

Rosenmetoden bygger på at cellene i muskulaturen har hukommelse. Alle våre opplevelser, på godt og vondt, setter sine spor. Særlig vår holdning og vårt bevegelsesmønster er preget av hvordan livet vårt er og har vært.

**Tekst og foto** Stig Bruset

Spenningen i musklene og pusten forteller terapeuten hvor problemene ligger. Rosenmetoden gir hjelp til å komme i kontakt med følelser og hendelser man har fortrenget. Det er en metode som berører på dypet. Å holde igjen krever energi. Når spenningen slipper taket, får man dypere kontakt med sitt egentlige jeg.

### Rosenmetodens grunnlegger

Marion Rosen ble født i Nürnberg i 1914 av jødiske foreldre og studerte massasje, avspennings- og pusteteknikker. Dette var en periode i Europas historie preget av stor utvikling innen psykologi og forholdet mellom kropp og sjel. Store personligheter som Sigmund Freud, Carl G. Jung og hans elev Gustav Heier inspirerte Marion Rosen til å lære mer om forholdet mellom kropp og sjel. Hun praktiserte i en gruppe sammen med psykoanalytiker Gustav Heier og erfarte at effekten av psykoanalysen ble dramatisk forbedret når man samtidig brukte massasje, avspenning og pusteteknikker. I 1939 rømte hun fra Tyskland og slo seg ned i Berkeley i California. Senere utdannet hun seg til fysioterapeut og utviklet rosenmetoden gjennom mange års praksis. Hun kalte rosenmetoden "massasje for sjelen". I 1982 besøkte hun Skandinavia og traff da Hans Axelson, grunnleggeren av Axelsons Body Work School, som i dag utdanner rosentereapeuter i Norge. For en tid tilbake ble det kjent



# Rosenmetoden

## Når kroppen husker

at prinsesse Märtha Louise utdannet seg som rosenterapeut, og hennes svigermor Marianne Solberg Behn er en profilert rosenterapeut. Marion Rosen er fortsatt aktiv som behandler og instruktør i California i en alder av 91 år.

### Slik foregår behandlingen

Pasienten eller klienten ligger på en benk, helst uten andre plagg enn en truse. Terapeuten observerer og berører kroppen på både for- og bakside. Undersøkelsen foregår ved berøring av ulike kroppsdeler. Trykket kan være ganske hardt eller veldig lett, liksom spenningen i kroppen kan sitte helt inntil ryggmargen eller i det ytterste hudlag. Terapeutens bruk av ord som en utvidet kontaktmulighet, kan brukt riktig, bringe klienten til en større innsikt i behandlingen. Terapeuten må hele tiden lese kroppens reaksjoner i form av muskelspenninger, ansiktsuttrykk, muskeltrekninger, hudens temperatur og fargeendringer, og i tillegg forandringer i pustemønster. Hvis terapeuten registrerer endringer i pust eller muskelspenninger, følger dette opp med spørsmål for om mulig å avdekke årsaken. Noen ganger foregår det en toveis samtale under hele behandlingen, andre ganger kan det være stille i lange perioder. Under behandlingen vil personen på benken bli mer bevisst på sammenhengen mellom følelser og fysiske symptomer og plager. Noen reagerer sterkt følelsesmessig, mens andre opplever behandlingen som velgjørende avspenning. Hver time ansees som en selvstendig behandling. Hvor ofte man ønsker å gå til behandling, er individuelt, men prosessen krever tid for å bli bearbeidet. Man-

ge foretrekker å kome hver uke eller hver annen uke. Behandlingen varer ca. 50 minutter. Det gis ikke refusjon fra trygdekassen, og pasientene må betale alt selv. Behandlingen koster 400-600 kroner per gang.

### Hjelper mot vanlige plager

Rosenmetoden anbefales først og fremst til personer med spente og verkende muskler. Vondt i nakken, manglende evne til å slappe av i ryggen og stive skuldre er typiske plager som metoden egner seg for. Under behandlingen oppnår klienten større selvinnsikt i sammenhengen mel-



Clinic 1 i Sandvika ble startet i september og består av fra venstre fysioterapeut Christian Torbjørnsen, ernæringsfysiolog Lidia Maria Berg, kiropraktor Pål Viken, homøopat og akupunktør Irene Korsmo og (liggende) rosenterapeut Helle Christine Røhrht.

lom plagene og psykologiske faktorer. Samtidig vil økt kroppsbevissthet kunne bidra til at man får det bedre. Rosenmetoden kan brukes samtidig som man går til samtaler hos psykolog eller psykiater, men begge parter bør vite om at pasienten går til flere behandlere. Mange som lider av unormal tretthet og energiløshet, kan også ha nytte av rosenmetoden. Muskulære spenninger og tilstivnet pustemønster kan blokkere energiflyten i kroppen og føre til følelse av ener-

gitomhet. Personer med kroniske muskel- og skjelettsykdommer, for eksempel fibromyalgi,

kan oppleve en bedring av sykdomsbildet.

