitte. Jeg følte en enorm takknemlighet over bare det å være til, sier hun.

Rosenmetoden – massasje for sjelen

Marion Rosen – grunnleggeren av Rosenmetoden – har passert nitti, men var likevel nylig i Oslo og holdt kurs i metoden sammen med Hans Axelson, leder for Axelsons Bodywork School. At også prinsesse Märtha utdannet seg i denne metoden har nok bidradd til dens store popularitet. Alternativt Nettverk meldte seg derfor på kurs for å høre og erfare selv.



• Av Øyvind Solum

Introduksjonskurset med Marion strakte seg over tre dager, og selv om gruppen var stor, så hadde det visst også vært mange som ikke fikk plass. Marion var det selvsagte midtpunkt, dog med Hans Axelson som aktiv medlærer. I tillegg hadde de en rekke hjelpelærere, for her skulle det ikke bare være teori og enkelte demonstrasjoner, men også rom for at alle skulle erfare å gi og få. Siden gruppen besto av en blanding av helt nybegynnere og mer erfarne studenter og terapeuter, måtte hjelpelærerne spille en meget aktiv rolle for at det faktisk skulle bli Rosen-metoden som skulle bli praktisert. Og for å sikre at alle uansett skulle få en reell egenerfaring av metoden, fikk alle også en behandling av en av lærerne.

For noen kunne behandlingene mest av alt bli opplevelser av mer eller mindre dyp avspenning. Andre ganger kunne de bli kraftige katarsiske erfaringer, med gråt og sterke kroppslige erfaringer. Dette gjaldt ihvertfall når man fikk behandling av erfarne terapeuter, men det hendte også at vi nybegynnere skapte en kontakt i våre byttesesjoner med hverandre, slik at dype følelser kom opp. Ofte erfarte vi da at det dukket opp minner eller temaer vi overhode ikke kjente til, eller som vi ihvertfall ikke visste at fortsatt satt i kroppen med en slik styrke. Når små kroppslige spenninger slapp opp, erfarte vi selv hvordan de ofte var knyttet til følelser som var skjøvet til side, eller minner vi trodde ikke lenger var viktige, men som i noen tilfeller likevel hadde skapt mer eller mindre kroniske plager.

Innimellom demonstrasjoner og øvelser vekslet Marion Rosen og Hans Axelson på å forklare hva Rosenmetoden egentlig er.

Kroppen beskytter oss mot følelser

Hans: – Metoden har kommet til gjennom erfaringer med elever og pasienter, ikke lesning. Marion har ikke oppfunnet Rosenmetoden, for hun

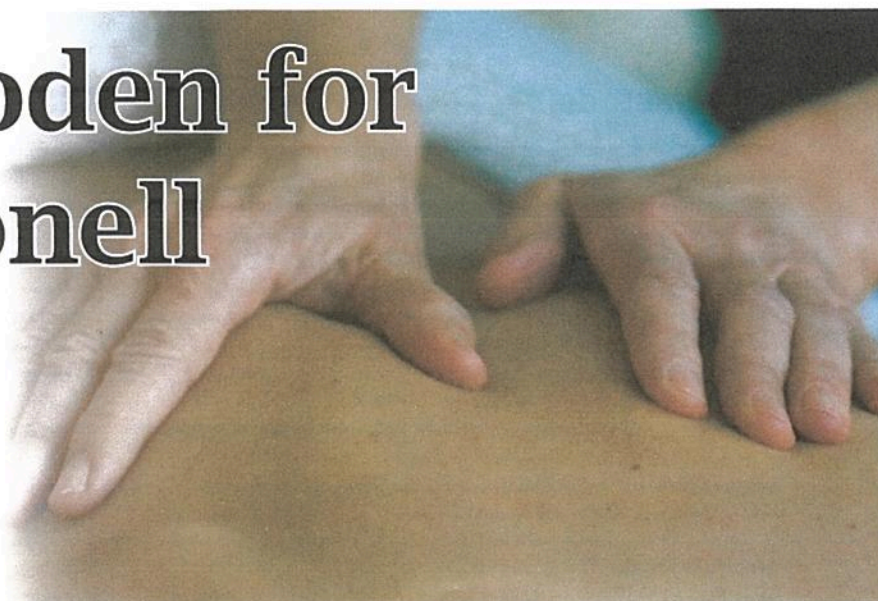
kan ikke finne opp naturen, men hun har oppdaget den. For hun har oppdaget hva som skjer i et menneske når noe er vanskelig, enten det er små eller store hendelser i livet. Det kan være irritasjon over kortere eller lengre tid som har påvirket personen. Når man merker dette, vil man jo bli kvitt det igjen. Det gjør vi ved å knipe musklene for å trykke det vekk. Noen ganger lykkes vi bra med dette, og glemmer problemet. Andre ganger husker vi litt, men tror ikke det har betydning. Så glemmer man også muskel-spenningene, fordi vi tror de er normale. Ofte oppdager Rosenmetoden spenninger som personen hadde glemt. Mekanismen med å spenne muskler er naturlig, men når det blir kronisk og vi ikke trenger spenningene mer, er det ikke bra. Så hvorfor skal vi ta frem disse lite hyggelige minnene? Jo fordi de påvirker oss sterkt, mer enn vi vet.

Marion var fysioterapeut og hjalp mange med bevegelser og muskel-apparatet. Folk ble bedre, siden Marion var god. En del kom likevel tilbake med samme problem. Da forsto hun at det ikke bare var fysisk, men noe dypere i mennesket. For de skulle ha blitt bra. Musklene beskytter oss mot følelser. Slik begynte hun å utvikle Rosenmetoden.

Marion: – Når det kom frem smerte, så varte det ikke veldig lenge. Folk følte seg så mye lettere. Vi opplever at når vi jobber med mennesker så er det smertefullt først, og så kommer det store lettelse. Kroppene blir også veldig annerledes. Når jeg ser dem komme inn, tenker jeg at det er det de er. Men når jeg arbeider med dem, er det en annen som fremstår. Noen ganger er det så mye beskyttelse at vi ikke lever fritt. Når vi kan bli kvitt disse ukomfortable minnene og følelsene, kan vi leve på en helt annen måte. Forhold kan forandre deg veldig. Jeg møtte nylig en som var veldig glad i ekteskapet sitt, men som hadde mye beskyttelse. Med så mye beskyttelse kan man ikke komme vir-

Rosenmetoden for helsepersonell

Berøring gir mulighet til bevisstgjøring av kroppen, og gjennom bevisstgjøring kan forandring skje.



Rosenmetodens innfallsvinkel til kontakt – verbal og non-verbal – harmonerer med prinsippene for personorientert omsorg. *Hvordan våge å lytte til og stoppe opp? Hvordan se hele mennesket? Hvordan møte den andre med nærhet og fysisk berøring?*

Dette kan være en nyttig innfallsvinkel for de som jobber i nærkontakt med mennesker, enten som sykepleier, lege, omsorgsarbeider, fysioterapeut, ergoterapeut, sosionom, vernepleier, aktivtør eller som kroppsterapeut innen andre retninger.

