

liv&sjæl

Nr. 5 - oktober/november 2013

Kr. 48,00

Magasinet for
bevidst livskvalitet

TEMA

STYRK DIT
ÅNDEDRÆT



Coach dig selv til et
**FANTASTISK
FAMILIELIV**

Derfor bør du give
dig selv alenetid

**LEV LET
– LEV GRØNT**

Bliv vægtvogter med
hang til grøn mad

ROSENMETODEN

Inviterer til personlig vækst

Lær at elske
dig selv

PERSONLIGT INTERVIEW

**SARA-MARIE
MALTHA**

"Vi har det liv, vi selv skaber"

26.09.2013 - 27.11.2013 kr. 48,00



9 771398 42761001 0 0005

BK returage 48

alternativ behandling

sundhed

personlig udvikling

spiritualitet

Jeg har fundet en indre ro

For Annie Møller blev mødet med Rosenmetoden begyndelsen på en spændende proces, hvor hun nu gennem halvandet år har arbejdet med sig selv sideløbende med behandlingerne. Mød den aktive erhvervskvinde, der endelig tør stå ved sig selv.

Af journalist Merete Rømer Engel / fotos Steffen Capell

”Jeg tror ikke, jeg er blevet et bedre menneske, men i dag tør jeg være mig selv. Det giver mig et enormt overskud, siger Annie Møller med et stort smil. Hun er en kvinde, der udstråler leder- skab og handlekraft. Hun driver med stor succes sin egen fodplejeklinik i hjertet af Fredensborg og har efterhånden gjort

det i en del år. Hun er oprindelig uddan- net ortopædisk skomager og har som hun siger: ”En passion for fødder, fordi de lige som hænder fortæller en masse om det liv det enkelte menneske har levet.” Hun er kort sagt ikke et men- neske, som man umiddelbart forestiller sig, har haft problemer med at stå ved

sig selv. Men sådan har hun ikke desto mindre haft det lige så længe, hun kan huske tilbage.

– Jeg har været bange for at åbne mig. Alt det ydre skulle være perfekt. Jeg skulle have kontrol. På den måde byggede jeg et skjold, jeg kunne gemme mig bag, fortæller Annie.

Helt konkret kom det til udtryk på den måde, at Annie i sin hverdag talte med en masse mennesker både klienter, venner og familie, men altid uden at afsløre noget om sine egne følelser og sin egen sårbarhed.

– Jeg havde altid frygtelig travlt og en følelse af, at jeg kun lige kunne nå det hele. Nogle gange kunne jeg pludselig få det som om hjertet hoppede helt op i halsen, og jeg næsten ikke kunne trække vejret, fortæller Annie.

Den første behandling

At det lige blev Rosenmetoden, der åbnede hendes øjne for at arbejde med sig selv og gå nye veje, er lidt af en tilfældighed. En af Annies kunder gennem flere år, er en institution for udviklingshæmmede unge. Her møder Annie pædagogen Tina, der bestiller en privat tid til fodbehandling. Det viser sig, at Tina ved siden af sit job på bostedet også arbejder som Rosenterapeut.

– Tina lagde mærke til, at min ene arm var helt rød, og jeg fortalte hende, at hele

min højre side kløede vanvittig meget. Udgangen på det blev, at hun inviterede mig til at prøve en rosenbehandling, fortæller Annie.

Selv om Tina ved den første behandling blot lagde sine hænder forsigtigt på de steder på kroppen, hvor Annies muskler spændte, og hvor åndedrættet ikke flød, så virkede den første behandling følelsesmæssigt meget voldsomt på Annie.

– Jeg var jo vant til altid at have styr på mine følelser, så det passede mig dårligt, da tårerne begyndte at trille ned ad mine kinder. Det var ikke fordi, jeg tænkte på noget bestemt, de kom bare, og jeg forsøgte selvfølgelig at holde dem tilbage. Det kunne jeg jo slet ikke tillade mig selv dengang, fortæller Annie.

Glemte at tælle

Men selv om det havde været grænseoverskridende for hende at miste kontrollen over tårekanalerne ved den første Rosenbehandling, så var Annie ikke i tvivl om, at hun ville komme igen.

– Jeg havde en klar fornemmelse af, at det her kunne være med til at ændre noget ved mit liv, og jeg gik og var meget utilfreds med mig selv, siger Annie.

Der gik heller ikke mere end omkring tre behandlinger, så opdagede hun lige pludselig en ændring i forhold til det med altid at være i kontrol.

– Jeg talte trappetrin, talte masker på pinden i mit strikketøj og gangede med antallet af pinde, jeg havde strikket osv. Det var blevet en mani. Men pludselig opdagede jeg, at jeg gik op ad trappen til mit hus uden at tælle. Det var en befrielse, siger Annie.

Ingen snak under behandlingen

Nu følte Annie virkelig, at der var sat en proces i gang. Og det gav hende blod på tanden i forhold til selv at arbejde aktivt med.

