

Ansigtssløft uden kniv



Glem alt om dyre rynkecremer, indsprøjtninger der fylder rynker ud og knive der skærer i din hud. Dit ansigt og dit sind løfter sig med en fingermassage, hvor der blidt arbejdes helt ind i bindevævet. A.L.T. er en massageform, der blev opfundet ved et tilfælde af Stanley Rosenberg for 25 år siden.

Af Isabel Morgenstern

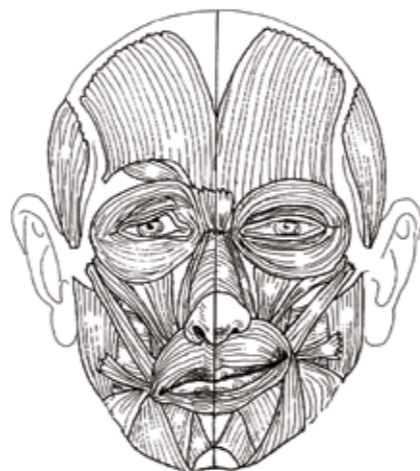
Du ser det umiddelbart og stærkest hos en baby. Smilet der kan få forældres hjerter til at smelte, og som kan få en hel forsamling af store muskuløse mænd til at smile impulsivt. Se så på en ældre kvinde med nedadvendte mundvige og en stram rynke i panden. Hende har du sikkert ikke særligt meget lyst til at tage kontakt til, og hun vil oftest modtage lukkethed, vrede eller ganske enkelt aldrig få anden respons end en negativ kontakt. De 97 muskler i vores ansigt sender så mange signaler, at det virkelig

er, som et kinesisk ordsprog siger: Hver en rynke, er en historie, vi har levet.

ANSIGTET SLADRER OM DIT LIV

Sol, røg, søvnmangel, kriser og sorg – det sidder alt sammen lagret i ansigtet og fortæller historien om vores liv. Nok finder vi aldrig tilbage til babytilstanden, men de fleste ønsker sig en sund og strålende hud – livet igennem.

”Det undrer mig, at vi har så megen fokus på at motionere kroppen, og at man-



ge glemmer at give omsorg til ansigtet, som jo er det første, vi møder andre mennesker med.” Stanley Rosenberg har udviklet A.L.T. (ansigtssløft-teknik) ved et tilfælde for 25 år siden, da han i USA arbejdede som Rolf-terapeut. Her opdagede han, at den blide massageform i ansigtet efterlod klienten med et mere smilende og åbent ansigt, og det fik ham til at nærstudere ansigtets anatomi i ansigt, nakke og hals. ”Når du får en følelse, er det første der sker helt automatisk en ændring af ansigtsmuskulaturen, og det jeg opdagede var, at vi kan løse op for de stivnede muskler.”

FIND DET ÆGTE SMIL FREM

Egentlig vil han helst ikke fokusere på ansigtssløftningen, for ham er det ikke så vigtigt, om et menneske har rynker eller glat hud. ”Det er med det ægte smil, jeg kan jeg se, om mennesker vil mig det godt,” uddyber Stanley Rosenberg, der mener at sorg og krise og alle

de andre følelser, vi går igennem i livet, sætter sig spor i vores ansigt. ”Vores følelser kan med årene få ansigtet til at stivne, så vi udsender forkerte signaler, og med massagen kan vi få løst op for de følelser, der har sat sig spor i ansigtet. Når den forløsning sker, oplever vi en umiddelbar glæde,” fortæller han.

Han er indædt modstander af medicinske indgreb, fordi de som han siger: ”gør ansigtet dødt og stift.” Jeg får på min indre skærm billeder af Michael Jackson og en eller anden IT-millionær og hans kæreste, der står med deres stivnede ansigter på forsiderne af sladderbladene. Stanley Rosenberg har klinikker, hvor personalet er uddannet i at få stive folder tilbage i de oprindelige, glatte linier, for ifølge terapeuten forhindrer stive ansigtsmuskler en god blodcirkulation.

Jeg glæder mig til at se, om bekymringsrynken imellem mine øjenbryn kan modstå A.L.T. massagen.

Behandlingen

Først gennemgås huden og det underliggende bindevæv. Så blid ansigtsmassage af alle 97 muskler i ansigtet, hårbunden, halsen, nakken og den øverste del af skuldrene. Målet med A.L.T. massagen er at finde frem til ansigtets oprindelige afslappede tilstand. Massagen har til formål at fjerne den ophobede stress fra huden og musklerne. Via præcise tryk kan nerverne stimuleres, så der sker en afspænding i bindevævet samt en øget blodtilførsel til hudcellerne. Resultatet skulle gerne være en blødere, mere elastisk og glattere hud.

Pris 6 behandlinger á 700 kr. i alt 4.200,00 kr.

Et gammelt udtryk siger: giv slip, så får du fat. Det skal jeg lige love for. A.L.T. massagen åbner op for alle sluser, og ansigtsmassagen kan gøre dig gråd-labil, sætte dig i kontakt med gamle følelser, give dig stærke drømme og åbne dit sociale center til verden op. I de måneder behandlingen foregår, er jeg ikke i anden terapi, og jeg kan for alvor registrere, at mit ansigt gemmer på mange gamle spændinger.

Af Isabel Morgenstern

Ansigtsmassage der ÅBNER OP

Lise Pagh kommer smilende ind i lokalet, beder mig om at lægge mig på briksen og slappe af. Jeg får lagt et varmt uldtæppe over benene og en pølle under knæene og i nakken. Forinden har hun fortalt om A.L.T. behandlingen, som den næste time fører mig ind i en trancelignende tilstand. Hun lover ingenting, men fortæller at de fleste oplever at ansigtet ser mere åbent, friskt og vitalt ud, og mange har oplevelsen af, at sindet bliver løftet, da mange spændinger i ansigtet er forbundet til vores psyke.

