

Ny Tara-serie: Alternativ medisin

- Nr 1 Akupunktur
- Nr 2 Homeopati
- Nr 3 Holistisk tannbehandling
- Nr 4 Supermat og vitaminterapi
- ➔ Nr 5 Berøringsterapi
- Nr 6 Healing
- Nr 7 Soneterapi
- Nr 8 Kiropraktikk



Etter en snørik vinterferie på småbruket, sa den høyre skulderen min stopp. Den var helt nummen etter de mange, tunge takene med snøskuffen. Min vanlige "medisin", å trene, gjorde bare

vondt verre. Slik kom jeg i kontakt med en spesialist i vakuumpoterapi. Hans behandling fikk skulderen friskmeldt i løpet av få uker. Fortsatt er jeg av og til innom for vedlikehold.

Rundt halvparten av den norske befolkningen har en eller annen gang benyttet seg av alternativ behandling. Noen gjør det jevnlig, og mange kombinerer det med skolemedisinsk behandling. Likevel er bruken av alternativ medisin noe vi kvier oss for å snakke for mye om. Ord som "kvakksalveri" og "placebo" er lett å ty til.

I månedene fremover vil vi i Tara ta for oss hovedgruppene innen alternativ medisin. Vi er sikre på at det blir en nyttig og lærerik ferd – både for journalister og deg som leser.

Vennlig hilsen **Tone Solberg**, journalist

Berøringsterapi er helende:

Kontakt med kroppens hukommelse

At kroppen husker det hodet helst vil glemme, er nøkkelen til Rosenmetoden. Metoden er en form for berøringsbehandling som de fleste opplever som både frigjørende og helende.

Tekst: **Tone Solberg** Foto: **Scanpix** og **Kjersti Gjems Vangberg**

◆ Selv om behandlingsrommet til Bente Elviken befinner seg i en travel sentrumsgate i Oslo, hersker det en inkluderende ro i det hvitmalte lokalet der enkle, lyslilla tekstiler gir øynene ytterligere hvile. Uten å si noe, bøyer Bente Elviken seg rolig over kvinnen som ligger ustrakt på benken. Hun heter Ragnhild Heidem Torgersen. Etter noen behandlinger hos rosenterapeut Bente, var hun så tilfreds med resultatet at hun bestemte seg for å ta fatt på utdannelsen selv. Mer enn 30 år som lærer i grunnskolen hadde gjort henne sliten. Hun kjente seg utbrent, og led av flere "vondter".

– Det handler om å møte muskelspenninger med myke hender og jevn styrke, forklarer Bente Elviken mildt der hun forsiktig nærmer seg skulderbladene fra siden.

– Muskelspenninger er det eneste forsvaret kroppen har. De må møtes med varsomhet og respekt. Vonde opplevelser gjemmes bak spente muskler. Når cellene får tillit til å

slippe spenningen, flommer minnene. Det kan føre til mye gråt, men også latteren fra de gode opplevelsene som er gått i glemmeboken. Etterpå kjennes en ny ro og dybde i hele kroppen.

Bente Elviken er blant veteranene av norske rosenterapeuter. Hun tilhører et av de første kullene som ble utdannet, og startet opp høsten 1993. I dag er hun førstehandsveileder ved Axelsons Body Work School i Oslo. Hun er også grunnkurslærer og reiser mye rundt i Norge

for å jobbe med utdanning av nye terapeuter. – Rosenmetoden er ingen mirakelkur, understreker Bente. – Vi forsøker heller ikke



Rosenterapeut **Bente Elviken**

Varsom berøring og frigjøring av pusten kjennetegner Rosenmetoden, og formålet er å gi pasienten blant annet indre ro og avspenning.



å late som om vi er psykologer, men vet at behandlingen kan være fin å kombinere med terapitimer. Mange vil oppleve at det å få ristet av seg litt gruff fra fortiden, åpner døren til nye muligheter. Gjennom Rosenmetoden kan man komme nærmere det mennesket

man egentlig er, og ikke den man tror man er.

Tilfeldigheter og en artikkel i et blad, gjorde at Bente Elviken fikk nyss

om behandlingen som såvidt var etablert i Sverige, men ennå ikke var nådd til Norge. På det tidspunktet var hun sliten av et liv som enslig mor med tre barn og en barnefar som stilte lite opp. Også jobbmessig var hun utilfreds og på søken etter noe som kunne gi arbeidsdagen mer mening.

