

Rosenmetoden er en myk og respektfull kroppsberøring som gir dyp avspenning. Kroppen har sitt eget språk og husker alt vi har opplevd, også det vi har glemt. Selv om dette er en myk og mild behandling, vil det skje store forandringer med den som blir berørt. Den myke berøringen frigjør nemlig fortrenkte følelser.

Rosenmetoden:

Massasje for sjelen

:: Tekst og foto: Linda Lund



Rosenmetoden er et alternativ for deg som:

- sliter med spente og verkende muskler.
- har begrenset pust.
- har vanskelig for å slappe av.
- føler deg sliten uten helt å forstå hvorfor.
- vil oppnå større selvinnsikt og kroppsbevissthet.

Det tar fire år å bli utdannet som rosenterapeut. Utdannelsen er et deltidsstudium som foregår ved Axelssons Body Work School i Oslo. For mer info, se også www.rosenmetoden.net.

Rosenmetoden går ut på å løse opp muskelspenninger i kroppen og frigjøre følelser som ligger bak. Når fortrenkte opplevelser og følelser kommer til overflaten, forsvinner også de fysiske problemene som er forbundet med dem. Fysiske spenninger påvirker også den psykiske velværen. Mange har glemt å lytte til kroppen og merker ofte ikke signalene før det oppstår spenninger, smerter og ubehag. Smerte er kroppens måte å si fra at noe ikke er som det skal. Marion Rosen kalles denne behandlingsformen for massasje for sjelen. Kroppen blir friere, vi blir mer levende og spontane og opplever økt vitalitet, selvinnsikt og livskvalitet.

Muskelspenninger fører til at pusten hemmes, som igjen blokkerer følelseslivet og muligheten til å oppleve både sorg, glede og kjærlighet. Det kan være nok at terapeuten holder sin hånd forsiktig på en spent muskel. Når den slapper av, våkner følelsene og hendelsen som ligger gjemt bak smerten, og minnene kan velte frem. Det skjer en forandring fra å være den du tror du er til å bli den du virkelig er, uten følelsesmessige blokkeringer. Noen kaller rosenterapeuter for jordmødre fordi det kan være en ganske sterk opplevelse å motta denne behandlingen. For noen kan det føles som å bli født på ny.

Rosenmetodens grunnlegger

Marion Rosen er kvinnen bak rosenmetoden. Hun ble født i Tyskland i 1914 og utdannet seg som fysioterapeut. Hun begynte langt foran sin tid allerede på 1930-tallet å jobbe med massasje og avspennings- og pusteteknikker, noe som var helt ukjent på den tiden. Marion Rosen oppdaget at mange av pasientene som hadde fått fysikalsk behandling ikke ble helt bra, men kom ofte tilbake med de samme plagene. Hun begynte derfor å interessere seg for sammenhengen mellom kropp og sjel. I en samarbeidsgruppe med blant annet psykoanalytiker Gustav Heyer, som var kollega og tidligere samarbeidspartner av C G Jung, kom hun frem til at psykoterapiprosessen gikk mye fortere når den ble kombinert med massasje. Senere utviklet Marion Rosen Rosenmetoden gjennom sin private praksis som fysioterapeut. I dag er Marion Rosen en meget vital dame på 93 år, og på tross av sin høye alder, holder hun fremdeles foredrag om Rosenmetoden over hele verden. I dag er det velkjent at rosenmetoden sammen med samtaletterapi og psykoanalyse er en veldig god kombinasjon for å løse opp spenninger i forbindelse med bearbeiding av traumer.

Kroppen husker

Men man trenger slett ikke ha et traume for

å ha nytte av rosenmetodens forbløffende effekt. Marion Rosen oppdaget hva som skjer i et menneske når noe er vanskelig, enten det er små eller store hendelser i livet. Alle inntrykk lagres i kroppen og kroppen beskytter oss mot følelser. Det kan være noe så enkelt som en irritasjon over lengre tid. Når man merker dette vil man gjerne kvitte seg med irritasjonen og man kniper musklene sammen for å fjerne irritasjonen. Ofte lykkes man med å glemme unna minnet eller erfaringen, og glemmer det som er opprørende. Men selv om man mentalt «blokkerer» det vonde, husker likevel kroppen dette. De fortrenkte minnene vil etter hvert komme tilbake som muskelspenninger som er så sterke at de gjør det vanskelig å leve et normalt liv. Med rosenmetoden løses vonde spenninger opp og man får igjen kontakt med sine følelser og får dermed bearbeidet minner som har ligget lagret i kroppen.

