



Ida P. Rolf Metode

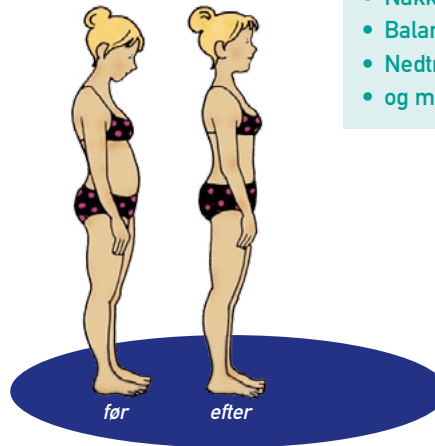


En gennemgribende restaurering af kroppens struktur.
Den giver kroppen mulighed for at starte på en frisk - i en ny og bedre udgave!

Hvad er Strukturel Integration?

Et hurtigt blik på tegningerne af pigen før og efter hendes 10 behandlinger, kan give dig en god forståelse af Strukturel Integration.

- **Struktur** er det indbyrdes forhold mellem kroppens segmenter (hoved, nakke, skuldre, bryst, hofter, ben og fødder).
- **Integration** er den proces, hvor man retter disse segmenter, så midtpunktet af et segment er balanceret over midten af det næste segment.
- **Forløb på 10 behandlinger** - udgør Ida P. Rolf Metode®. Terapeuten arbejder ud fra en speciel teknik, (Rosenberg Teknik®) - en behagelig og effektiv bindevævs-massage.
- **Bindevævsmassage** - afbalancerer spændingsmønsteret og spændinger i dine muskler og bindevæv. Din kropsholdning og dine bevægelser vil blive bedre og du får følelsen af, at kunne hvile i din nye positur.
- **en afbalanceret krop** - hovedet hviler komfortabelt på skuldrene. Vægten fra skuldrene og brystet er centreret over hofternes tyngdecenter. Hele kropsvægten er fordelt godt på fødderne. Du føler en lethed, som om toppen af hovedet bliver løftet op, og samtidig får du en stærk følelse af "grounding" gennem dine fødder.



Ida P. Rolf Metode® Til behandling af:

- Dårlig kropsholdning
- Rygsmerter
- Stivhed
- Nedsat bevægelighed
- Piskesmæld
- Iskiassmerter
- Fordøjelsesproblemer
- Hovedpiner
- Skulderproblemer
- Operationsmén
- Nakkesmerter
- Balancebesvær
- Nedtrykthed
- og meget mere

De 10 behandlinger giver mange gevinster

- **Mere energi** - En klient har udtalt: "Før de 10 behandlinger, var det som at køre bil med håndbremsen trukket - jeg gav gas, men jeg følte det hele tiden, som om jeg slæbte på en skjult modstand. De 10 behandlinger løsnede håndbremsen. Nu er alt så let."
- **Udrette mere med mindre indsats** - når din krop er strukturelt afbalanceret, vil din krop kræve mindre energi for at holde dig oprejst, når du står, sidder eller går.
- **Mere effektive og graciøse bevægelser** - du behøver ikke bruge ekstra energi for at modvirke modstanden fra spændte muskler og stive led.
- **Gør din krop yngre** - Kroppen bliver mere og mere spændt som årene går. Psykiske og fysiske traumer efterlader også deres spor på kroppen. Hvis disse chok ikke behandles, lagres de og fremskynder aldringsprocessen.
- **Slip dine spændinger fri** - Vi tilbyder dig en måde at frigøre disse spændinger på, hvad de end stammer fra. Din krop vil føles yngre, lettere og fungere bedre.
- **Bedre kropsholdning** En forkert kropsholdning, kan medføre fysiske smerter. Med de 10 behandlinger vil du opleve en oprejst og flottere kropsholdning.
- **Bedre vejrtrækning** - en vigtig faktor for et langt og sundt liv er netop indåndingskapaciteten.
- **Stort velbehag** - selve behandlingen er meget afslappende og berøringen er let.
- **Blivende effekt** - kroppens egne ressourcer hjælper til at behandlingerne integreres i kroppen.



Bedre kropsholdning - bedre vejrtrækning

Når man bliver ældre, bøjer man som regel gradvist mere og mere forover - dvs. man bliver kortere på forsiden af kroppen.

Medmindre noget gøres for at modvirke alderens normale sammenkrumning, mister man almindeligvis ca. ½ liter indåndingskapacitet for hver 10. år der går.