### Passer ikke for alle

Rosenmetoden tar i utgangspunktet ikke sikte på å kurere sykdommer. Likevel vil det ofte skje forandringer i kroppens spenningsnivå og muskulære forsvaer. Metoden anbefales derfor ikke til personer som trenger et sterkt forsvaer eller høy grad av emosjonell stabilitet. Den er heller ikke tilrådelig for personer som er psykotiske eller er i en akutt krisesituasjon. Rosenmetoden anbefales heller

ikke hvis man går på sterke medikamenter.

### Utdannelse

I Norge foregår utdanningen ved Axelsons Body Work School i Oslo. All opplæring er basert på praktisk erfaring, og elevene utvikler sine ferdigheter ved observasjon av demonstrasjoner og ved å arbeide med hverandre. Det siste året består av egen praksis med klienter. Praktikanten må gi 350 behandlinger under veiledning, må ha gruppeveiledninger og må selv få 25 behandlinger. I dag finnes noe over 100 rosentereapeuter i Norge, og i Sverige er det over 400 praktiserende.

Helle Christine Røhrht arbeider i Sandvika på Clinic 1, som er en tverrfaglig klinikk som åpnet 1. september i år. Her arbeider hun sammen med kiropraktor Pål Viken, homøopat og akupunktør Irene Korsmo, ernæringsfysiolog Lidia Maria Berg, fysioterapeut Christian Torbjørnsen og resepsjonist Anne Linda Bråthen.

Fleer av terapeutene arbeidet tidligere ved Klinikk for Alle i Sandvika og kjenner hverandre godt derfra. Ifølge Pål Viken er målet for dem som arbeider ved Clinic 1, å arbeide for å være tverrfaglige og ikke bare flerfaglige. I praksis be-



*Kroppen er speilet som viser hvordan man har det inni seg.*  
(Marion Rosen)



**I følge Rosenmetoden har musklene i kroppen sin egen hukommelse, og ulike deler av for eksempel ryggen og nakken representerer ulike karaktertrekk og opplevelser.**

tyr dette å sette pasientene i fokus slik at de henvises til den som har best mulighet til å hjelpe uten at det skal gå prestisje i dette. Når noen kommer med et problem, er dette ofte sammensatt, avslutter Pål.

Helle bekrefter at her ved klinikken er det ingen konkurranse om hvem som kan få pasienten frisk!

Lidia Maria Berg forteller at hun som ernæringsfysiolog av og til opplever at et høyt stressnivå kan gjøre det vanskelig for folk å gå ned i vekt. Ved siden av kostråd kan det derfor være nyttig med behandling etter rosenmetoden, sier hun med et anerkjennende blick på Helle.

Christian Torbjørnsen er fysioterapeut og også med i det medisinske teamet rundt Vålerenga fotballklubb. Han legger stor vekt på egentrening og bruker et nytt behandlingsopplegg bygd rundt et treningsapparat kalt "Terapimaster", som kan aktivere den ubevisste delen av muskulaturen som særlig finnes nærmest ryggspylen. Christian setter stor pris på samarbeidet med en rosenterapeut og synes at dette er en spennende tilnærming som minner om psykomotorisk fysioterapi.

Helle forteller at hun ble interessert i rosenmetoden etter å ha fått hjelp i en

vanskelig periode i livet. Hun var utdannet massasjeterapeut, men opplevde at rosenmetoden ga en dypere forståelse for hvordan belastninger kunne sette seg i kroppen.

## Behandlingen

Pasienten ligger avkledd på benken idet jeg kommer inn for å få være med for første gang på en behandling etter rosenmetoden. Helle begynner forsiktig å legge hendene på ryggen og kjenner med rolige bevegelser etter spenninger samtidig som hun holder øye med hvordan brystkassen beveger seg ved innpust og utpust. Hun forklarer mens hun arbeider hvordan denne metoden innebærer en egen måte for å forstå kroppens anatomi og fysiologi på.

– Vi deler blant annet kroppen inn i to hoveddeler, der venstre side representerer den fø-

### Rosenmetoden kan være til hjelp for deg som har:

- spente og verkende muskler
- vansker med å slappe av i en stresset hverdag
- en følelse av tretthet uten å vite hvorfor
- begrenset pust
- et ønske om å oppnå større selvinnsikt
- et ønske om fysisk, følelsesmessig og åndelig utvikling
- et ønske om kroppsbehandling i tillegg til samtaleterapi

lende, sårbare eller feminine siden. Høyre side regnes for den maskuline, eller den siden som styrer bevegelse og utfører handlinger. Det er

oftere lettere å være til stede i prestasjon enn å lytte til følelsene. Dette kan skape ubalanse. Helle viser hvordan den ene halvdel av ryggen og skul-

deren kan være overutviklet og spent. Min oppgave er å bevisstgjøre kroppsdelen slik at klienten kan bli bedre til å lytte og føle, ikke minst til seg selv, forteller hun mens hendene arbeider mellom skulderbladene.