Rosenterapeut

Britt Gjertsen jobber som rosenterapeut i sentrum av Mandal i Bryggegata hvor hun har kontor. Det er vanskelig å beskrive Rosenmetoden uten selv å ha prøvd den, og derfor legger jeg meg på benken og lukker øynene, med litt blandede følelser, vel og merke. Dette med innestengte følelser virker litt skummelt. Jeg er også en av dem som mange ganger har svelget sinne og sorg i stedet for å la det komme opp. Nakkemusklene er vant til å være spente som fiolinstrenger, og solar plexus er et svært ømt punkt. Hva vil skje? Som den kontrollfreak jeg er, høres det litt nifst ut at innestengte følelser kan boble til overflaten som kullsyrebobler i en farrisflaske.

Britt legger varme hender øverst på magen. Pusten stopper her oppe, konstaterer hun. Hun legger en hånd øverst på brystet. Jeg kjenner at det mange år siden jeg har kunnet trekke pusten skikkelig godt helt ned i magen. Det ville vært deilig å kunne det igjen. Nakkeområdet er iskaldt selv om det er varmt og godt inne i rommet, fortsetter Britt. Hun legger hendene under hodet og forklarer om punktene i nakken som kan bli ømme når man er anspent.

Lyttende hender søker seg frem på kroppen. Jeg lukker øynene og tenker på «ingenting.» Langsomt kommer omverdenen på avstand. Jeg trekker pusten dypt og kjenner at det stikker til i magen. Etter å ha pustet overfladisk på grunn av stress en stund, føles det nesten ubehagelig å kunne trekke pusten dypt igjen. Jeg er overrasket over at jeg i det hele tatt kunne trekke pusten så dypt. Det var som



« Rosenmetoden handler om vårt indre landskap. Det handler om å tørre å bevege seg inn i de forskjellige følelsene. »

om jeg glemte å spenne magemusklene et øyeblikk.

De varme hendene konsentrerer seg om solar plexus helt øverst i magen. I dette punktet, nesten under bøylen på BH-en, er det et stort ømt område, et iskaldt punkt. Nå som jeg ligger med lukkede øyne i det varme rommet blir jeg veldig bevisst på kulden i dette punktet. Britt legger hendene intuitivt på begge sider av punktet og drar kroppen litt mot begge sider med myke og forsiktede bevegelser.

Med lukkede øyne ser jeg for meg at solar plexus er en steinhard stor og svart klump. Britt er ikke forundret.

- Det er ganske vanlig at klienter kommer innom og føler sinne som en fortrent klump i magen. Når man slapper av, blir man mer bevisst på slike følelser og smerter. Hvis man fortrenger følelser over lang tid, kan det resultere i fysiske symptomer. Fortrent sinne samler seg ofte i magen og kan bli svært smertefullt, sier hun.

- Hva er skjedd med din høyre side? spør Britt. Jeg føler meg som en tung sementsekk der jeg ligger, det føles deilig å kunne overgi mine verkende muskler til de varme hendene. Britt konstaterer at jeg er svært anspent i hele høyre siden, noe jeg faktisk har slitt med i mange år. Alle mine plager har vært i høyre del av kroppen, både ryggsmertene, migrene og til og med øreverk. Alltid høyre side. Merkelig at en rosenterapeut kan kjenne det bare ved å lytte med hendene, tenker jeg døs.

Samtaler med kroppen

Et spent mellomgulv kan signalisere at du har ▶

fortrengt mye redsel. En spent nakkemusklatur kan bety at du har svelget mange tårer. Spenninger bak på ryggen mellom skulderbladene beskytter bokstavelig talt hjertet. (Hva er det du vil beskytte?) Når det er mange spenninger mellom skulderbladene, kan vi ikke strekke ut armene, (strekke seg mot det man ønsker). Når terapeuten påpeker slike

seg friere. For noen føles det nesten som å bli født på ny fordi man med all denne frigitte nye kraften endelig får gjort alt det man ønsker å gjøre. Det kan gi seg utslag i mange ting, som at man ser nye muligheter og våger seg ut i livet på en friere måte. Noen kaller oss rosentereapeuter for «jordmødre.» Så sterkt kan det virke for noen, sier Britt.

Enkelte kan oppleve sterke kroppslige reaksjoner under behandlingen. Særlig når store spenninger løsner kan man plutselig begynne å le eller gråte. Det kan føles smertefullt i det øyeblikket spenn

ningene gir etter og de blokkerte følelsene kommer til overflaten.

