

# Den myke hånden

Med lett berøring ønsker rosenterapeuten å vise kroppen hvordan den kan slappe av, og samtidig slippe ut innestengte følelser.

TEKST: JENNY MICKO FOTO: SILJE KATRINE ROBINSON

**R**osenmetoden er myk kroppsterapi utviklet fra fysioterapi av Marion Rosen, født i Tyskland i 1914. En rosenterapeut arbeider med sammenhenger mellom muskelspenninger, ubevisste følelser og åndedrettet.

– Følelser vi ikke har kunnet gi uttrykk for blir holdt tilbake i kroppen i form av spente muskler. Dette kan over tid føre til kroniske muskelspenninger, forklarer rosenterapeut Irmelin K. Joys.

Behandlinger foregår på benk, og i dag er det Nina Raa som skal få løst opp kroppens muskler. Hun har gått i rosenterapi siden 2012.

– Jeg var i mange år plaget med uforklarlige smerter i kroppen. Legen mente at det ikke feilte meg noe, men smertene var jo der. Jeg prøvde en rekke forskjellige behandlinger uten gode resultater. Noen gjorde faktisk vondt verre. Så leste jeg om rosenmetoden på internett og fant Irmelin. I begynnelsen gikk jeg jevnlig til behandling og merket raskt bedring. Den myke hånden som brukes i rosenmetoden, virker veldig godt på meg. I

dag har jeg veldig sjelden muskelsmerter, og jeg går til behandling når jeg føler at jeg trenger det, forteller Nina.

## Åpner for følelser

Irmelin hadde 20 års erfaring innenfor norsk helsesektor og psykiatri før hun begynte å utdanne seg til rosenterapeut i 2005. Utdannelsen tok fire år og inkluderte 350 klientbehandlinger.

– Jeg brenner virkelig for dette. Det er flott å se når de som får behandling kjenner en forandring i kroppen, eller får en innsikt. Da blir jeg full av energi. Jeg føler en dyp takknemlighet over å kunne hjelpe folk på denne måten.

– Er det noen denne behandlingen ikke passer for?

– Mennesker med store psykiske lidelser eller som går gjennom en dyp, personlig krise, bør ikke bruke rosenmetoden. I slike situasjoner har vi bruk for det forsvar kroppens spenninger gir. Antidepressive legemidler legger lokk på og demper følelser, mens rosenmetoden åpner for følelser. Det vil føre til en konflikt i kroppen. Men i noen tilfeller har det hendt at personer som bruker små doser antidepressiva, har klart å slutte med det etter å ha gått til rosenbehandling over tid. Å legge seg på benken er å møte seg selv, og det er en styrke å våge det, forklarer Irmelin K. Joys.

## Starter en prosess

Hun anbefaler klientene å gå ofte til behandling i begynnelsen for å bli kjent med kroppen og kjenne på endringene.

– Jeg viser kroppen hvor den er spent og hvordan den kan slappe av. Mellom behandlingene begynner kroppen å regulere seg selv. En prosess blir satt i gang.

Nina Raa forteller om sine opplevelser på benken: – Jeg får en mye bedre og mer langvarig effekt av denne rolige behandlingen, enn av de som går dypere inn i muskulaturen. I begynnelsen slet jeg med å puste riktig og jeg måtte øve mye. Mens jeg ligger på benken kan ubevisste tanker komme opp til overflaten. Mange ganger blir jeg overrasket over det som kommer frem, men det er også veldig

## Rosenmetoden

Rosenmetoden går ut på at myk og lett berøring kan få klientens muskler til å slappe av og gi slipp på spenninger. Det finnes ikke noe solid vitenskapelig dokumentasjon på at metoden virker. Terapeutene mener at personer med psykisk sykdom ikke bør bruke rosenmetoden, da de kan oppleve sterke følelser og psykiske reaksjoner under behandlingen. Metoden har navn etter grunnleggeren og fysioterapeuten Marion Rosen, som mente at fortrenge følelser ble lagret i kroppen og resulterte i spente muskler og dårlig åndedrett.