Det er fortsatt mye vi ikke vet om hva som skjer når vi berører et annet menneske på den måten Rosenterapeuten gjør. Samtidig vet vi etter hvert stadig mer. Mye har skjedd på forskningsfronten siden den gang Marion Rosen utviklet denne velfungerende metoden. Og det som tidligere kunne oppleves som overraskende og nærmest mirakuløse virkninger for mange, kan forskningen etter hvert forklare oss stadig mer om.

Ved Karolinska Institutet i Sverige er det foretatt en vitenskapelig undersøkelse av Rosenmetoden (1). Den kvalitative, eksplorative studien viser til i all hovedsak fem kategorier som beskriver klientenes opplevde fordeler ved Rosenmetoden:

Forbedret psykologisk helse

Forbedret fysisk helse (inkludert redusert smerte)

Økt bevissthet om sammenhengen og koblingen mellom kropp og sinn

Støtte for personlig vekst

Egen-initierte endringer i livet

Berøring og lett massasje i hudlaget, aktiverer ulike fysiologiske mekanismer i kroppen, selv om man foreløpig ikke vet nøyaktig hvilke. Basert på forskning bygger man foreløpig på følgende teorier (2):

Hormonpåvirkning: Minskning av stresshormonet kortisol og økt utsondring av det rogivende hormonet oxytocin.

Portkontrollteorien til Melzack & Wall (1965): Berøringssignaler ledes raskere enn smertesignaler og kan på den måten hemme signaler fra smertefibre.

Aktivering av de limbiske strukturene i hjernen: Antas være involvert i å få tilgang til følelser og minner.

Det autonome nervesystemet: Antas være involvert slik at det sympatiske nervesystemet (kamp og flukt-systemet) dempes til fordel for det parasympatiske systemet (fred og ro-systemet)

I henhold til forsker i fysiologi, Kerstin Uvnäs Moberg (3) finnes det flere måter å påvirke fred- og ro-systemet og frisettingen av oxytocin, men berøring er en av de mest effektfulle!

Audun Myskja (4) omtaler Rosenmetoden som en av flere manuelle og fysiske metoder for styrkende og lindrende behandling. Han viser til hvordan slike metoder har kommet på banen i forhold til å være et alternativ til tradisjonell tilnærming til psykiske lidelser hvor samtalerapi og medisinerings ofte benyttes. Han påpeker at i forhold til mange slike lidelser skal man være forsiktig med fysisk berøring. Og samtidig viser han til at flere manuelle og fysiske metoder, inkludert Rosenmetoden, kan supplere eller eventuelt også erstatte konvensjonell behandling i forhold til **lettere nevroser, mild angst og depresjon**. Kilder: Se www.axelsons.no/rosenmetoden for mer informasjon.

Introduksjonskurs - 2 dager

– for helsearbeidere og andre kroppsterapeuter

Kurset bygger på erfaringsbasert undervisning med læring, utforskning og refleksjon knyttet til muntlig undervisning, demonstrasjoner, deltakende observasjon og praktiske øvelser; parvis, i små grupper, i storgruppe. Du lærer mer om:

- Eget forhold til berøring
- Lese og forstå kroppsspråk
- Ta imot og møte følelser
- At livshistorie og ubearbeidede hendelser kan sette seg i kroppen
- Holde fokus på det friske
- Oppmerksomt nærvær for lindring og omsorg
- Helhetlig omsorg (fysisk, følelsesmessig og eksistensielt)

Kurset kan du ta for din egen del, med tanke på selvutvikling og for å heve din kompetanse i forhold til å inngå i nære relasjoner – privat eller profesjonelt. Eller, bygge på med flere kurs med tanke på yrkesutdanning til Rosenterapeut.

Rosenmetoden

Marion Rosen berører oss i dybden



Marion Rosen

Marion Rosen forteller om sin myke metode, Rosenmetoden. Hun kaller det "en massasje for sjelen", men det er ingen massasje, snarere en berøring på dypet. Den gjør deg bevisst følelser og opplevelser som du har vært med på, men som du av forskjellige grunner har fortrent. Hun forklarer at tilbakeholdte følelser begrenser åndedrettet og gir signaler i form av spenning og smerte. Når disse spenningene løses opp frigjøres de frosne følelsene. Du kan bevege deg friere og puste lettere, men fremfor alt fører den nye selvinnsikten til en dypere kontakt med deg selv. Bak spenningene finnes ditt andre jeg, ditt rette jeg.

Store og små mirakler

– Det handler om en forandring fra den person du tror du er til den du virkelig er, forklarer Marion Rosen.

Det lyder nærmest mirakuløst og Marion kan fortelle om store og små mirakler i løpet av de drøyt 20 år hun har arbeidet med sin eiendommelig stille metode.

Det første mirakelet var en astmatisk ung gutt som fikk Marion til å forstå at der en sammenheng mellom å ha vondt i kroppen og det å ha vondt i sjelen. Når hun behandlet denne gutten begynte han å fortelle om traumatiske opplevelser, og Marion innså at hans astma på en eller annen måte hang sammen med de vanskelige opplevelsene. I takt med at gutten ble bevisst sine

minner ble de astmatiske plagene mindre og etter noen behandlinger ble han helt frisk.

Marion kan fortelle om en rekke lignende tilfeller. Om den gamle kvinnen med hofteproblemer som kunne kaste stokken etter noen behandlinger. Om mannen som klagde over nakkesmerter og som ikke bare ble kvitt smertene, men også fikk ny innsikt i ekteskapet sitt. Om en jente som hadde blitt utsatt for incest og ble kvitt angsten sin da dette gikk opp for henne.

– Alle dine følelser og minner finnes lagret i kroppen og påvirker deg, sier Marion. Ofte trenges det bare at en vanskelig hendelse eller et traumatisk minne kommer opp till overflaten for at dets innflytelse skal forsvinne.

Rosenmetoden går ut på å frigjøre følelser gjennom å bearbeide spente muskler. Det dreier seg om en myk og lett berøring, som ikke har noe å gjøre med massasje som for eks idrettsutøvere trenger etter en hard fysisk prestasjon.

Selv om dette er en mild behandling blir reaksjonene ofte sterke og omveltende. Det kan være nok at terapeuten holder sin hånd mot huden og møter den spente muskelen for at den skal slappe av. I denne totale avspenningen våkner de følelser og hendelser som ligger bak smerten, og minnene velter frem. Glede, sorg, frykt eller lykke – følelsene varierer, men de uteblir ikke.

– Når prosessen har startet går det ikke an å legge på lokket igjen, men det er allikevel du selv som bestemmer hvor mye du klarer å bearbeide til enhver tid, sier Marion.

Skepsis ble til beundring

Under krigen flyttet Marion og hennes yngre søster til Sverige, og det var her hun fikk tatt sin fysioterapieksamen på Serafi-merlasarettet. Hun bodde ett og et halvt år i Sverige, og kan fortsatt snakke og forstå litt svensk.

