

Din krop husker dine oplevelser

Din kropsholdning bliver formet af din personlige livshistorie og ved at ændre kroppens holdning, kan du slippe gamle livsmønstre.

Af Katrine Wennerwald

Livet igennem udsættes kroppen for forskellige belastninger. Det kan være dårlige arbejdsstillinger eller stress, dårlige oplevelser eller ulykker. Også følelserne påvirker din krops struktur.

Uanset årsagen til, at din krop med årene er begyndt at falde lidt sammen, og bevægelserne er blevet mere stive, kan det ændres med blide tryk på bindevævet efter Rolf Metoden.

Et indre løft

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 dens selvhelbredende egenskab større chance for at fungere.

For at kroppen er i balance, skal fødderne være plantet solidt på underlaget, bækkenet skal være et stærkt fundament for kroppen, rygsøjlen skal være smidig, mave-musklerne stærke, og hovedet skal balancere lige ovenpå kroppen. Bevægelserne skal foregå frit uden stramhed og smerte.

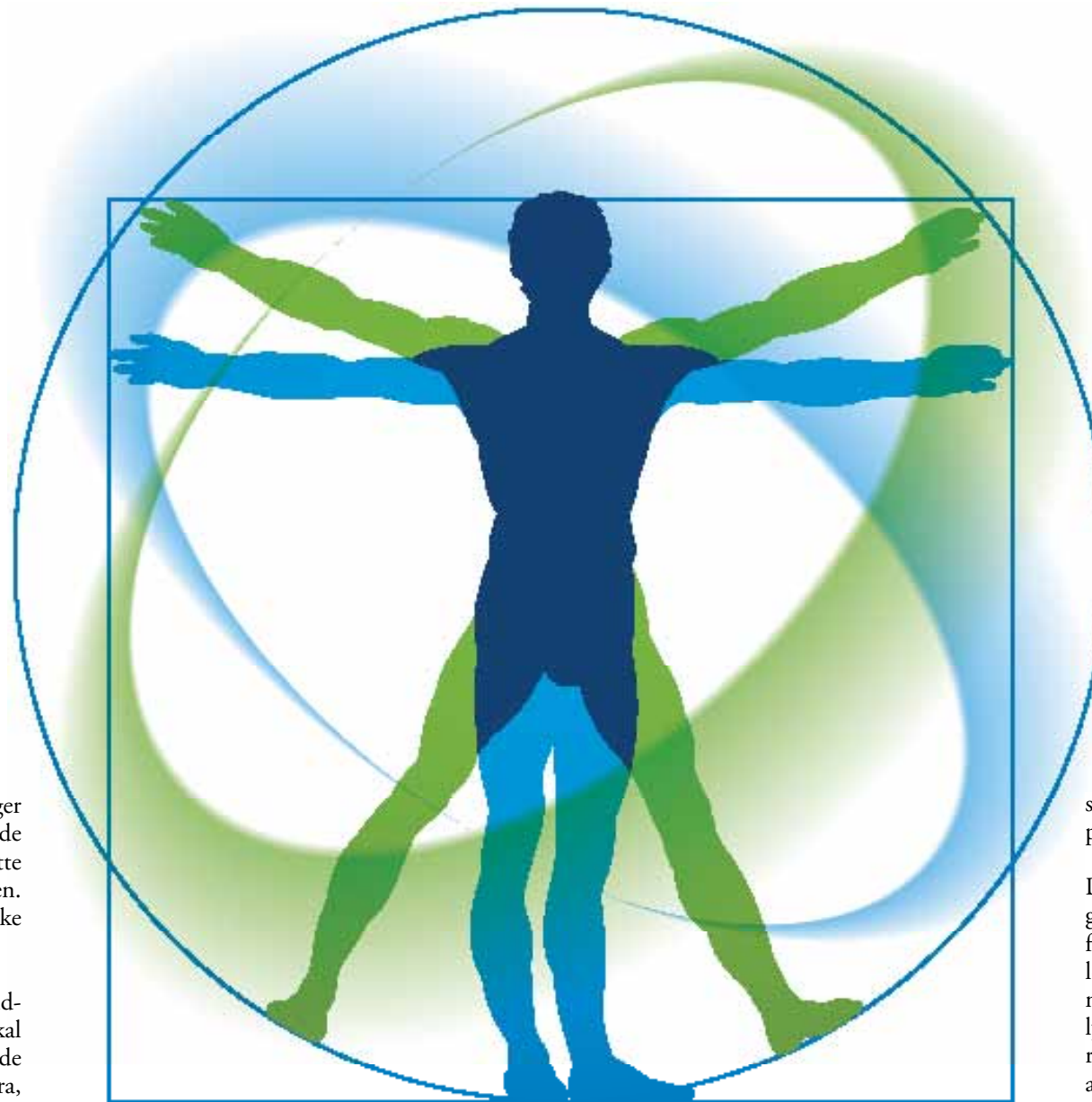
Hvis vi retter os op med spændinger i kroppen, vil vi kun kunne holde ud i få minutter uden at blive trætte og derefter falde sammen igen. Musklerne er for stramme og ikke stærke nok til at holde stillingen.

