

Det er rolfig, og det er ren nydelse at få spidse albuer trykket ned langs ryggraden, franske manchetter hen over brystet og faste greb under ribbenene. Herhjemme findes kun 13-14 rolffere, som kan tilbyde dybtgående massage, som styrker bindevævet, skaber balance i krop og sind og giver ny energi

# På rolfe- bænken

AF TINE BJERRE LARSEN/  
ZEBRA PRESSEBUREAU

Det knager i knoglerne, når Jeanne Jensen, autoriseret rolffer, tager fat og med sine hænder, knoer og albuer trykker, skubber og ruller rundt med mit fedtlag.

Det krøller sig, som var der hud nok til polstring af op til flere skeletter end mit eget ret beskedne.

Men faktisk er det temmelig rart at ligge på briksen på hendes klinik på Osterbro og blive udsat for en dybtgående massage, som skal løsne og strække musklerne - og fascierne, forklarer Jeanne Jensen.

- Hvis du tager en lammekotelet, så er fascierne hinden rundt om kødet. Det er de tynde bindevævslag, der holder sammen på kroppen, både på muskler og sener, lymfekirtler og nerver. Hvis bindevævet, som er kroppens transportsystem, er stift, eller der er opstået fortykkelser eller forkortelser, så bliver ens holdning stiv. Når jeg løsner fascierne, vil muskelfibrene søge tilbage til deres naturlige stilling, siger Jeanne Jensen og trykker med fingrene ind under mit øverste ribben samtidig med, at hun tager fat inden under brystkassen.

At få sat de enkelte dele af kroppen rigtigt sammen, så man kan

tegne en ret linje gennem ørene, skuldrene, hofterne, knæ og fodled er ideen med rolfig-systemet. Det er udviklet af Ida Rolf, der var doktor i biokemi i USA sidst i

30'erne, men blev først almindelig kendt i 60'ernes Californien, forklarer Jeanne Jensen. Hun er uddannet på The Rolf Institute i Colorado.

Hendes fingre er nu nede ved mine indvolde, milten og leveren og bevæger sig videre hen over rygstykkerne. Hun vil nemlig »ikke rode for meget rundt i maven«, som er følsomt område, man først nærmer sig, når man er blevet

Mere fortrolige. I maven sidder følelserne, og rolfig kan udløse stærke reaktioner, forklarer hun.

## KROPPELADDER

Det er min opfattelse, at krop og psyke hænger tæt sammen. Massagen kan skabe kontakt til tidligere måske fortrængte følelser, og derfor er jeg selvfølgelig meget forsigtig og opmærksom. Jeg er ikke terapeut, men hvis klienten er interesseret, taler vi om følelsesmæssige og personlige ting. Er der tale om et frygteligt fortrængt traume, så er jeg nødt til at sende vedkommende videre til psykolog.

Men for det meste er det den anden vej rundt. Mange terapeuter henviser deres klienter til rolfferen.

- Hvis man har været igennem en krise eller haft en depression, er det ikke altid kroppen har fulgt med. Jeg kan hjælpe med at genopbygge kroppen indefra, så man ikke går helt nedbøjet og har svært ved overhovedet at flytte fødderne.

Selvom rolfig ligesom alle andre kropsterapier, der opstod i kølvandet på ungdomsoprøret i slutningen af 60'erne, opfatter kroppen som en helhed, så kan man sagtens bare komme for at få massage, understreger Jeanne Jensen.

Og det er der mange, der gør. Andre opsøger rolfferen, fordi de har ondt i ryggen, i nakken eller skuldre, eller fordi de lider af egentlige skader for eksempel efter en trafikulykke. Og det er både mænd og kvinder lige fra teenage- og til pensionsalderen, som kommer, fortæller Jeanne Jensen, mens jeg bliver bedt om at stå op og gå en tur rundt om briksen.

## LIGESOM AT GÅ TIL TANDLÆGE

Og jo, jeg kan godt mærke en forskel. Den ene fod føles plat, som den altid har været, den anden er - skønt ligeså platfodet - ligesom lidt mere levende og vibrerende.

- Tyngdekraften er vigtig i behandlingen. At din kropsholdning og dit forhold til tyngdekraften bliver harmonisk er idealet. Kroppen er påvirket af det, vi laver. Har vi en stillesiddende og stresset hverdag, kan det sætte sig som hovedpiner eller spændinger i nakke og skuldre. Og så bruger kroppen meget energi på bare at holde sig oprejst og trække vejret.