I 1940 emigrerte Marion til USA, hvor hun bosatte seg i universitetsbyen Berkley i California. Der bor hun fortsatt med datter og barnebarn i trygg nærhet.

Den skepsis som hun ble møtt med i begynnelsen har blitt erstattet med beundring og aktelse, ikke bare i USA, men rundt om i verden. Det er ingen overdrivelse at hun har blitt verdensberømt på sine helende hender.

– Men jeg er ingen healer, understreker hun. Jeg ser meg selv som et instrument, en kanal. Det som skjer med de menneskene jeg behandler beror på dem selv, på hvor mye de våger å se og slippe fram i lyset.

I dag er rosenmetoden en etablert behandlingsform som lokker til seg stadig

flere, både utøvere og klienter. Marion har utdannet mange rosentereapeuter i Europa og USA, og de fører hennes visdom videre. Alle har selvfølgelig ikke Marions magiske hender, men hun har lært dem tekikken og prediket kjærlighetsbudskapet som ligger bak. Hun kaller selv sine behandlinger for ett "kjærlighetsarbeide".

– Den som har vilje til å lære seg teknikken og en genuin interesse for mennesker kan bli en dyktig rosentereapeut, sier hun og bekrefter at det finnes mange gode eksempler på det.

Grenseløse visjoner

– Jeg har alle slags elever på mine kurser, fra husmødre til leger, forteller Marion, som allikevel gjerne skulle sett flere menn på kurser og forelesninger.

– Det finnes så mange fremgangsrike menn som må betale sine karrierer med sykdommer, mener Marion. De blir oppdratt till flinke gutter som ikke viser følelser.

Marion er grenseløs i sine visjoner om hva rosenmetoden kan gjøre med mennesker, ja med land og hele verden.

– Tenk om politikere gikk på rosenbehandling, da skulle verden sett ganske annerledes ut, sier hun og slår ut med armen.

ROSENTERAPI GJØR UNDERVERKER

AV: Irmelin Kloster Joys

Med tillatelse fra Kagge forlag i Oslo, har jeg fått muligheten til å trykke deler av innholdet fra boken som Inger Lise Rypdal har skrevet. I den har hun bla skrevet om Rosenmetoden, boken heter "Inger Lises Hemmeligheter" "Glede ✨ Skjønnhet ✨ Sunnhet

Rosenterapi gjør underverker
- Sitat fra boken



I perioden i 30-årene da jeg aktivt begynte å søke innover i meg selv, oppdaget jeg en terapiform som jeg siden har hatt veldig god effekt av: Rosenterapi. Den går kort fortalt ut på at kroppen din "husker" opplevelser, erfaringer og følelser som sinnet ditt har glemt eller fortrent. Disse kan ligge lagret og skurre i kroppen og skape ubalanse i systemet. Gjennom myk, åpen berøring fra en terapeut kan du finne fram til spenninger og få løst dem opp, slik at den opprinnelige kraften din kommer til overflaten. La oss si at du har opplevd noe

skremmende som barn eller noe vondt i voksen alder. Du husker kanskje ikke dette senere i livet, fordi du har fortrent det. Men kroppen din husker det. Ergo vil du automatisk reagere med frykt eller avvising i voksen alder i lignende situasjoner, selv om du ikke forstår hvorfor. Hvis du får dette opp til overflaten, kjenner du tydelig at ett eller annet slipper taket. Det betyr ikke at du trenger å gjenoppleve hendelsen, snakke om den eller gå inn i den, som hos en psykolog. Det er det som er så forunderlig med rosenderapi. Det er som om terapeutens hender snakker direkte med kroppen din, slik at den gir slipp på spenninger på en veldig mild og myk måte. Du slipper å drasse på tunge sekker med ting du ikke trenger lenger. Du kan oppleve reaksjoner som irritasjon, sorg, sinne, gråt, latter og glede. Dette bidrar til at følelsen slipper taket.

Første gang jeg prøvde rosenderapi forsto jeg ikke hvordan det kunne virke. En person som tok litt på kroppen min og klappet her og der, skulle det gjøre noen forskjell? Men plutselig kjente jeg det. Det var som om kroppen min responderte instinktivt og "svarte" på berøringene, og jeg opplevde at den virkelig ga slipp på indre spenninger. Jeg har hatt mange kroppslige aha-opplevelser i rosenderapi. Jeg har for eksempel hatt noen opplevelser av ikke å være god nok, ikke å være sett eller strekke til, som har satt seg dypt i mitt system. Men etter grundige rosenderapi-behandlinger og en vilje til å gå innover, har jeg klart å slippe dem løs. Behandlingene har hjulpet meg til ikke bare å tenke, men å kjenne det i kroppen, at jeg liker meg selv og aksepterer meg selv, som jeg er.

Rosenterapi ble for meg en magisk og forløsende berøring, en slags "pust ut, dette kan du bare slippe" følelse. Jeg bar med meg noen dårlige opplevelser fra barndommen som jeg ikke hadde kvittet meg med. Blant annet var det en mann som skremte meg noe volsomt i ung alder. Denne opplevelsen satt igjen som spenninger. Dårlig selvfølelse var noe jeg hadde slitt med lenge, som også hadde satt sine spor i meg. Jeg lærte også om hvordan jeg holdt igjen følelsesmessig etter å ha blitt skuffet av kjærester flere ganger. Jeg var veldig redd for at det skulle skje igjen. Gjennom rosenderapi lærte jeg å slippe tak i denne frykten og bli trygg på meg selv igjen. Jeg opplever at rosenderapi går i dybden og tar det onde ved roten, i stedet for bare å dempe toppen av smerten, slik skolemedisinen i mange tilfeller gjør. Jeg har stor respekt for skolemedisin når den er nødvendig, den redder liv og er noe vi skal være takknemlige for at finnes. Men i enkelte tilfeller kommer den til kort, spesielt når det gjelder følelsesmessige traumer i kropp og sinn. I slike tilfeller er ikke skolemedisinen mitt førstevalg. Et annet aspekt ved rosenderapi som jeg har sans for, er selve berøringen. Jeg tror nærhet og berøring, det å bli sett og forstått, er kjempeviktig for alle mennesker. Alle foreldre har sett hvilken virkning det har på et barn når du legger en hånd på hodet eller magen deres. Jeg tror at i all berøring som gjøres med sterk kjærlighet, ligger det en enorm kraft. Det er en gave fra skaperverket, de evnene der. Og vi er så lite klar over dem, vi bruker dem så lite. Jeg tror denne evnen kan trenes opp, som alt annet. Vi burde fokusere mer på disse enkle midlene for å "helbrede" hverandre, en slags kjærlighetsomsorg.



"Rosenmetodens arbeid starter med det enkelte individ og hans eller hennes indre utvikling, men det slutter ikke der. Den indre utviklingen sprer seg som krusninger på vannflaten. Det fantastiske er at det aldri tar slutt. Vi vet ikke hvor det fører hen – mulighetene er uendelige!"