– Jeg arbejdede meget med mig selv og gør det stadig, så man kan sige, at jeg bruger Rosenbehandlingerne til at sætte processer i gang og holde dem ved lige.



Annie Møller og roseterapeut Tina Borup får inden behandlingen en snak om, hvordan det er gået siden sidst.



Annie Møller og rosenterapeut Tina Borup

Det store arbejde foregår jo hos mig selv og handler om at blive bevidst om, hvorfor jeg gør, som jeg gør og så give slip på det, fortæller Annie.

Hun har svært ved helt præcist at sætte ord på, hvad der sker under en behandling, men hun er ikke i tvivl om, at de åbner noget i kroppen, på en eller anden måde giver plads til nogle følelser, uden at det er noget, der bliver talt meget om.

– Jeg sagde fra begyndelsen til Tina, at hun ikke skulle tale eller spørge mig om noget under behandlingerne, for så kan jeg ikke koncentrere mig om at mærke, hvad der sker i min krop, og sådan er det stadig, siger Annie.

Hvis de taler om, hvordan det går, og hvad behandlingerne sætter i gang, så foregår det forud for den næste konsultation.

– Der kan vi godt sidde og snakke om, hvad der er sket siden sidst og den slags, men aldrig under behandlingen eller lige efter, siger Annie.

Indkapslede følelser

Annie oplever, at spændingerne sætter sig forskellige steder på kroppen. At fx

de meget nære ting og følelsen af at være blevet svigtet har sat sig omkring brystet, hvorimod ting omkring hendes arbejde sætter sig mere omkring hofterne og maven.

– Det er sådan, jeg oplever det, og i starten hos Tina måtte hun slet ikke røre mit bryst. Jeg har heller aldrig tidligere brudt mig om at få et kram. Det var simpelthen for tæt, men det kan jeg sagtens nu, fortæller Annie.

Hun er kommet til at kende sig selv følelsesmæssigt på en måde, som hun aldrig tidligere har gjort.

– Jeg har tilladt mig selv at mærke, hvor svigtet jeg følte mig af mine forældre i min opvækst, og jeg har accepteret, at sådan var det. De gjorde uden tvivl deres bedste. Jeg er holdt op med at spekulere på, hvorfor min far var kvartalsdranker, og hvorfor min mor var så følelseskold. Jeg har givet slip på alt det, og det er en enorm lettelse, siger Annie.

Hun føler sig i det hele taget mere fyldt af energi end nogensinde før, selv om hun arbejder mindst lige så meget.

– Jeg elsker mit arbejde, og jeg kan godt lide at få ting fra hånden, og at der er styr på det. Den del har jeg ikke lyst

til at lave om på, siger Annie.

Den del af hendes liv har længe fungeret godt, men hun har haft spærret af for den indre livsglæde i mange år.

– Det er alle de gange, jeg ikke er blevet set og hørt, som den jeg er, der har gjort, at jeg ret tidligt lukkede mig helt. Det er jeg slet ikke i tvivl om i dag. Jeg var den lidt drengede midterpige i en søsterække på tre, som sikkert har lignet en, der kunne det hele selv. Men jeg havde jo brug for omsorg som alle andre børn. I dag at kunne acceptere, at sådan var det. Det har sat mig fri, siger Annie.

Brændestakke og gode bøger

Annie var i en del år meget bevidst om, at alting ikke var, som det burde være. Da hun selv blev mor, gjorde hun sig derfor meget umage for ikke at gentage sine forældres fejl.

– Jeg forsøgte stort set at gøre det modsatte af, hvad de havde gjort. Jeg ville give min datter nærhed og omsorg og plads til at være den, hun er. Og det lykkedes så godt, det nu er muligt, men der skulle gå mange år, inden jeg endelig fik lært mine egne følelser at kende til bunds og fandt den indre ro, siger Annie. I dag er Annies voksne datter en af dem, der tydeligt mærker den forandring, der er sket med hendes mor.

– Hun synes det er skønt, at jeg er blevet mere afslappet. Før kunne jeg ikke holde ud at se, når brændet lå i et stort bjerg hos dem, så jeg gik straks i gang med at sortere og lægge i fine stakke, når jeg kom besøg. Nu går vi måske en tur eller sidder bare og snakker, siger Annie.

Hun nyder også at kunne bruge en hel lørdag i selskab med en god bog, uden absolut at skulle rejse sig og ordne en masse ting hvert andet øjeblik. Men processen med at arbejde med sig selv stopper aldrig, når den først er sat i gang. Annie har ikke været til Rosenbehandling i det seneste halve år. Hun har selvfølgelig selv arbejdet videre, men forleden skete der noget.

– Jeg opdagede, at jeg igen var begyndt at tælle trapper, så nu skal jeg ned til Tina og have et par behandlinger, så det ikke sætter sig fast, siger Annie.

Rosenmetoden inviterer til personlig vækst

Det handler om at give plads og rum i kroppen til at åndedrættet kan flyde frit. "Det kan ske, når vi arbejder med muskelspændinger, der stammer fra uforløste følelser," forklarer Rosenterapeut Tina Borup.

