



- Med Rolf Metoden aflaster man kroppen for dens personlige livshistorie, siger Rolf-terapeut Katrine Wennerwald.

Ludende skuldre, fremadskudt hage, spændte rygmuskler, tunge ben... Jeg havde egentlig ikke været opmærksom på min kropsholdning, indtil jeg så det polaroidfoto, som Rolf-terapeut Katrine Wennerwald tog af mig, inden den første behandling med Rolf Metoden. Og da jeg så det foto, hun tog efter 10. behandling, fik jeg nærmest et chok. Første foto viser en kampklar, anspændt person med knyttede næver. Andet foto udstråler harmoni i kroppen og, som en sidegevinst, tyndere ben! Jeg mærker også, jeg er blevet roligere, mindre vred, det er som om, min lunte er blevet længere.

Og så er jeg for resten slup-

Med blide tryk rundt på kroppen ændres kropsholdningen, bindevævet løsnes, spændinger frigøres, og gamle livsmønstre slippes. SØNDAGS udsendte prøvede Rolf Metoden på egen krop.

2+3 Fødder, ankler, knæ og hofter bliver her et godt fundament for resten af kroppen.

- Vi lever i en verden, hvor meget foregår i hovedet, vi lukker af for kroppen. Det giver styrke, når man virkelig mærker jorden under fødderne.

Tredje behandling afbalancerer kroppens for- og bagside.

- Man bliver lidt længere, kropsdelen begynder at hvile bedre på hinanden, og man skal ikke bruge så mange kræfter på at kompensere for skævheder og ubalance i kroppen.

pet af med smerterne i min ene hæl, som lægen ikke har kunnet hjælpe med.

Iført undertøj tager jeg plads på briksen, efter Katrine Wennerwald har taget mig i øjesyn forfra, bagfra og fra begge sider og bedt mig lægge mig på ryggen. Hendes trænede øjne har spottet skarvheder og uharmonier, og nu ved hun, hvor nogle af mine problematiske steder på kroppen er. Med blide tryk fra sine fingre går hun i dybden i mine muskler, bindevævet og nervebanerne. Det er behageligt og gør ikke ondt – kun når hun rammer lige netop de steder, der er ekstra ondt. Men smerten går hurtigt over, den letter ligesom under hendes fingre.



AF LOTTE DALGAARD
scendag@scendag.dk
Foto: BRITT LINDEMANN

1 Første behandling har til formål at frigøre vejtrækningen. Når man løsner musklerne omkring brystkassen og bækkenet, giver det mere plads til hjerte og lunger. Det forbedrer både vejtrækning og kredsløb, så cirkulationen i kroppen forbedres, musklerne lites, og affaldsstoffer kommer ud.

– Tit, når man gemmer på noget, holder man også på vejtrækningen. Når den bliver frigjort, kommer man i kontakt med dybe,

gemte følelser og får løst op for dem. Har man f.eks. været involveret i en bilulykke, kan man begynde at græde under behandlingen, fordi chokket, der stadig sidder i kroppen, slipper. Musklerne bliver mere spændstige og genvinder elasticiteten, nogle går en bh-størrelse op, andre mærker et brystløft, fortæller Katrine Wennerwald – og beskriver i det følgende de enkelte behandlinger.



4 Fjerde behandling afbalancerer kroppens indre linje. – Her får man en følelse af opdrift. Folk siger efter denne behandling, at det kommer naturligt at rette sig op, de skal ikke tænke over det. Det føles lettere at holde kroppen oprejst. Det er fra kroppens indre linje, man henter sin styrke, bliver bedre til at holde fokus og præstere. Det giver mere ro og mindre stress.

5 Her balanceres hoften forfra og får længde på kroppens forside.

– Her går jeg dybt i bækkenet og dybt i maven. Det giver bedre iltning af blodet og bedre plads til organerne, der dermed fungerer bedre. Maven er det sted på kroppen, hvor vi er meget sårbare, der er ingen knogler, som beskytter, så jeg kan komme dybt ind og berøre noget gammel, følelsesmæssig bagage, som man efterfølgende bliver fri for at slæbe rundt på.