Tekst: Anita Karlsdotter



Marion Rosen

24. juni 1914 - 18. januar 2012

Marion Rosen ble født i Nürnberg, og allerede i tenårene gikk hun i lære hos fremstående personer som benyttet massasje, pusteøvelser og avspenning i forbindelse med psykoanalyse. Under krigen flyktet hun til Sverige, og her startet hun sin utdanning til fysioterapeut. 24 år gammel flyttet hun til Berkeley i USA, hvor hun videreutdannet seg og jobbet som fysioterapeut i femti år.

I løpet av sitt arbeid som fysioterapeut ble Marion Rosen klar over at det lå mye mer bak våre spente muskler enn hun først innså. Hun la merke til at klienter som snakket om hva som hadde skjedd i deres liv i løpet av behandlingen, ble raskere restituert.

Marion Rosen ble overbevist om at mange av oss ubevisst holder seg selv tilbake, og at tilbakeholdte følelser ofte lagres som muskelspenninger. Etter at hun innså denne sammenhengen, ble hun stadig mer dyktig til å behandle skader som hadde sin bakgrunn i mentalt stress og i undertrykte følelser.

Med bakgrunn i sine erfaringer utviklet Marion etterhvert Rosenmetoden. I 1982 holdt hun sitt første kurs i Rosenmetoden i Sverige i samarbeid med Hans Axelson.

Behandlingen skjer på en massasjebenk, men terapeuten masserer ikke men holder eller trykker lett på musklene, for å gi de en mulighet til å "huske" sin avspente tilstand. På denne måten kan vi bli mer bevisst vår kropp og hvor spenningene finnes, og få en fysisk påminnelse om at det er mulig å slappe av.

Når vi kjenner vår egen kropp får vi større ro i oss selv og blir mindre sensitive for stress og andre utfordringer. Vi oppfatter også følelsene våre mer tydelig, som igjen gjør det lettere med kontakt med andre mennesker og gir en dypere livsfølelse.

Marion Rosen har også utviklet Rosenbevegelser. Myke bevegelser til musikk, som bidrar til økt kroppskunnskap og bevegelighet i muskler og ledd, som gir økt fysisk og psykisk velvære.

Rosenmetoden

Yrkesutdanning

Du kan lære Rosenmetoden for din egen personlige utvikling eller i den hensikt å utdanne deg til sertifisert Rosenterapeut.

Rosenmetoden er utviklet av Marion Rosen, en legendarisk kroppsterapeut og fysioterapeut som har benyttet de siste 30 år til å forfine og utvikle sin teknikk for å løse opp lagrede muskelspenninger i kroppen. I løpet av hele vårt liv og fra tidlig barndom, lagrer vi kroppsminner som vi noen ganger fortrenger og glemmer vekk i det underbevisste. Via lett berøring ved hjelp av Rosenmetoden, løser vi opp disse spenningene som befri oss fra det som har skapt blokkeringer i livet vårt.

Rosenmetoden er over lang tid en godt utprøvd metode for personlig utvikling. Som terapeut får du tilgang til et kraftfullt verktøy for å løse opp stumme og omme muskler, låst mellomgulv og hemmet pust hos dine klienter. Når kroppen frigjøres fra disse hindringene, åpnes nye veier for klientenes utvikling, både i hverdagen og i yrkeslivet.

Utdanningen til Rosenterapeut består av grunnutdanning og praksisår. Grunnutdanningen tar ca. 3 år. Praksisåret begynner etter avslutter grunnutdanning og beregnes å ta ca. 1 ½ år.

Minimumsalder er 25 år. For mer info: www.axelsons.no – her finner du også studieplan for Rosenmetoden.

Elever forteller

Hvorfor Rosenmetoden og Rosenbevegelser og hva har det gitt deg?



Kjetil Skotte

"Rosenmetoden har gitt meg mer balanse og ro i livet. Jeg bekymrer meg mindre og stresser mindre. Jeg vil benytte utdanningen til å jobbe med mennesker på en ny måte hvor jeg kan bruke meg selv og mine erfaringer til beste for andre.



Hild Uthaug

"Som instruktør i Rosenbevegelser kan jeg jobbe med alle slags folk - unge og gamle, fra idrettsutøvere til bevegelseshemmede, samtidig som jeg holder min egen kropp bevegelig og bevisst. Utdanningen ga meg en enorm personlig vekst og forandret livet mitt totalt!

“ Marion Rosen, Rosenmetodens grunnlegger, er født i Tyskland i 1914. I 1930-årene studerte hun massasje, avspennings- og pusteteknikker. Hun praktiserte disse teknikkene i en gruppe med bl.a. psykoanalytiker Gustav Heyer, kollega

og tidligere elev av C.G.Jung. Gruppen oppdaget at behandlingstiden for psykoanalyse ble drastisk forkortet når de samarbeidet og bidro med sine ulike kunnskapsområder.

Senere utdannet Marion Rosen seg til fysioterapeut og utviklet Rosenmetoden gjennom mange års privat praksis. Hun kaller Rosenmetoden en massasje for sjelen. Den handler om forandring fra den person du tror du er til den person du virkelig er. I dag bor Marion Rosen i Berkeley, California. I 1982 holdt Marion det første kurset i Rosenmetoden i Sverige. Hovedsetet for all utdanning i Rosenmetoden er "The Rosen Institute" i Berkeley.

Norsk Rosenterapeuters forening: www.rosenmetoden.net.



- ▶ slippe opp. En som søker behandling ønsker jo å åpne opp, men noen ganger er han ikke klar enda. Kroppen slipper ikke opp mer enn den kan håndtere.

Hvorfor strammer vi i lår og ben? Det har å gjøre med oss selv. Når vi ikke er trygge, må vi sette bena på jorden for ikke å bli veltet overende.

Klienten må tillate utvikling, det må skje av seg selv, han kan ikke gjøre det. Stramhet i mellomgulvet henger sammen med å ikke stole på noen. Hvis du *gjør* det er det mer spenning, hvis du *lar* det er det avspenning.

Skjegg er også beskyttelse. Folk kan da ikke så lett se følelser i ansiktet.

Det er mye arbeid i å være ansent. Dermed blir man ofte trett av det. Arbeidet med å holde nede følelser er mye arbeid. Ofte kommer de opp likevel, selv om man ikke vil.

Det er ikke alltid alt ser så viktig ut når vi arbeider med en klient, og ser ørsmå endringer i pust og spenninger. På det indre planet hos den som jobbes med kan det likevel være det. Det er forskjellen mellom å leve og å ikke leve. Å være mer tilstede.

Mere liv slipper frem flere muligheter for å vise og uttrykke seg selv.

Hendene har den indre visdommen som sier hvor de vil være. De går der spenningene er. Jeg går dit for å se om klienten kan slippe, om pusten kan slippe. Da vet jeg at personen åpner seg. Jeg leder ikke klienten, for jeg vet ikke hvor han vil gå. Jeg følger. Hvor klienten går, går jeg med, men jeg kommenterer iblant noe av den endringen jeg ser. Jeg jobber der hvor det er mulig å nå pusten.