– Det ser trangt ut her! Du skulle hatt mer plass. Kan du selv kjenne hva du holder tilbake?

Mens hun kjenner på musklene i korsryggen, forklarer Helle at korsryggen representerer et område som aktiveres når vi opplever mangel på støtte, tidlig må stå på egne bein og være selvhjulpne. Slike personer må bruke mye energi for å holde seg oppe og er vant til å klare seg selv.

– Midtryggpartiet kaller vi "relasjonsbeltet", forklarer Helle mens hun beveger seg oppover. – Det representerer forholdet til menneskene rundt oss – familie, venner og arbeidskollegaer.

– Hvorfor er pusten så viktig?

– Vår viktigste pustemuskel er diafragma, eller mellomgulvet, forteller Helle. Hun hen- ter en illustrasjon som viser at diafragma er en stor, flat muskel som skiller brysthulen fra bukhulen. Den er ikke festet i bein, men i bindevevet. Når vi puster, beveger diafragma seg opp og ned.

– Pusten er nær forbundet med våre følelser, og noen puster helt overflatisk og binder hele overkroppen. Under behandlingen prøver jeg å holde øye med hvordan brystkassen beveger seg, forteller Helle mens hendene beveger seg oppover mot nakken og halsen.

– Dette området bak skuldrene kaller jeg "skilpaddeskallet". Her aktiveres musklene når vi beskytter oss. Ved utrygghet og usikkerhet oppstår muskelspenninger i dette beltet, og vi løfter skuldrene og trekker hodet inn omtrent som en skilpadde, sier Helle med et smil.

– Ser du denne forhøyningen? spør hun og peker på en liten kul i overgangen mellom nakken og brystryggspylen. – Denne kaller jeg "måtte-burde-skulle-kulen". Mange som føler at de har for mange plikter og mye ansvar, har spenninger i dette området.

– Lenger opp i halsen sitter muskler som kan være svært stramme og gi oss nedsatt bevegelse i nakken og noen ganger stråling av smerter ned i armene. Spenning i forkant av halsen kan relateres til at man har måttet svelge mange kameler, gå på akkord med seg selv eller blitt bremsert i sitt uttrykk. Det er utrolig hvor mange følelser som kan sette seg her i halsen, forteller Helle og flytter hendene ned til setet.

– Sinne kan sette seg både i halsen og her nede i de dype setemusklene. Mange av oss strammer setemusklene ubevisst når vi er sinte, og samtidig reagerer halsen på tilbakeholdt sinne. Under behandlingen kan det komme fram mye aggresjon, men også gråt og såre følelser. Vi trenger til en viss grad muskelpanseret for å holde oss oppe.

Vår klient har sovnet under samtalen, og denne gangen har det ikke vært for utfordrende under behandlingen.

– Til sist vil jeg gjerne si at det er sjokkerende ofte jeg opplever at klientene har vært utsatt for fysiske og psykiske overgrep, sier Helle og er meget alvorlig. – Selv innenfor veggene i de beste hjem foregår det vold og seksuelle overgrep. Noen ganger har dette skjedd for mange år siden, og sinnet og skammen har fortrent opplevelsen. Men kroppen husker det! understreker Helle og forteller at det ikke er få som går med smerter og stivhet som de ikke kan forklare.

– Rosenterapi kan være nøkkelen som åpner døren inn til det vonde, avslutter hun. □

**Slik finner du en rosenterapeut:  
Norske Rosenterapeuters Forening,  
Sognsveien 43, 0851 Oslo  
Tlf.: 22 69 43 34**

**Foreningens nettside:  
www.rosenmetoden.net  
Clinic 1: Tlf.: 67 56 40 00**

## LA NATUREN HJELPE DEG!

### A-CREME

hudens beste venn!

Den originale fuktighetskremen! Brukt av helsepersonell i mer enn 50 år!



Utmerket som kuldekrem!

Inneholder kun naturlige ingredienser! Det reneste naturprodukt for huden din!

Selges på apotek og i helsekost- og Vitabutikker over hele landet!

### REN HUD

Det beste tilskudd mot problemhud?



Kapsler som inneholder hva du trenger mot fet og uren hud!

Ølgjær, blomsterpollen og kjerringrokk, er hjelpen du trenger! Også godt for hår og negler!



**KJØP I DAG!**

[WWW.NATURLIGVALG.NO](http://WWW.NATURLIGVALG.NO)

### FOT OG HÆLBALSAM

**NYHET!**

Problemløser mot sår og sprukken hud!

Tilfører huden naturlige og hudvennlige oljer. På grunn av sin fete karakter påvirker HÆLBALSAM huden raskt og effektivt, og den såre og sprukne huden forsvinner ganske raskt! Ta vare på føttene dine!



Pass deg for kjemikaliebombene!

### Sansome`s Nature Pearl

er en deodorant fri for kjemikalier!

Inneholder kun naturlige ingredienser! Ingen lukt og ingen parfyme!



**selges i helsekost- og Vitabutikker!**