Læger fra Harvard Universitet i USA har lavet en undersøgelse over en 25-årig periode om forventet levealder, sundhed og det at ældes. De konkluderede at den vigtigste faktor for et langt, sundt liv netop er indåndingskapaciteten. Din indåndingskapacitet er overraskende nok vigtigere end om du ryger, motionerer eller ej, spiser sundt eller ej.

Musklerne omkring brystkassen bliver mere og mere spændte med årene. Det indsnævrer langsomt og umærkeligt en persons åndedræt. Folk siger ofte, at de ikke var klar over, at de var så spændte, førend de ved behandlingen fik mere plads til at trække vejret.



Bedre vejrtrækning og kropsholdning

- færre smerter og større følelse af glæde

Følelser

Hvis mennesker har en kropsholdning og et vejrtrækningsmønster præget af frygt, angst, tristhed eller modløshed, vil de også opfatte at deres liv bliver overskygget af samme følelser. Når du derimod er glad, får din krop en ny lethed - du trækker vejret dybere og lettere.

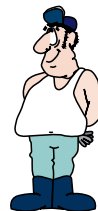
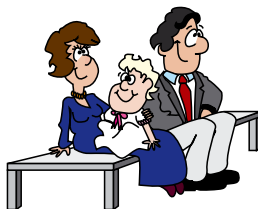
Det at trække vejret er tæt forbundet med dit eget fysiske udtryk for de forskellige følelser. Uheldigvis har de fleste mennesker et vejrtrækningsmønster, som hindrer dem i fuldt ud at opleve følelsen af glæde, lykke og tilfredsstillelse. For at gøre din oplevelse af disse positive følelser hos dig selv større, er det vigtigt at din krop har et minimum af spændinger og en maksimal indåndingskapacitet.

Smertelindring

Mange mennesker kommer til behandling, fordi de har smerter, stivhed eller andre problemer i muskler og led. Nogle har prøvet andre terapier - nogle få er blevet opereret, men lider stadig af ubehagelige symptomer.

Målet med de 10 behandlinger er at forbedre din struktur og forbedre friheden i dine bevægelser. Terapeuten fokuserer ikke blot på at behandle smerter i et bestemt område, men arbejder med din krop som en helhed. Ved generelt at forbedre balance og bevægelse, følger naturligt, at de fleste af dine smerter eller din stivhed vil mindskes eller helt forsvinde - stiv nakke, frossen skulder, spændingshovedpine, rygsmerter, hofteproblemer, smerter i ben og knæ.





Hvem kommer til behandling?

Louis Shultz, anatomilærer i Rolfing®, sagde:

”De ti behandlinger er ikke noget du behøver, det er noget du fortjener.”

Hvad enten du er topatlet og er interesseret i en bedre præstation, eller du er et ganske almindeligt menneske, der simpelthen bare er interesseret i større velvære og livskvalitet, kan de 10 behandlinger hjælpe dig.

Mange mennesker kommer p.g.a. fysisk smerte. Nogle kommer, når der er opstået en krise i deres liv. Andre kommer, fordi de er midt i en periode i deres liv med store, positive ændringer, og de ønsker at slippe af med gamle mønstre for at få flere ressourcer til at begynde på en frisk.



Målet med de 10 behandlinger - balancere og frigøre kroppen

Hver behandling har et delmål, således:

1. **At frigøre vejrtrækningen.** Klienten ligger på ryggen. Terapeuten arbejder med brystkassens muskler, ribbenene og mellemgulvets diaphragma. At frigøre skuldrene fra brystkassen, således at brystkassen kan bevæge sig frit under skuldrene - eller skuldrene kan bevæge sig frit uden at påvirke vejrtrækningen. Gennem forbedret vejrtrækning bliver klienten bedre forberedt på at afslappe andre dele af kroppen i de følgende behandlinger.
2. **At gøre fødderne til et godt, vægtbærende fundament for resten af kroppen.** Der arbejdes på lægbenet forfra og på fødderne. Processen går ud på at frigøre spændinger mellem føddernes knogler, at balancere den indre og den ydre svang. At afspænde de korte muskler i fødderne, såvel som de lange muskler fra underbenet og ned til føddernes knogler.
3. **At arbejde på hele kroppen fra siderne.** Processen går ud på at løse de overspændte områder, hvad enten de ligger på forsiden eller bagsiden af kroppen. F.eks. hvis rygmusklerne er overspændte, og der er for meget svaj i lænden, vil terapeuten løse overspændingen på ryggen. Hvis ryggen er flad, stammer det ofte fra spænding på forsiden af ryggen, og terapeuten vil koncentrere sig om kroppens forside. Speciel opmærksomhed rettes mod hofteleddet og det 12. ribben. Det 12. ribben er meget vigtigt for diaphragmas funktion.
4. **At balancere hofterne.** Der afspændes langs indersiden af benene. Terapeuten arbejder på at frigøre hofterne nedefra og fra indersiden.
5. **At gøre kroppens forside længere - fra solar plexus til knæene.** Efter at have arbejdet på mavemusklerne, afsluttes behandlingen med at arbejde direkte på den dybtliggende psoasmuskel. Psoasmusklen indeholder et vigtigt plexus af det autonome nervesystem. Derfor refererer japanerne ofte til psoasmusklen som „hara centeret“. Terapeuten frigører og balancerer hofternes bevægelser og stilling fra forsiden af kroppen.
6. **At forlænge hele bagsiden af kroppen - fra fødderne til hovedet.** At balancere spænding/afspænding og at frigøre hofterne posteriort.
7. **At afbalancere hovedet på nakken.** At frigøre hovedets bevægelser ved at arbejde på nakkemusklerne, både de store og de små muskler. At frigøre tyggemusklerne og afbalancere kæben.
8. **At frigøre de øverste lemmer: at integrere skuldrene, armene, albuerne, håndleddene og hænderne.** At fremme samarbejdet mellem alle musklerne i dette store område.
9. **At integrere de nedre lemmer:** at forbedre musklernes funktion i dette store område - fødderne, benene og hofterne.
10. **At integrere hele kroppen** og at fuldende serien af behandlinger.

Rosenberg Teknik®

- bindevævsmassage, der anvendes i de 10 behandlinger

Rosenberg Teknikken® gør det muligt at arbejde i dybden i kroppen med et let tryk. Det gør det mere behageligt for klienten og giver klientens krop mulighed for at samarbejde og dermed bliver resultatet bedre og blivende.

Den unikke behandlingsform, der både afspænder nervesystemet, musklerne og bindevævet.

Bindevævsmassagen anvendes til at integrere strukturen i en fortløbende sekvens gennem de 10 behandlinger.

Rosenberg Teknik® er blid, behagelig, specifik, nem og effektiv til at rette kroppen op, give bedre kropsholdning, mere graciøse bevægelser, øge fleksibiliteten, forbedre vejrtrækningen og fornemmelsen af velbehag.

Teknikken anvendes på specielle steder: triggerpunkter, akupunkturpunkter, meridianer og „akupunkturstriber.“

Den bygger på den sidste nye forskning i vestlig biokemi, biofysik og mikroanatomi, kombineret med en unik model af bindevævsopbygning fra det 5.000 år gamle kinesiske akupunktursystem.



Hvad er bindevævsmassage?

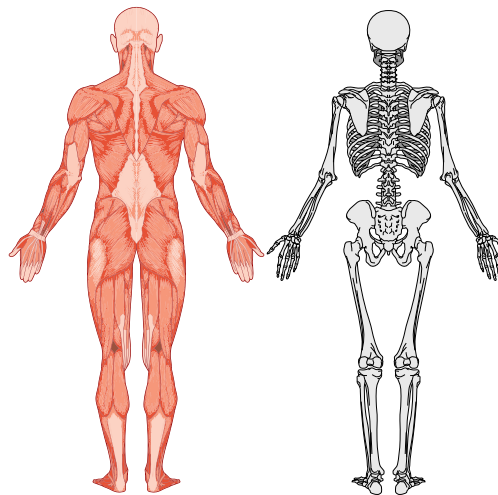
Når de fleste mennesker tænker på massage, tænker de oftest på at løsne spændte, stive, ømme muskler - nogle mennesker forbinder det også med at løsne leddene for at forbedre bevægelser. Faktisk ved de fleste slet ikke, hvad bindevæv er.

Selvom bindevæv udgør mere end 50 % af kroppens vægt, findes der meget lidt information om bindevæv i anatomibøger. Dette skyldes nok at bindevæv er vanskeligt at tegne.

I tidens løb, når kunstnere har lavet tegninger til anatomibøger, har de forsigtigt skrabet bindevævet væk fra muskler, knogler, nerver, organer og blodårer, således at disse kropsdele kunne tegnes. I denne proces blev mere end halvdelen af kroppen skrabet væk - og smidt lige ned i skraldespanden, uden at tænke på at **det er bindevævet, der holder sammen på kroppen**.