Det gjør vondt når knopper brister

Marion: – Det kan komme opp mye ukjent smerte i løpet av et slikt kurs. Noen kan føle seg

verre og mer syk i løpet av en slik helg. Det er gjerne de vonde tingene som bobler opp først, fordi det er vanligvis dem som er skjøvet vekk. Det er jo likevel en del som også holder igjen gode følelser, da kan de også strømme opp med en gang. Det er som om mennesker er som blomster som blomstrer når gleden kommer ut. I begynnelsen opplevde jeg at nesten alle gråt. Det er det første steget. Tristheten er ofte det første folk kommer i kontakt med. Det er viktig å ikke spørre dem hva det er, men å la hendene ligge på ryggen på dem, og la dem gråte. En periode av livet mitt gråt jeg i tre år, og de ville nesten ha meg innlagt, men så gikk det over.

En gang jobbet jeg med en psykiater som hadde en ganske stor mage. Jeg arbeidet med ham i omtrent tyve minutter. Faren døde da han var ni år, og han fikk da beskjed om at han var familiens overhode. Da jeg jobbet med ham kom han i kontakt med hvordan nåringen følte det da han fikk den beskjeden. Det var første gang han virkelig følte hvordan nåringen hadde hatt det. Tidligere hadde han gjennom mange års terapi bare tenkt på episoden, uten virkelig ha følt den. Han hadde da strammet mellomgulvet, og først nå forsvant magen. Etter å ha jobbet syv år hos psykolog, skulle det bare tyve minutter til for at magen skulle falle på plass. Han var en god psykiater, men han følte at han aldri var god nok. Nå følte han endelig at han var god nok. Men man kan ikke gjøre en slik avspenning, man må tillate det.

Hans Axelsons: – Jeg drev Axelsons i 20 år uten at det virkelig ble noen utvikling. Så fikk jeg rosen i 1982 – og virksomheten doblet seg nesten umiddelbart. En kvinne som hadde gått der i fem år, kom etter behandlingen og sa at hun hittil hadde trengt å holde seg unna meg, men at hun nå ville gi en klem. Siden har det blitt mange klemmer. ☺



kelig nær en person. I hvertfall ikke så mye som det er mulig. Det gjør en stor forskjell. Det samme gjelder forholdet til arbeidet. Man kan ikke være fullt ut effektiv hvis man holder tilbake energien sin. Vi blir trette.

Hans: – Det er ikke mengden arbeid som gjør oss slitne, men hvordan det føles. Hvis det føles som hele verden hviler på våre skuldre, blir vi slitne. Disse følelsene kommer fra tidligere.

Marion: – Det er egentlig et veldig enkelt prinsipp, men det kan ha stor innflytelse på vart liv. Det er en erfaring av noe vi ikke kjente til før. En kvinne opplevde at faren ble drept av et bombeangrep, og hun trodde det var det store traumet. Men hun oppdaget senere at lidelsen hans før han døde utgjorde et større problem for henne enn det at han døde. Hun forsto hendelsen og at hun ikke hadde kjent på hva hendelsen hadde gjort med henne.

Hans: – Da jeg var barn, roset far andre barn, men ikke meg. Det stakk i meg. Det var ikke ondt ment, men det var slik han var blitt. Jeg måtte så bevise at jeg var bra. Min første revansje var da jeg hadde startet mitt første gym-institutt, og jeg inviterte far til å komme. Hva synes du, spurte jeg – men han papekte mest ting som manglet.

Å hjelpe frem den du virkelig er

Marion: – Det er også andre ting som er vanskelig for nesten alle. Når en ny søsken fødes er du ikke lenger den mest spesielle. En annen er mer spesiell og bade du og alle må gi babyen oppmerksomhet. Man tror kanskje at foreldrene ikke lenger er glad i dem. Barn forstår jo ikke at babyen trenger mer. Foreldre må være veldig bevisste på hvordan barn føler seg.

Når du flytter, må du forlate alt som er kjent – hus, omgivelser, skole og venner. Du kommer til en ny skole hvor du ikke kjenner noen. Ofte kommer folk i kontakt med dette i en slik gruppe.

Som det nye barnet i byen. Det kan ta tid. Iblant flytter man til bedre steder, men det hjelper ikke alltid. Det er likevel noe nytt, så dette kommer ofte opp hos mange. Men alle er jo forskjellige.

Når spenninger slipper blir du mer den du er, skjønt om du vil så kan du fortsette å holde spenninger for å slippe å være den du virkelig er.

Det finnes også mennesker som har for lite spenninger. Det er et annet problem. Dette arbeidet passer ikke for dem. Vi trenger et visst nivå av spenninger.

Noen ganger er det ikke bare muskler som gir opp, men hele personen. Det er her ordene kommer inn. Vi spør dem om hva som skjedde i livene deres, slik at de ga opp. Det er

ikke alltid slik at du må snakke om det, men det hjelper. Når man setter ord på det, har man også forstått noe mer. Metoden er en vei til det ubevisste, det vi ikke vet eller husker eller har følt. Vi er ikke interessert i livshistorien.

Jeg visste ikke mye om psykologi da jeg startet, og heller ikke nå. Men jeg vet mye om mennesket. Da jeg startet, kjente jeg ikke til andre metoder. Det er ikke viktig å vite om det ligner på andre metoder. Vi vil ikke gjøre noe med folk. Vi vil bare hjelpe til med å åpne opp så du kommer ut. Vi vil ikke si hva vi vil eller tror, men å hjelpe frem den du virkelig er. Det er alt.

Å velge livet

Marion: – Når vi arbeider, ser vi på proporsjonene hos klienten mellom hoftene og skuldrene, og hvordan de holder pusten, og dermed hvor det ikke er bevegelse. Da er det spenning der. En baby puster fra topp til bunn. Det er viktig å la pusten gå gjennom hele kroppen. Det gir oss en indre massasje 24 timer i døgnet, noe som gjør oss sunne. Hvis pusten ikke går igjennom, så blir vi syke. Når det er mange spenninger bak eller mellom skulderbladene, kan man heller ikke virkelig strekke ut armene, strekke seg etter det man vil ha. Spenninger bak på ryggen beskytter også hjertet.

Ved å påpeke slike sammenhenger kan man få respons ved at pusten åpner seg opp. Det er alltid en grunn til at ting oppstår, men det er ikke alltid viktig å vite grunnen. Det er mer viktig å se at klienten glemmer seg, og at det finnes en mulighet for å komme ut. Det er likevel også greit hvis han vil fortsette å gjemme seg. Jeg bidrar med bevissthet som gir ham valg, men det er ikke viktig for meg om det endrer seg.