Utdannelsen som rosenterapeut oppfylte

alle drømmer og lengsler. Dette til tross for at hun "grein så snørr og tårer rant" da hun gikk sitt første kurs og fikk de første behandlingene.

– Jeg vil nesten si det så sterkt som at Rosenmetoden reddet livet mitt, innrømmer

hun. – Hvis ikke jeg hadde valgt denne veien, er jeg redd for at jeg ville ha sittet i en krok og tygget valium. Jeg trodde

engang at jeg hadde kjærlighet nok til å redde verden. Slik er det selvsagt ikke, og jeg drev rovdrift på meg selv.

Men som rosenterapeut får du daglig kontakt med andres smerte og salte tårer?

– Å gi behandling er som å få behandling, svarer Bente Elviken. – Jeg kjenner på tristheten til den som ligger på benken, men det

Rosenmetoden kan gi deg:

- Dyp avspenning og friere pust.
- Bedre kontakt med dine følelser og behov.
- Mykere kropp og fornyet vitalitet.
- Inspirasjon til personlig utvikling og vekst.
- Nye muligheter i livet når gamle mønstre og holdninger slipper taket.

Hvem har nytte av Rosenmetoden?

Behandlingen kan være til nytte og glede for deg som

- ønsker avslapning, avspenning og mer tilstedeværelse.
- vil oppnå større kroppsbevissthet.
- ønsker større selvinnsikt og bedre kontakt med egne følelser.



er ikke min jobb å ta over den. Jeg er bare tilstede for dem som har det vondt, og vet at hun/han etter hvert vil finne tilbake til kraften i seg selv – uansett hva de har opplevd av smerte, krenkelse og misbruk.

Menneskelig berøring: Like viktig som mat og luft

Huden er menneskets største sanseorgan. Hele livet er den sulten på nærhet og velment berøring. God berøring er med på å holde mennesker friske, fastslår berøringspedagog og rosenterapeut Lene Ertner.

– Alle mennesker har et grunnleggende behov for berøring, sier Ertner. – Å bli tatt på, i en god hensikt, er like viktig for et menneske som luft, mat og kjærlige følelser. Berøring virker blant annet avstressende, smertelindrende, styrker immunforsvaret og bidrar til god fysisk og psykisk helse.

Lene Ertner har siden 2005 drevet privat praksis med klientarbeid og miljøbehandling basert på berøring og kunnskap om berørings helseeffekt. Opprinnelig er hun utdannet innen markedsføring. Bakgrunnen for å skifte yrke til rosenterapeut, var et ønske om å jobbe med hendene og hjelpe mennesker til å oppdage mulighetene til et enda mer autentisk liv.

Etter hvert tok hun utdanning i den svenske metoden taktil stimulering, en form for bevisst og systematisk berøring av huden i form av lette strykninger.

VED TAKTIL BERØRING KAN SELV personer med sterke smerter orke å bli tatt på, og få en opplevelse av pause fra ubehaget.

– Huden er vår fysiske grense mot andre

Marion Rosen har selv sagt at metoden er både fredsarbeid og kjærlighetsarbeid.

Alternativmessen på Lillestrøm var Ragnhild Heidem Torgersens introduksjon til Rosenmetoden. Hun hadde virret litt rundt da hun fikk innfallet til å ta imot tilbudet om en gratis prøvebehandling. Det tok ikke mange minuttene før hun kjente en ro som fikk tårene til å trille.

– Etter behandlingen fikk jeg visittkortet og tenkte at dette var noe jeg burde fortsette med. Men kortet forsvant og hverdagens traveltok tok overhånd.

Først da Ragnhild møtte veggen og ble sykmeldt fra jobb på grunn av slitasje, kom hun til å tenke på den behandlingen hun fikk på Alternativmessen. Hun bestilte

time hos Bente Elviken, som nå er både mentor og behandler. Selv er Ragnhild inne i det fjerde og siste året i utdanningen til rosenterapeut. I dette praksisåret kan hun utføre behandlinger og bidra til andre menneskers heling gjennom den metoden som for henne har vært en betydelig hjelp til å finne nytt fotfeste i tilværelsen. Hun forteller:

– Som så mange dobbeltarbeidende kvinner på min alder, var jeg styrt av fornuft og pliktfølelse, Rosenmetoden spilte på helt andre strenger. Jeg fant rom inni meg som jeg ikke visste at jeg hadde, og ble fylt av en indre ro. På et vis føler jeg at jeg har fått meg selv tilbake, konstaterer Ragnhild Heidem Torgersen fornøyd. ♦

bestemt berøringsmetode som en del av den daglige omsorg og pleie ved sykehjem. Hun arbeider også som frivillig ved et sykehus, for å gi sitt bidrag med berøring som omsorg og lindring ved livets slutt. Arbeidet ved et tverrfaglig smertemedisinsk institutt på Majorstua i Oslo, opptar henne mye:

– Hensikten med taktil berøring er omsorg, lindring og å styrke følelsen av vel-

behag. Det er godt å kjenne på fornemmelsen av at det ikke alltid er smerter i en plaget kropp. Gjennom strykninger på huden på hele kroppen kan man også bli påminnet om de friske delene av kroppen. De langsomme strykningene på huden fanges opp av spesifikke nerver, som sender signaler til hjernen. Denne aktiviteten hemmer dessuten smerteimpulser. For mange smertepasienter kan taktil berøring ha samme virkning som å legge en ispose på en nyslått skade eller en

varmepakning på en verkende skulder, forteller Lene Ertner ivrig.

Mens det er utført mye forskning på menneskelig smerte, stress, redsel og andre fakto-



Rosenterapeut Lene Ertner

mennesker, forklarer Ertner. – Innenfor den er muskulaturen også vårt forsvarsværk. For en som har mye smerte, er det ofte viktig at hendene ikke kjennes invaderende. Først når han/hun forstår at berøringen utelukkende skjer i hudlaget, og derfor ikke vil gå inn i muskulaturen, kan han/hun slappe av, hengi seg til situasjonen og ta imot.

Ved siden av at Lene Ertner er den ene av "Rosenterapeutene på Røa", er hun mye på farten for å holde foredrag rundt temaet berøring. Engasjementet er glødede. Lene Ertner vet at mennesker i alle livsfaser nyter godt av berøring. Spedbarnet kan ikke vokse opp uten fysisk nærhet. Eldre mennesker får som oftest altfor lite. Berøringspedagog Ertner leder for tiden et fagutviklingsprosjekt for å innføre en

rer som gjør oss syke, er det først i de senere årene at forskerne har begynt å interessere seg for det som er behagelig og oppbyggende. Av de to fysiologiske systemene som regulerer menneskets tilværelse, har "kamp- og flukt"-refleksene fått mest oppmerksomhet. En av de som har arbeidet mye med motsetningen, nemlig nærhet og tilhørighet, er den svenske fysiologiprofessoren Kerstin Uvnäs Moberg. Det hun kaller "fred- og ro"-systemet, baserer seg på oksytocin, et "lykkehormon" som utløses og aktiveres ved stimulering av hudens berøringsreseptorer. I to populærvitenskapelige bøker, "Lugn og berøring" og "Nærhetens hormon", forklarer hun oksytocinets virkning på kropp og sjel. Helt siden tidlig på 1900-tallet har det vært kjent at fødsel og amming av den nyfødte, utløser en flom av oksytocin som binder mor og barn sammen. Mobergs forskning viser at hormonet også kan aktiveres gjennom enkle aktiviteter som hyggelig samvær med andre mennesker, eller gjennom kontakt med et husdyr.

OKSYTOCIN ER ET HORMON SOM

dannes i nervecellene i hypotalamus i hjernen, både hos mennesker og dyr. Det setter i gang en rekke ulike kroppslige og sjelelige prosesser. Moberg går så langt som til å kalle det en "kjærlighetsdrikk" som gjør oss vennlig stemt mot våre omgivelser. Under påvirkning av oksytocin blir vi sjenerøse, sosialt aktive og tillitsfulle. Oksytocinet gjør mennesket bedre rustet til å skape, og ta vare på, nære forhold, noe som igjen fører til menneskelig vekst, og til fysisk og psykisk velvære.

Ifølge Moberg handler ikke god helse bare om å unngå de skadelige stressfaktorene, men bevisst å jobbe med det som fungerer og som gjør oss friske, glade og harmoniske.