Når man skal rapportere om noget, som til denne artikel, er det ret hensigtsmæssigt at kunne holde sig vågen. De næste seks behandlinger kæmper jeg for ikke at ryge væk. Fra det øjeblik Lise Pagh lægger sine hænder på mit ansigt, falder kroppen til ro i et langt suk. Jeg lukker øjnene og forsøger at koncentrere mig, om det arbejde hun

gør. Hun har fortalt, at behandlingen er delt op i seks trin, hvor hun arbejder med at afdække mine ansigtsmuskler. Jeg vil tro, at jeg kan holde mig vågen i et par minutter. De blide hænder stryger næsten fjerlet og i et helt utroligt blidt tempo hen over mit ansigt.

FÅ GAMLE SPÆNDINGER LØST OP

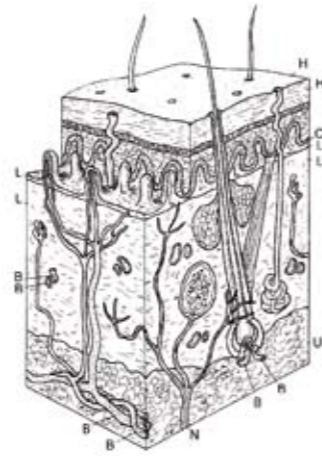
”Når jeg rammer en spænding, er det ligesom en lille haletudse, der svømmer væk,” forklarer Lise Pagh mig bagefter om sit arbejde. Undervejs kan jeg fornemme massagen, men min krop er tung som var jeg i en hypnose eller trance, og jeg mærker en afspænding, der gør mig tung som bly og samtidig løser hele kroppen op.

De bittesmå og kærlige berøringer med beroligende fingerspidser strækker min hud og løsner bindevævet. Gad vide om jeg også selv er en haletudse, for jeg svømmer konstant væk.

VÆR KLAR TIL AT MØDE DIN HISTORIE

Jeg finder i behandlingsforløbet over et par måneder ud af, at det er en god idé at være parat til at modtage A.L.T. massagen. Selvom jeg i ti år har arbejdet med selvudvikling, er tæt ved at være uddannet massør og i det hele taget har gennemgået mange længerevarende udviklingsforløb, kommer denne behandling helt bag på mig. Det eneste større udsving i perioden, er en flytning af bolig, ellers er min fysiske og psykiske tilstand normal, og jeg havde ingen kvaler med at skulle nyde seks gange ansigtsmassage...

Lise Pagh har fortalt mig, at hun i mundhulen kan se, om jeg har gået med bøjle, om jeg har skåret tænder i mit liv eller om jeg har det med at bide tænderne sammen. Det vil sige at mit 41-årige liv ligger i hendes hænder, og at hun kan afspejle meget af det, jeg er gået igennem. ”Jeg kan registrere, om der har været megen sorg, store kriser eller om livet har været let og sjovt.



For de oplevelser vi har i livet, sætter sig spor i vores ansigt.” Jeg tænker over dødsfald i den nære familie, min mangeårige barnløshed, skilsmissem og hudkræften, gad vide hvor i ansigtet, hun finder de spændinger, der fulgte med de kriser?

STÆRKE REAKTIONER

Imellem de første behandlinger oplever jeg, at mit ansigt får mere vitalitet og kulør. Jeg mærker, at der på centrale akupunkturpunkter i kroppen, opstår ømhed og siden hen betændelse. Efter fire behandlinger oplever jeg som noget nyt mange impulsive kontakter på gaden, hvor mennesker jeg ikke kender, smiler til mig og jeg opdager at flere mænd nærmest glor på mig. Jeg opdager, at det er mig selv der impulsivt smiler, ikke til dem som de måske tror, men virkeligheden er, at de tiltrækkes af mit smil. ”Det er dit sociale center, der løses op, for det har lukket sig, hvis du har lukket sammen omkring dig selv i sorg eller kriser,” kan Lise Pagh efterfølgende oplyse mig om.

For første gang i mit liv får jeg et migræneanfald, hvor jeg kaster op af smerterne i hovedet. Om natten har jeg voldsomme drømme, og om dagen kan jeg bryde ud i hulkende gråd, uden at kende årsagen. Børn i min datters børnehaven kommer løbende imod mig og giver varme kram. Jeg selv oplever, at ansigtet jeg møder om morgenen i spejlet, er mere blidt, jeg ser yngre ud og efter nogle følelsesmæssigt udfordrende år, oplever jeg for første gang i lang tid, at min bekymringsrynke i panden, næsten er væk.

Motionsøvelser til ansigtet



Hængene øjenlåg - trætte øjne

Lad strakt tommeltot hvile på kraniekant under øjet, samt placere strakt pegefinger over øjet, under kraniekant, dvs. du har øjet mellem de 2 fingre. Luk øjet og stræk med pegefinger op ad - strækket skal være i huden. Hold strækket i ca. 10 sek. Flyt pegefinger lidt, og gentag øvelsen. Flyt pegefinger lidt igen og gentag øvelsen. Kan udføres 1 - 2 gange om dagen. I starten kan det give lidt muskelømheden.

Rynkedannelse om mund / stram om mund

Massage inde i munden. Placer tommeltot inde i munden (mellem tænder og kind/mundens ringmuskel). Udvendigt placeres pegefinger (ovenover tommeltot) og du masserer nu musklen omkring munden. Ligesom man mærker på et stykke stof/tøj. Man skal ikke tage for hårdt fat.

Kan evt. gøres mens man ser TV !!