Du må ta en sjanse. Hvis du ikke vil føle smerte, vil du heller ikke føle kjærlighet. Noen ganger vet vi ikke engang hva vi vil, eller hva vi vil ha. Og selv om vi vet det, er det ikke alltid vi klarer å

rer som gjør oss syke, er det først i de senere årene at forskerne har begynt å interessere seg for det som er behagelig og oppbyggende. Av de to fysiologiske systemene som regulerer menneskets tilværelse, har "kamp- og flukt"-refleksene fått mest oppmerksomhet. En av de som har arbeidet mye med motsetningen, nemlig nærhet og tilhørighet, er den svenske fysiologiprofessoren Kerstin Uvnäs Moberg. Det hun kaller "fred- og ro"-systemet, baserer seg på oksytocin, et "lykkehormon" som utlo- ses og aktiveres ved stimulering av hudens berøringsreseptorer. I to populærvitenskap- lige bøker, "Lugn og berøring" og "Närhe- tens hormon", forklarer hun oksytocinets virkning på kropp og sjel. I helt siden tidlig på 1900-tallet har det vært kjent at fødsel og amming av den nyfødte, utløser en flom av oksytocin som binder mor og barn sammen. Mobergs forskning viser at hormonet også kan aktiveres gjennom enkle aktiviteter som hyggelig samvær med andre mennesker, eller gjennom kontakt med et husdyr.

OKSYTOCIN ER ET HORMON SOM

dannes i nervecellene i hypothalamus i hjer- nen, både hos mennesker og dyr. Det setter i gang en rekke ulike kroppslige og sjelelige prosesser. Moberg går så langt som til å kalle det en "kjærlighetsdrikk" som gjør oss venn- lig stemt mot våre omgivelser. Under påvirk- ning av oksytocin blir vi sjenerose, sosialt aktive og tillitsfulle. Oksytocinet gjør men- nesket bedre rustet til å skape, og ta vare på, nære forhold, noe som igjen fører til mennes- kelig vekst, og til fysisk og psykisk velvære.

Ifølge Moberg handler ikke god helse bare om å unngå de skadelige stressfaktorene, men bevisst å jobbe med det som fungerer og som gjør oss friske, glade og harmoniske.

– Nærhet og berøring styrker mennesker fra grunnen av, sier rosenterapeut Bente Elvi- ken. – Etter sju behandlinger med Rosenme- toden er produksjonen av oksytocin på topp. Dette er noe både friske og syke mennesker vil ha glede av.

Rosenterapeut og berøringspedagog Lene Ertner avrunder det slik:

– Berøring er noe langt mer enn umiddel- bar nytelse og følelse av velvære. Det er ikke alltid vi kan påvirke det som er opphavet til stress, smerter eller sykdom. Men å gi krop- pen påfyll ved gode impulser fra berøring kan gi en opplevelse av friskhet og bedre balanse i livet. På sikt er dette positivt både for fysisk og psykisk helse. (Kilde: Natur och kultur, bl.a.)

Slik slipper du fri "lykkehormonet":

Det er ikke mye som skal til for at kroppen vil slippe fri mer av nær- hetshormonet oksytocin:

- Ta et varmt bad, eller bruk litt lenger tid under den varme dusjen enn vanlig.
- Tørrbørste huden med myke, lette strykninger og sirkelbevegelser.
- Ta et varmt fotbad, og bruk tid på å smøre inn føttene med en krem/olje.

- Rent sengetøy og en dyne av god kva- litet gir følelse av velvære.
- Sett av tid til nære stunder sammen med barn og ektefelle. Samvær med gode venner, eller å klappe et kjæledyr, kjennes også avslappende.
- Kna en gjærdeig eller sett deg ned med et lystbetont håndarbeid.
- Gi deg selv naturopplevelser: Dagslys og sol, vær og vind er god berøring.

ROSENMETODENS GRUNNLEGGER

Marion Rosen ble født i Tyskland i 1914. Hun utdannet seg til fysioterapeut, men hadde i 1930-årene arbeidet mye med massasje, avspennings- og pusteteknikker, blant annet i samarbeid med psykoanalytikeren Gustav Heyer, som var elev av Carl G. Jung. Som fysioterapeut ble hun ofte frustrert over at plagene gjerne kom tilbake når behandlin- gen var over. Først da hun utviklet metoder for å komme i kontakt med pust og følelser skjedde det noe noe i kroppen. Som jøde måtte hun flykte til Sverige da 2. verdenskrig brøt ut. Etter krigen flyttet Marion Rosen til Berkeley i California, der hun fortsatt er bosatt og praktiserer tre timer daglig. Hun holder fortsatt også kurs. Marion Rosen er 96 år gammel, og ser ingen grunn til pensjo- nere seg.



Rosenmetodens mor: Marion Rosen

Vil du vite mer?

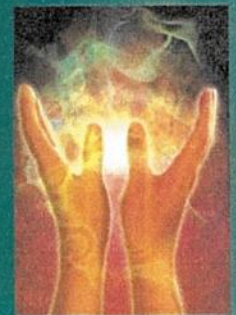
Norske Rosenterapeuters Forening (NRF) samler sertifiserte terapeuter og praksisårse- lever under utdanning. Alle medlemmer må

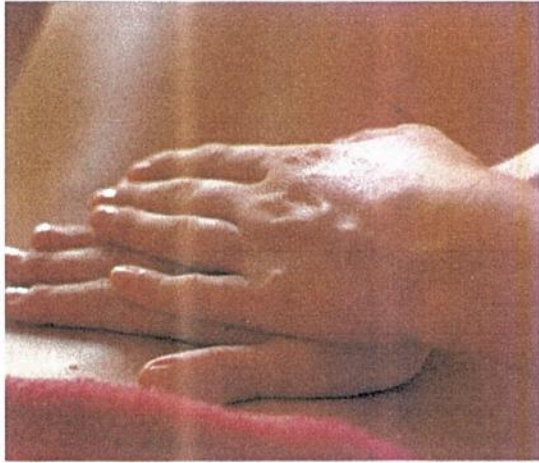
følge foreningens vedtekter og etiske ret- ningslinjer.

Gjennom NRF kan du få informasjon der- som du ønsker å komme i kontakt med en behandler. www.rosenmetoden.no

I neste utgave: Hånden som heler

Helbredelse ved håndspåleggelse er et fenomen som har eksistert i uminnelige tider, og i de fleste kulturer. Healing, som det i dag kalles, er en samlebetegnelse for behandlings- former som søker å påvirke menneskets energifelt. Teorien er at kroppen da skal kunne helbrede seg selv. Les mer i neste nummer av Tara.





er ikke min jobb å ta over den. Jeg er bare tilstede for dem som har det vondt, og vet at hun/han etter hvert vil finne tilbake til kraften i seg selv – uansett hva de har opplevd av smerte, krenkelse og misbruk.

Marion Rosen har selv sagt at metoden er både fredsarbeid og kjærlighetsarbeid.

Alternativmessen på Lillestrøm var Ragnhild Heidem Torgersens introduksjon til Rosenmetoden. Hun hadde virret litt rundt da hun fikk innfallet til å ta imot tilbudet om en gratis prøvebehandling. Det tok ikke mange minuttene for hun kjente en ro som fikk tårene til å trille.

– Etter behandlingen fikk jeg visittkortet og tenkte at dette var noe jeg burde fortsette med. Men kortet forsvant og hverdagens traveltok tok overhånd.