– Nærhet og berøring styrker mennesker fra grunnen av, sier rosenterapeut Bente Elviken. – Etter sju behandlinger med Rosenmetoden er produksjonen av oksytocin på topp. Dette er noe både friske og syke mennesker vil ha glede av.

Rosenterapeut og berøringspedagog Lene Ertner avrunder det slik:

– Berøring er noe langt mer enn umiddelbar nytelse og følelse av velvære. Det er ikke alltid vi kan påvirke det som er opphavet til stress, smerter eller sykdom. Men å gi kroppen påfyll ved gode impulser fra berøring kan gi en opplevelse av friskhet og bedre balanse i livet. På sikt er dette positivt både for fysisk og psykisk helse. (Kilde: Natur och kultur, bl.a.)

Slik slipper du fri "lykkehormonet":

Det er ikke mye som skal til for at kroppen vil slippe fri mer av nærhetshormonet oksytocin:

- Ta et varmt bad, eller bruk litt lenger tid under den varme dusjen enn vanlig.
- Tørrbørste huden med myke, lette strykninger og sirkelbevegelser.
- Ta et varmt fotbad, og bruk tid på å smøre inn føttene med en krem/olje.

- Rent sengetøy og en dyne av god kvalitet gir følelse av velvære.

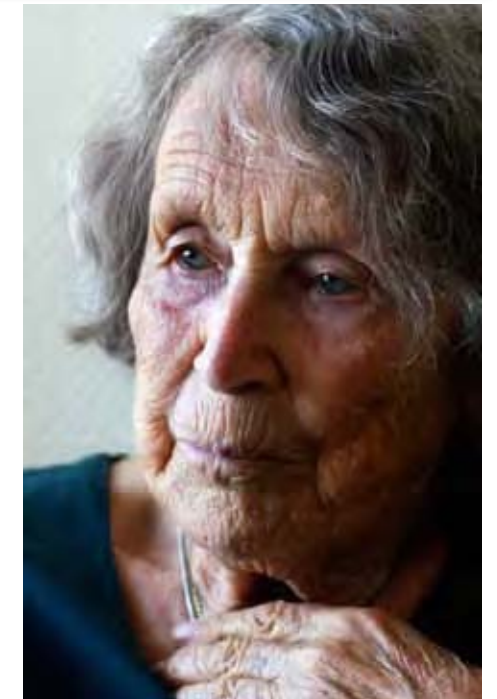
- Sett av tid til nære stunder sammen med barn og ektefelle. Samvær med gode venner, eller å klappe et kjæledyr, kjennes også avslappende.

- Kna en gjærdeig eller sett deg ned med et lystbetont håndarbeid.

- Gi deg selv naturopplevelser: Dagslys og sol, vær og vind er god berøring.

ROSENMETODENS GRUNNLEGGER

Marion Rosen ble født i Tyskland i 1914. Hun utdannet seg til fysioterapeut, men hadde i 1930-årene arbeidet mye med massasje, avspennings- og pusteteknikker, blant annet i samarbeid med psykoanalytikeren Gustav Heyer, som var elev av Carl G. Jung. Som fysioterapeut ble hun ofte frustrert over at plagene gjerne kom tilbake når behandlingen var over. Først da hun utviklet metoder for å komme i kontakt med pust og følelser skjedde det noe noe i kroppen. Som jøde måtte hun flykte til Sverige da 2. verdenskrig brøt ut. Etter krigen flyttet Marion Rosen til Berkeley i California, der hun fortsatt er bosatt og praktiserer tre timer daglig. Hun holder fortsatt også kurs. Marion Rosen er 96 år gammel, og ser ingen grunn til pensjonere seg.



Rosenmetodens mor: Marion Rosen

Vil du vite mer?

Norske Rosenterapeuters Forening (NRF) samler sertifiserte terapeuter og praksisårselever under utdanning. Alle medlemmer må

følge foreningens vedtekter og etiske retningslinjer.

Gjennom NRF kan du få informasjon dersom du ønsker å komme i kontakt med en behandler. www.rosenmetoden.no

I neste utgave: Hånden som heler

Helbredelse ved håndspåleggelse er et fenomen som har eksistert i uminnelige tider, og i de fleste kulturer. Healing, som det i dag kalles, er en samlebetegnelse for behandlingsformer som søker å påvirke menneskets energifelt. Teorien er at kroppen da skal kunne helbrede seg selv. Les mer i neste nummer av Tara.