Kilde: nifab.no



// Hvis du ikke tillater deg selv å være den du er, kan ikke kroppen din fungere. Det samme gjelder for følelsene.

Maïon Rosen



**FREDFULLT.** Nina Raa har gått til rosterapeut Irmelin Joys i to år.

spennende. Det kan også komme en emosjonell reaksjon dager etter en behandling.

### Tilbake til null

Nå ligger Nina på magen på benken med et teppe over seg. Hun lukker øynene og får et fredfullt uttrykk i ansiktet mens Irmelin legger hendene sine på Ninas kropp. Hun begynner på hodet og jobber seg videre nedover.

– I starten er kroppen alltid litt stresset og må få tid til å lande på benken. Jeg følger med på hvor pusten går i kroppen, og det gir meg en idé om hvor jeg skal begynne. Det er ikke alltid jeg begynner der klienten har konkret vondt. Jeg minner kroppen om at den skal få komme tilbake til nullpunktet og puste riktig. Kroppen er nemlig ekspert på å puste. Nina har en god pust siden hun har gått til behandling så pass lenge.

Rosenterapeut Irmelin K. Joys forteller at noen klienter deler sine følelser verbalt, mens andre er helt stille. Behandlingen er forskjellig fra gang til gang, og hun lar pasienten styre over det. Pasientens kropp forteller alltid mye av det hun trenger å vite.

### Kroppen forteller

– Hvis kroppen er spent og pusten grunn, kan du ofte bli trøtt og uopplagt med blant annet irritasjon og dårlig søvn som konsekvenser. I nakken har vi to muskler som holder på tilbakeholdt gråt og aggresjon. Hvis de er spent kan du merke det i kjeven. Du biter tennene sammen, noe som igjen gir stramme halsmuskler. Å betrakte beina er også veldig interessant. Noen er for eksempel veldig på tå. Grunnen kan være at du har vokst opp i et hjem med mye krangling og kjefting, noe som gjorde at du som barn listet deg rundt på tå. Nå tror kroppen at det er normalt å gå slik. I lårene sitter «snill pike»-muskulaturen, i knærne gemmer vi traumer og i leggene ligger det undertrykte sinnet. Men ikke alt er miljø, også arv spiller inn i hvordan vi beveger oss og spenner musklene. Hvis du har høye foreldre som går litt sammensunket for å gjøre seg mindre, kan du helt ubevisst ha kopiert den måten å gå på, sier Irmelin som er blitt veldig interessert i å observere kroppens bevegelser.

– Spenninger i kroppen skyldes ofte undertrykte følelser og dårlig sirkulasjon. Du har rett og slett ikke vært deg selv, men gått rundt og bitt tennene sammen. Om du går rundt i hverdagen og spiller en «rolle» og ikke tør være deg selv, blir du fort sliten. Men tør du være deg selv fullt og helt, får du kommer en ekte energi som er varig. Når spenningsene slipper blir du mer fri og tilstede. Noen kan faktisk oppleve gangspærre etter en behandling. Det er litt rart, men det er tydelig at noe skjer i kroppen, forklarer rosterapeuten.

### Ikke høytsevendende

– Kroppen forteller oss mye hvis vi bare lærer å lytte. Det er veldig fascinerende, legger Nina Raa til, som nå er ferdigbehandlet for denne gangen.

– Hvordan føler du deg nå?

– Avslappet og fornøyd, og jeg vet at jeg vil være fylt av energi når jeg går herfra, smiler hun.

Irmelin K. Joys er nøye med å forklare at hun først og fremst er en veileder.

– Det er pasienten som kjenner og vet ting, jeg viser bare veien. Hver behandling er ferskvare og lite planlagt, det er pasienten som styrer. Jeg er opptatt av at folk blir undersøkt av lege – min jobb ikke er å helbrede, men å bevisstgjøre. Når vi selv blir klar over hva vi har måttet holde tilbake, kan dette gi oss større valgfrihet og flere muligheter til livsutfoldelse. Det handler om å få pusten på plass i kroppen og å lære å spenne av i musklene. Mer høytsevendende enn så er det ikke, avslutter Irmelin med et smil.