Først da Ragnhild møtte veggen og ble sykmeldt fra jobb på grunn av slitasje, kom hun til å tenke på den behandlingen hun fikk på Alternativmessen. Hun bestilte

time hos Bente Elviken, som nå er både mentor og behandler. Selv er Ragnhild inne i det fjerde og siste året i utdanningen til rosenterapeut. I dette praksisåret kan hun utføre behandlinger og bidra til andre menneskers heling gjennom den metoden som for henne har vært en betydelig hjelp til å finne nytt fotfeste i tilværelsen. Hun forteller:

– Som så mange dobbeltarbeidende kvinner på min alder, var jeg styrt av fornuft og pliktfølelse, Rosenmetoden spilte på helt andre strenger. Jeg fant rom inni meg som jeg ikke viste at jeg hadde, og ble fylt av en indre ro. På et vis feler jeg at jeg har fått meg selv tilbake, konstaterer Ragnhild Heidem Torgersen fornøyd. ♦

Menneskelig berøring: Like viktig som mat og luft

Huden er menneskets største sanseorgan. Hele livet er den sulten på nærhet og velment berøring. God berøring er med på å holde mennesker friske, fastslår berøringspedagog og rosenterapeut Lene Ertner.

– Alle mennesker har et grunnleggende behov for berøring, sier Ertner. – Å bli tatt på, i en god hensikt, er like viktig for et menneske som luft, mat og kjærlige følelser. Berøring virker blant annet avstressende, smertelindrende, styrker immunforsvaret og bidrar til god fysisk og psykisk helse.

Lene Ertner har siden 2005 drevet privat praksis med klientarbeid og miljøbehandling basert på berøring og kunnskap om berøringsens helseeffekt. Opprinnelig er hun utdannet innen markedsføring. Bakgrunnen for å skifte yrke til rosenterapeut, var et ønske om å jobbe med hendene og hjelpe mennesker til å oppdage mulighetene til et enda mer autentisk liv.

Etter hvert tok hun utdanning i den svenske metoden taktil stimulering, en form for bevisst og systematisk berøring av huden i form av lette strykninger.

VED TAKTIL BERØRING KAN SELV personer med sterke smerter orke å bli tatt på, og få en opplevelse av pause fra ubehaget.

– Huden er vår fysiske grense mot andre

mennesker, forklarer Ertner. – Innenfor den er muskulaturen også vårt forsvarsverk. For en som har mye smerte, er det ofte viktig at hendene ikke kjennes invaderende. Først når han/hun forstår at berøringen utelukkende skjer i hudlaget, og derfor ikke vil gå inn i muskulaturen, kan han/hun slappe av, hengi seg til situasjonen og ta imot.

Ved siden av at Lene Ertner er den ene av "Rosenterapeutene på Roa", er hun mye på farten for å holde foredrag rundt temaet berøring. Engasjementet er glødende. Lene Ertner vet at mennesker i alle livsfaser nyter godt av berøring.

Spedbarnet kan ikke vokse opp uten fysisk nærhet. Eldre mennesker får som oftest altfor lite. Berøringspedagog Ertner leder for tiden et fagutviklingsprosjekt for å innføre en

bestemt berøringsmetode som en del av den daglige omsorg og pleie ved sykehjem. I hun arbeider også som frivillig ved et sykehus, for å gi sitt bidrag med berøring som omsorg og lindring ved livets slutt. Arbeidet ved et tverrfaglig smertemedisinsk institutt på Majorstua i Oslo, opptar henne mye:

– Hensikten med taktil berøring er omsorg, lindring og å styrke følelsen av velbehag. Det er godt å kjenne på fornemmelsen av at det ikke alltid er smerter i en plaget kropp. Gjennom strykninger på huden på hele kroppen kan man også bli påminnet om de friske delene av kroppen. De langsomme strykningene på huden fanges opp av spesifikke nerver, som sender signaler til hjernen. Denne aktiviteten hemmer dessuten smertepulser. For mange smertepasienter kan taktil berøring ha samme virkning som å legge en ispose på en nylått skade eller en varmepakning på en verkende skulder, forteller Lene Ertner ivrig.

Mens det er utført mye forskning på menneskelig smerte, stress, redsel og andre fakto-



Rosenterapeut Lene Ertner

Ny Tara-serie: Alternativ medisin

Nr 1 Akupunktur

Nr 2 Homeopati

Nr 3 Holistisk
tannbehandling

Nr 4 Supermat og
vitaminterapi

➔ Nr 5 Berøringsterapi

Nr 6 Healing

Nr 7 Soneterapi

Nr 8 Kiropraktikk



Etter en snørisk vinterferie på småbruket, sa den høyre skulderen min stopp. Den var helt nummen etter de mange, tunge takene med snøskuffen. Min vanlige "medisin", å trene, gjorde bare

vondt verre. Slik kom jeg i kontakt med en spesialist i vakuu-terapi. Hans behandling fikk skulderen friskmeldt i løpet av få uker. Fortsatt er jeg av og til innom for vedlikehold.

Rundt halvparten av den norske befolkningen har en eller annen gang benyttet seg av alternativ behandling. Noen gjør det jevnlig, og mange kombinerer det med skolemedisinsk behandling. Likevel er bruken av alternativ medisin noe vi kvier oss for å snakke for mye om. Ord som "kvakksalveri" og "placebo" er lett å ty til.

I månedene fremover vil vi i Tara ta for oss hovedgruppene innen alternativ medisin. Vi er sikre på at det blir en nyttig og lærerik ferd – både for journalisten og deg som leser.

Vennlig hilsen **Tone Solberg**,
journalist

Berøringsterapi er helende:

Kontakt med kroppens hukommelse

At kroppen husker det hodet helst vil glemme, er nøkkelen til Rosenmetoden. Metoden er en form for berøringsbehandling som de fleste opplever som både frigjørende og helende.

Tekst: **Tone Solberg** Foto: **Scanpix** og **Kjersti Gjems Vangberg**

♦ Selv om behandlingsrommet til Bente Elviken befinner seg i en travelt sentrumsgate i Oslo, hersker det en inkluderende ro i det hvitmalte lokalet der enkle, lyslilla tekstiler gir oynene ytterligere hvile.

Uten å si noe, bøyer Bente Elviken seg rolig over kvinnen som ligger ustrakt på benken. Hun heter Ragnhild Heidem Torgersen. Etter noen behandlinger hos rosenterapeut Bente, var hun så tilfreds med resultatet at hun bestemte seg for å ta fatt på utdannelsen selv. Mer enn 30 år som lærer i grunnskolen hadde gjort henne sliten. Hun kjente seg utbrent, og led av flere "vondter".

– Det handler om å møte muskelspenninger med myke hender og jevn styrke, forklarer Bente Elviken mildt der hun forsiktig nærmer seg skulderbladene fra siden.

– Muskelspenninger er det eneste forsvarer kroppen har. De må møtes med varsomhet og respekt. Vonde opplevelser glemmes bak spente muskler. Når cellene får tillit til å

slippe spenningen, flommer minnene. Det kan fore til mye gråt, men også latteren fra de gode opplevelsene som er gått i glemmeboken. Etterpå kjennes en ny ro og dybde i hele kroppen.