Om det er et langt liv på skole bænken og foran computeren, der er årsagen til min let foroverbøjede holdning, som jeg får øje på i spejlet, når jeg ikke at finde ud af. For pludselig sidder jeg foroverbøjet på en stol og får kørt to spidse albuer ned på hver side af ryggraden.

Men heller ikke det er ubehageligt. Tværtimod. Den eneste gang

under behandlingen, jeg siger »avvvvv« er, da rolfferen på et tidspunkt med håndfladerne presse huden fra armhulen og henover brystet fra begge sider.

Det er værre end en fransk manchete, når der på den måde bliver ryddet op i affaldsstofferne, som lagrer sig på brystet, under »farmorarmene« og på indersiden af lårene.

- Men lad vær med at skrive at jeg kan fjerne cellulitis, siger Jeanne Jensen og griner.

Hun tager 600 kroner for en session, som varer en times tid, og det synes hun ikke er dyrt. Det synes hendes klienter åbenbart heller ikke, for hun har nok at lave.

- I forhold til det offentlige vicesystem er det selvfølgelig dyrt men det er også en prioritets sag. Ligesom vi går til tandlæge hver 3. måned og frisør, synes jeg det er helt naturligt at bruge tid og penge på at pleje sin krop.

Selv kan hun i hvert fald ikke undvære det, og sammen med nogle kolleger rolffer de hinanden en gang hver anden måned.

- Men det er ikke nødvendigt at gå til rolfig i flere år. Et forløb, som varer 10-12 gange giver et virkelig løft.

## MIN NYE BRYSTKASSE

Jeg ligger og kigger op i det hvide loft, mens hun tager fat omkring nakken, trykker med fingrene og »blødgør« de tilhæftninger langs kraniekanten, som tit er stive«. Hun fjerner for et behageligt øje blik vægten af den kugle, som sidder øverst på stativet og faktisk er ret tung at skulle holde oprejs det meste af dagen.

Men det er kun fordi, den ikke sidder ordentligt i stilling

## SUNDHED/VELVÆRE

Mange typer behandlere tilbyder os hjælp og lindring. Replik besøger nogle af dem - i denne måned en Rolffer



grund af ubalance, tidligere sygdomme stress eller hæmninger ifølge rolferen.

- Hvis de forskellige dele af kroppen sidder i lod, så behøver du ikke anstrenge dig for at trække vejret. Det er det den første behandling går ud på. At frigøre musklerne omkring brystkassen for at forbedre åndedrættet og på samme måde løsne de ydre lag fascier i hele kroppen.

Fascier eller ej. Jeg kan i hvert fald pludselig mærke min brystkasse og går med den skudt lidt mere fremad rankere ud af døren.

## Rolfing

Dybtgående kropsmassage, som er god mod spændinger, stivhed og en dårlig kropsholdning. Lider man af ondt i nakke, skuldre og ryg eller har man en arbejdsskade eller gener efter et trafikuheld kan rolfinng løsne op og lindre. Rolfing kan ikke helbrede en skæv ryg, men massagen kan fjerne de kompensationer, kroppen foretager for at beskytte sig selv.

Rolferen anvender sine hænder, knoer og albuer til at bearbejde bindevævet med og skabe nogle bedre bevægelsesmønstre. Et Rolfing forløb omfatter normalt 10- 12 sessions af en times varig

hed. Man kan vælge at gå en gang om ugen eller nøjes med en gang om måneden.

Resultatet af et forløb er i følge Rolferen et bedre åndedræt, en bedre kropsholdning, et nyt kropssprog og forøget energi. Mange beskriver det som en ny lethed i kroppen og de får en dybere nattesøvn. Nogle oplever forløbet som en ren fysisk proces, mens andre får nye personlige erkendelser.

The Rolf Institute, som blev grundlagt i '1971, er en organisation, som har ansvaret for uddannelse og autorisation af Rolferne. Uddannelsen varer 1-3 år og forudsætter et

omfattende kendskab til anatomi, fysiologi, embryologi, kinesiologi og normal motorisk udvikling.

Selve træningen af Rolferne foregår på uddannelsessteder i Boulder, Colorado og i Munchen, Tyskland. Der er omkring 1000 Rolferne på verdensplan og langt de fleste i USA. Herhjemme er de cirka 13-14 Rolferne. Den første Rolfer åbnede klinik i 1983.

Autoriserede Rolferne er ikke officielt anerkendte som behandlere, de kan ikke ansættes i det offentlige og der er ikke tilskud gennem sygesikringen til behandlingen.