Når man afbalancerer kropsholdningen ved at løsne bindevævet, skal man ikke bruge kræfter på at holde sig oprejst. Man bliver løftet indefra, og det føles, som om man har mere styrke. Bevægelserne føles smidige og lette, og der bliver frigivet mere energi til livets andre gøremål.

I Rolf Metode arbejder man systematisk kroppen igennem for at ændre kropsholdningen og bevægelsesmønstret. Det er et forløb opdelt i 10 sessioner af ca. en times varighed, og hver session har sit formål i genopbygning af kroppen. I første session afspændes bindevævet omkring brystkassen for at frigøre vejtrækningen, og de efterfølgende afbalancerer kroppen fra tå til top. Rækkefølgen af sessionerne er ufra-vigelig, men det er individuelt, hvilke strukturer der skal have mest

behandling for at genfinde balancen. Al behandling foregår på briksen, og det eneste, man selv skal gøre, er at forsøge at rette sin opmærksomhed ind i kroppen.

Kropsholdningen kan ændres, fordi musklerne fungerer som "teltbarduner" rundt om knoglerne. Hvis en muskel er spændt, trækker den knoglen i samme retning. Når bindevævet omkring musklen afspændes, slipper musklen sit tag, og knoglen falder på plads. På denne måde kan man få



Teknik

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

Bindevævet holder sammen på kroppens strukturer og ændrer form, når kroppen belastes. Med tiden kan bindevævet blive stift og klistre fast til det omkringliggende væv.

Det kan hindre fri bevægelighed og give smerte. Med blide tryk det rette sted på den tynde bindevævshinde genskabes vævets smidighed, blodcirkulationen bedres og kroppen er i gang med at helbrede sig selv. Fordi Rolf Metoden skaber forandring i strukturerne, giver teknikken varige forbedringer i kroppen. Eneste vedligeholdelse er at bruge kroppen.

skævheder til at rette sig i hele kroppen.

Det kan tage tid for kroppen at integrere forandringerne, og det anbefales, at der går to til tre uger mellem hver session. Efterhånden bliver man bedre til at mærke sin krop og lytte til dens behov. Det giver større ro og nærvær. Man bliver bedre til at mærke sine følelser og bedre til at leve i overensstemmelse med det, man virkelig vil.

Gamle følelser åbnes

Man siger, at følelsernes hukommelse sidder i bindevævet. Det vil sige, at alt, hvad vi igennem livet har været ude for af oplevelser, har sat sig som spændinger og bliver en del af vores kropssprog. Børn, der udtrykker følelser åbent ved at skrike 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 lægge låg på, så lagrer vi følelserne i kroppen i stedet.

Når man med Rolf Metode løsner spændinger i bindevævet, får man åbnet for gamle følelser, som har ligget gemt. Det er sjældent nødvendigt at sætte ord på det, der dukker op. Alene det at fornemme følelsen er nok til at vide, at det er i færd med at ændre sig. Kroppen laver arbejdet. Måske drømmer man mere i en periode.

Kroppen bliver aflastet for dens personlige livshistorie. Man får fjernet lidt af det panser, man engang har været nødt til at påtage sig for at overleve, men som nu ikke længere tjener noget formål. Det gør det lidt lettere at gå gennem livet. Man får chancen for at starte på en frisk, lettere og fuld af energi.

Vil du vide mere om Rolf Metoden se

www.katrinewennerwald.dk
eller ring på tlf. nr. 22 36 25 46.
Katrine Wennerwald har 12 års erfaring som fysioterapeut og har arbejdet med Rolf Metoden i egen klinik siden 2001.

Rolf Metodens oprindelse

Metoden er grundlagt af den amerikanske biokemiker dr. Ida P. Rolf sidst i trediverne. Den herboende amerikaner Stanley Rosenberg har videreudviklet konceptet med en blid og specifik bindevævsteknik (Rosenberg Teknik) til at afbalancere og frigøre kroppen.