Bente Elviken er blant veteranene av norske rosenterapeuter. Hun tilhører et av de første kullene som ble utdannet, og startet opp høsten 1993. I dag er hun førstehandsveileder ved Axelsons Body Work School i Oslo. Hun er også grunnkurslærer og reiser mye rundt i Norge

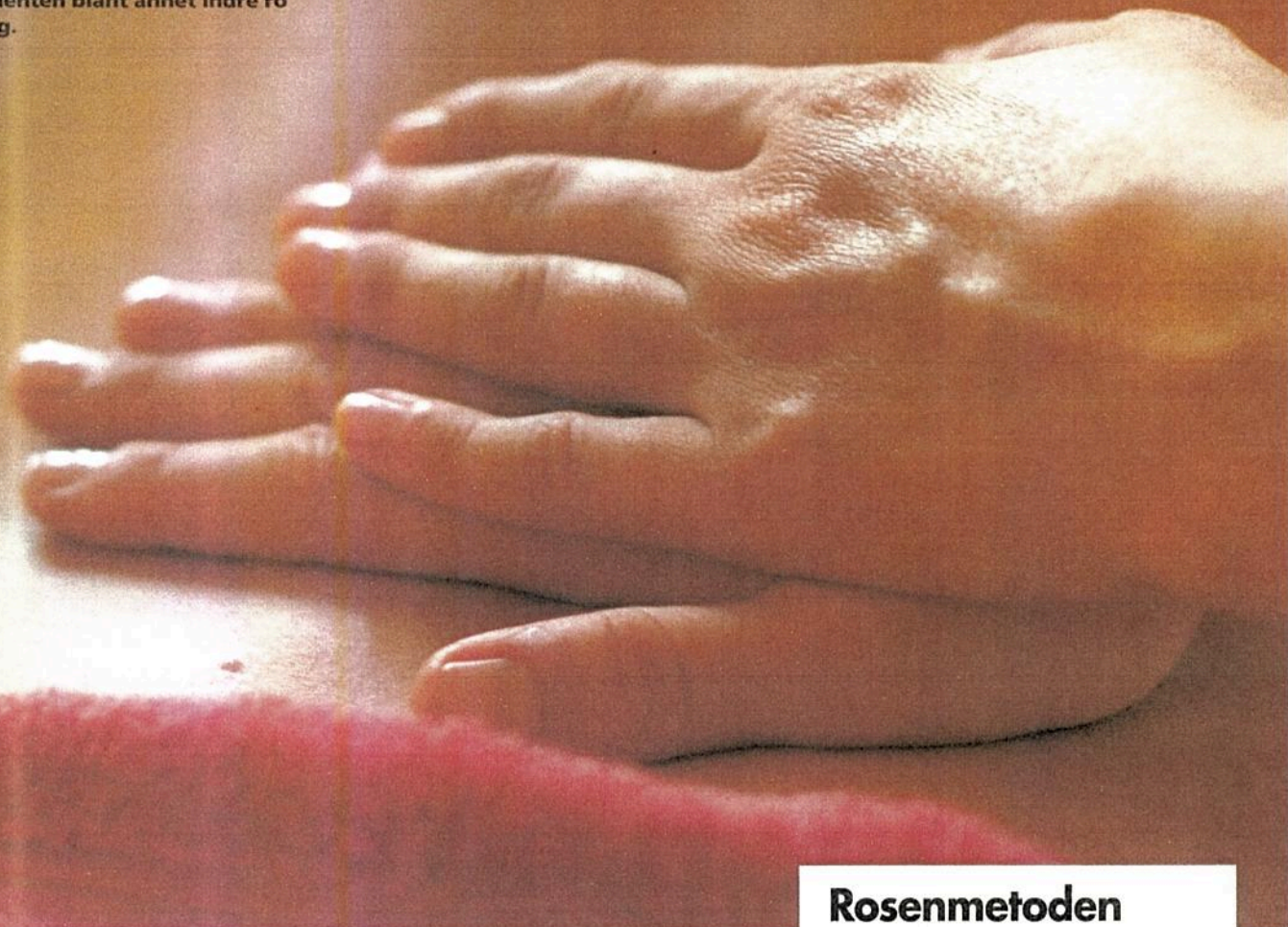
for å jobbe med utdanning av nye terapeuter.

– Rosenmetoden er ingen mirakelkur, understreker Bente. – Vi forsøker heller ikke



Rosenterapeut Bente Elviken

Varsom berøring og frigjøring av pusten kjennetegner Rosenmetoden, og formålet er å gi pasienten blant annet indre ro og avspenning.



å late som om vi er psykologer, men vet at behandlingen kan være fin å kombinere med terapitimer. Mange vil oppleve at det å få ris- tet av seg litt gruff fra fortiden, åpner døren til nye muligheter. Gjennom Rosenmetoden kan man komme nærmere det mennesket

man egentlig er, og ikke den man tror man er.

Tilfeldig- heter og en artikkel i et blad, gjorde at Bente Elvi- ken fikk nyss

om behandlingen som såvidt var etablert i Sverige, men enna ikke var nådd til Norge. På det tidspunktet var hun sliten av et liv som enslig mor med tre barn og en barnefar som stilte lite opp. Også jobbmessig var hun util- freds og på søken etter noe som kunne gi arbeidsdagen mer mening.

Utdannelsen som rosenterapeut oppfylte

” Når noen berører en, forvandles man til den man alltid ville være, og en gang kanskje var, men nære på glemte bort.

Göran Tunström, fra boken "Det sanne livet".

alle drommer og lengsler. Dette til tross for at hun "grein så snorr og tårer rant" da hun gikk sitt første kurs og fikk de første behand- lingene.

– Jeg vil nesten si det så sterkt som at Rosenmetoden reddet livet mitt, innrømmer hun. – Hvis ikke jeg hadde valgt denne veien, er jeg redd for at jeg ville ha sittet i en krok og tyg- get valium. Jeg trodde

engang at jeg hadde kjærlyghet nok til å redde verden. Slik er det selvsagt ikke, og jeg drev rovdrift på meg selv.

Men som rosenterapeut får du daglig kon- takt med andres smerte og salte tårer?

– Å gi behandling er som å få behandling, svarer Bente Elviken. – Jeg kjenner på trist- heten til den som ligger på benken, men det

Rosenmetoden kan gi deg:

- Dyp avspenning og friere pust.
- Bedre kontakt med dine følelser og behov.
- Mykere kropp og fornyet vitalitet.
- Inspirasjon til personlig utvikling og vekst.
- Nye muligheter i livet når gamle mønstre og holdninger slipper taket.

Hvem har nytte av Rosenmetoden?

Behandlingen kan være til nytte og glede for deg som

- ønsker avslapning, avspenning og mer tilstedeværelse.
- vil oppnå større kroppsbevissthet.
- ønsker større selvinnstikk og bedre kontakt med egne følelser.