Af journalist Merete Rømer Engel / fotos Steffen Capell

Lad os lige slå det fast med det samme. Rosenmetoden har intet med blomsten rose at gøre, selv om det kunne være et smukt billede. Navnet stammer fra den tysk/amerikanske fysioterapeut Marion Rosen, der gennem et meget langt professionelt liv udviklede Rosenmetoden, fordi hun havde nogle patienter, som hun ikke kunne komme længere med ved hjælp af fysioterapi.

Udgangspunktet for metoden er, at langt de fleste af os hver dag bruger en masse energi på at spænde muskler i kroppen. Ikke fordi musklerne her og nu skal bruges til en fysisk udfoldelse, men fordi muskelspændingerne fungerer som kroppens forsvar mod at mærke og udtrykke følelser. Det handler altså om at frigøre al den energi, der er bundet i spændte muskler og dermed give plads i kroppen til at åndedrættet kan flyde

frit. Eller som Rosenterapeut Tina Borup forklarer det:

– Vi oplever alle sammen store og små ting i livet. Vi føler os snydt for en fødselsdagsgave, oplever en tsunami eller vores forældre bliver måske skilt. Der er masser af følelser, som vi aldrig får mulighed for at udtrykke. De kan i stedet sætte sig i kroppen som ubevidste muskelspændinger, og det er dem, vi ønsker at løse op for.

Hvor meget den enkelte klient har lyst til at tale med behandleren om disse følelser, er forskelligt, men man bør ifølge rosenterapeuten arbejde med afspændingen uden at bruge for mange ord.

– Her handler det om at lade kroppen tale. Jeg skal først og fremmest være til stede og bruge mine øjne og ikke mindst mine hænder til at identificere de spændte muskler og se og mærke, hvor

åndedrættet ikke flyder optimalt, forklarer Tina Borup.

Hænderne læser kroppen

Det første der sker, når man bestiller en Rosenbehandling hos Tina Borup er, at man i telefonen kort fortæller lidt om sig selv og baggrunden for at opsøge rosenbehandling. Døjer man med smerter i fx nakke eller bækken, føler man sig tappet for energi eller har man simpelthen besluttet sig for at arbejde med personlig vækst.

– I den indledende snak vurderer jeg, om jeg er den rigtige behandler at gå til. Har personen i virkeligheden nogle problemer, som kræver hjælp fra fx en læge? siger Rosenterapeuten.

Bliver man så enige om at mødes til den første behandling, foregår det oftest i

Rosenterapeut Tina Borup færdiggjorde den 3,5 årlige uddannelse som rosenterapeut i 2011. Hun arbejder stadig som pædagog ved siden af og er meget glad for den kombination.

Tina Borups konsultation, men det kan også foregå hos klienten.

– Klienten tager så meget tøj af, så han/hun føler sig tilpas, og lægger sig typisk i underbukser først på maven på briksen, derefter på ryggen og altid med et lagen eller et tæppe over den del af kroppen, hvor jeg ikke lige arbejder. Jeg bruger i starten mine øjne til at læse kroppen, og derefter er det mine hænder, der går på opdagelse. Jeg skal være hundrede procent til stede og læse kroppen med mine hænder, forklarer hun.

Arbejdet med de spændte muskler

Når Tina Borup har identificeret de steder i kroppen, hvor åndedrættet ikke flyder samt de spændte muskler, som får åndedrættet til at hakke eller bevæge sig overfladisk, begynder hun stille og roligt at arbejde med disse muskler. Det er ikke egentlig massage men mere et spørgsmål om med hænderne at gøre musklerne opmærksomme på, at de spænder. Giv dem en erfaring, der siger, at de også kan være afspændte, for de har jo ofte



været spændte i mange år, uden at klienten overhovedet har bemærket det.

– Jeg holder eksempelvis om en spændt muskel, så den oplever at kunne slappe af i et øjeblik, eller jeg berører en muskel blidt og gør den dermed opmærksom på spændingen. Samtidig vil jeg ofte med den anden hånd følge åndedrættet, for det er her jeg tydeligst kan mærke resultatet af afspændingen, nemlig når

åndedrættet bliver dybere og flyder mere frit, siger Tina Borup.

Rosenmetoden er altså i al sin enkelthed en behandling, der arbejder med sammenhængen mellem åndedræt, muskelspændinger og uforløste følelser. En metode der har til hensigt at hjælpe det enkelte menneske til fornyelse, vækst og indre ro. Og det kan naturligvis foregå på mange forskellige planer.



Få mere viden om Rosenterapeut Tina Borup

Hvis du googler "Rosenterapeut Tina Borup" kan du se praktiske oplysninger som telefontid, priser og klinikens adresse.

Få mere viden om Rosenmetoden

Gå ind på www.rosenmetoden.dk. Her finder du både oplysninger om uddannelsen, selve metoden og dens baggrund samt en landsdækkende behandlerliste.