Kort om Rolf Metoden

I Rolf Metoden anvendes en blid form for bindevævsmassage (Rosenberg Teknik), der følger de ti sessioner udviklet af grundlæggeren af Rolfing, dr. Ida P. Rolf i USA sidst i treddiverne. Målet med behandlingerne, der har et forløb over fem-ti måneder, er at balancere og frigøre kroppen. Klienten får en væsentlig bedre kropsholdning uden at tænke på det og uden at »holde« kroppen. Det giver en bedre vejtrækning, mere graciøse bevægelser, en bedre selvfølelse og mere energi. Læs mere på www.katrinewennerwald.dk

6 Sjette behandling giver længde på kroppens bagside.

– Jeg løsner også omkring rygsojle og korsben, hvilket øger fleksibiliteten i ryggen. Ryggen er den, vi bærer vores store byrder på, den er vores skjold, og følelsesmæssigt er det i ryggen, vi mærker støtte og tro på støtte i livet – eller mangel på støtte. Når vi løsner musklerne her, får vi en større tro på, at vi har den støtte, vi skal bruge.

FORSETTES



8 Ottende behandling frigør skuldrene og afspænder armene og hænderne. - Armene integreres til kroppen og bliver meget lettere at løfte og bevæge, når spændingerne aftager. Det letter også nogle af de følelsesmæssige byrder på skuldrene.

9 Niende behandling integrerer benene og forbedrer musklernes funktion. - Ankler, knæ og hofter skal være stærke og fleksible. Benene skal være en del af kroppen i stedet for at være et vedhæng, der bare bruges til transport af resten af kroppen.



10 - Her rydder jeg op. Ser om der er flow i kroppen, om det hele hænger sammen og ser harmonisk ud, og om energien i kroppen flyder. Det er en langsom proces, hvor man skiller sig af med de gamle mønstre, man måske har hængt fast i. I modsætning til, når man er hos psykolog, skal man her ikke analysere fortiden. Her er det kroppen, der lever arbejdet, siger Katrine Wennerwald. - Der skal helst gå to-fire uger mellem behandlingerne, kroppen skal nå at tage imod forandringen. Mange oplever, de bliver mere sårbare under processen, og når behandlingen er færdig, mærker klienten sig selv og sine følelser bedre. Man har mere ro og bedre kontakt til både krop og følelser. Mange lever mere i overensstemmelse med det, de virkelig vil. En hel del siger deres job op, nogle får en karriere, mange realiserer deres inderste drømme.

FORFAT

Kropsløft uden kirurgi

7 Syvende behandling afbalancerer hovedet på nakken og afspænder muskulaturen i ansigtet. - De fleste af os har vores tyngdepunkt i hovedet, og det er ikke optimalt. Når vi afbalancerer, skal vi ikke bruge kræfter på at bære de syv-otte kilo, hovedet vejer, det hviler i stedet oven på kroppen. - Jeg løsner også kæbepændinger, alt det, man har bidt i sig gennem tiden, sidder her. Når spændingerne letter, kan man også slippe følelsen af at have fundet sig i for meget. Spændingen kommer, hvis man er ude for noget ubehageligt. Dernæst kommer oplevelsen ind i vores bevidsthed. Hvis ikke den kommer ud af systemet igen, bliver den siddende som en spænding. - Her arbejder jeg også med den mimiske muskulatur, ansigtsmusklerne. Her sidder også det, man har bidt i sig, fundet sig i... Jeg oplever klienter, der var gløde, da de kom, og sure og irritable, da de gik. Men de er opmærksomme på, at jeg har været inde og rode ved deres vrede, og så kan man håndtere irritationsfølelsen.