Dette er ikke skummelt, men et godt tegn. Det betyr at kroppen gir slipp på gammelt grums. Etterpå føles det så mye lettere og bedre.

Den livsviktige pusten

Pusten masserer de indre organene. Når pusten blir innskrenket på grunn av følelsesmessige blokkeringer, vil dette virke negativt inn på kroppen med at man blir sliten og uopplagte. Babyer puster med hele kroppen. De har ingen blokkeringer og pusten flyter fritt fra topp til bunn. Når vi er spente i mellomgulvet bruker kroppen mer energi på å få pusten opp til mellomgulvet. Når pusten over lang tid ikke går gjennom hele kroppen, kan det føre til sykdommer.

– Her var det stille, sier Britt. Mmmm,

mumler jeg søvrig og tror hun mener at ingen av oss har sagt noe på en stund. Så skjønner jeg at hun mener en stillhet i kroppen min.

– Jeg kjenner ingen pust i dette området, sier hun. Hendene hennes er på hver side nede på magen. Varsomt har hun gått gjennom alle spente muskler på kroppen min. Uten at jeg har behøvd å si noe som helst har de varme hendene funnet mine ømme og mest spente punkter. Her har de så vidt berørt huden og ligget der til den smertefulle muskelen under nærmest har gitt etter med et sukk. I hvert fall føles det slik. Jeg trekker pusten dypt og det er uvanlig og nesten smertefullt, men det gjør uendelig godt å føle pusten for en gangs skyld gå lenger ned enn til mellomgulvet.

Jeg har ikke fått noen katarsiske reaksjoner. Ikke har jeg hikstet av latter eller ristet av gråt, men jeg har kjent den varme roen i kroppen som har seget helt ut til fingertuppene som en tykk, varm vaffelrøre og gjort meg behagelig tung som en sekk med sement. Og jeg har hilst litt på gamle og glemte følelser som poppet opp da Britt la hendene på området rundt solar plexus. Der sitter det nok litt av hvert ja. Jeg føler meg lettere svimmel og litt svingstang i hodet når jeg reiser meg fra benken etter å ha hvilt under et lyseblått teppe noen minutter. Britt forteller at det ikke er uvanlig å føle seg litt susete i hodet etter en behandling.

– Når spenningsene forsvinner fra kroppen, kan vi begynne å lære oss selv og andre å kjenne på en mer kjærlighetsfylt måte. Vårt syn på omverdenen endres og varmen sprer seg som ringer i vannet. Jo bedre vi føler oss, jo mer kjærlighet gir vi til andre, og da kommer vi nærmere fred på jorden, avslutter Britt. ■

« Dette arbeidet handler om en forvandling fra den personen du tror du er til den personen du egentlig er. »

Marion Rosen

sammenhenger, kan reaksjonen bli at pusten bokstavelig talt «åpner» seg. Det er snakk om å ta en sjanse. Hvis man ikke vil føle smerte, kan man heller ikke føle kjærlighet.

Men det er ikke alltid bare vonde følelser som undertrykkes. Mange undertrykker også glede og latter. Følelser man setter lokk på forvinner ikke, men gjemmer seg i kroppen som spenninger. Ved hjelp av rosenmetoden kommer disse til uttrykk igjen. Ofte er det ikke mer som skal til for å få det bedre både fysisk og psykisk.

Alle reagerer forskjellig når spenningsene slipper taket. Noen reagerer med å bli søvnige, mens andre blir energiske og opplagte. Noen kommer også i kontakt med vonde minner. Terapeuten er trent til å være på vakt overfor slike signaler. For noen kan det være veldig bra å kombinere rosenmetoden med samtaleterapi, som for eksempel gestaltterapi.

Traumer og rosenmetoden

Britt opplevde selv et traume som barn da hun gjennomgikk en stor lungeoperasjon. Denne opplevelsen er hun mentalt ferdig med for lengst, men kroppen husket og holdt på store muskelspenninger og undertrykte glemte følelser. Etter mange behandlinger i forbindelse med utdannelsen, har mange følelser og store smerter dukket opp og gradvis blitt frigjort.

– Når spenningsene løsner føles det som en enorm lettelse. Man puster dypere og føler



Kontaktinfo:

Britt Gjertsen kan kontaktes
på mobil: 901 57110
e-post: britta_rosen@hotmail.com
Adresse: Bryggegata 36, Mandal

Her finner du en oversikt over alle
rosentereapeuter i Norge.
www.rosenmetoden.net