Efterfølgende opstod et problem for kropsterapeuter, når de udviklede en kropsforståelse og skabte massageteknikker ud fra denne anatomiske viden. De stolede fuldt og helt på anatomibøgerne. De prøvede at forstå kropsholdning og bevægelse, ud fra muskler, knogler og nerver - men uden bindevæv, som er mere end det halve af, hvad den levende krop faktisk består af!

Mange af de traditionelle massageteknikker virker - dog langsommere end bindevævsmassage og ofte med både smerte for klienten og belastning for terapeutens krop. I mange tilfælde holder resultaterne fra almindelige former for massage kun en kort periode.

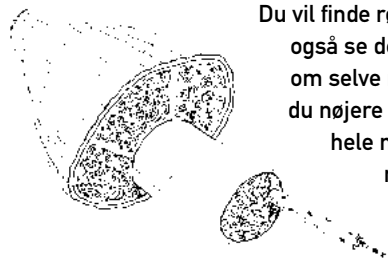


"Muskler og skelet er nemt at tegne, men bindevæv er vanskeligt at tegne"

Hvad er myofascia?

Kombinationen af muskelceller og bindevæv kaldes myofascie (myo = muskel, fascie= bindevæv).

Næste gang du står i køkkenet og tilbereder et stykke kød, så giv dig selv et minut eller to til at undersøge det nærmere.



Du vil finde røde muskelceller, men du vil også se det hvide bindevæv, der er rundt om selve musklen (muskelhinden). Ser du nøjere efter, finder du hvide cirkler i hele musklen. De deler musklen op i mindre klumper - og ser du endnu nøjere, vil du se endnu mindre hvide cirkler - og hvis du kigger tæt nok (med et forstørrelsesglas),

vil du se, at der faktisk er en hvid cirkel rundt om hver eneste røde muskelfiber. Hele dette hvide dække er bindevæv. Også senerne, som forbinder selve musklen med knoglerne, består af bindevæv.

Bindevævsmassage påvirker myofascia. I en traditionel massageuddannelse lærer folk at tro på, at de arbejder på musklerne. Men når vi berører en „muskel“, kan vi ikke undgå samtidig at arbejde på bindevævet (muskelhinden).

Med udgangspunkt i bindevævsmassage, påvirkes både muskelceller og bindevæv. En „muskel“ er en bindevævssæk (muskelhinde) med muskelfibrenejret heri. Hvis terapeuten får muskelhinden til at slappe af, bliver muskelfibrenejre afslappede. På den måde kan Rolf Metode terapeuten løsne en muskel med et let tryk på muskelhinden, og behøver ikke at mase dybt i musklens modstand.

Tænker man på massage på denne måde, åbner det nye muligheder for at udvikle et helt anderledes sæt af teknikker.

Min erfaring er at disse bindevævsmassagetejnikker er hurtigere og lettere, både for klienten og terapeuten. De giver også en længerevarende effekt.

Bindevævet - også en del af huden

Bindevævet inkluderer også de mellemste og dybe lag i huden (læderhud og underhud), ligamenterne og den levende hinde, der dækker knoglerne (periost). At give massage på disse områder af bindevævet, forøger områderne af kroppen, som vi kan arbejde på. Terapeuten er ikke længere begrænset til at massere musklerne.

Det løse bindevæv, der udgør de dybere lag af huden, kan "klistre" huden til musklen eller huden til knoglernes overflade nedenunder. Ideelt skulle muskler og skelet bevæge sig frit inde under huden. For eksempel kan du tage fat i pelsen på en kat og løfte den nogle centimeter ud fra kroppen. Vi kan ikke gøre det samme på et menneske. Hvis du selv prøver at løfte huden på din underarm, vil du hurtigt opdage, at der er nogle områder, hvor det nemt lykkes, og andre steder hvor huden sidder fast.

Hvor der er spænding mellem huden og musklerne eller knoglerne under huden, er der manglende bevægelsesfrihed mellem huden og disse underliggende dele af kroppen. Forestil dig, at du har en skjorte på og klistrer nogle store arealer fast til din hud med almindelig lim. Det vil gøre det svært for dig og muligvis smertefuldt, hvis du prøver at bøje og dreje overkroppen.

Så i stedet for at musklen er i stand til at spændes og afslappes frit under huden, må den tage huden med sig, hvilket får den til at arbejde imod ekstra modstand. Det er ligesom at køre bil med håndbremsen trukket.

Der er også løst bindevæv mellem selve musklerne. To muskler, som ligger lige op ad hinanden, burde være separate

enheder, der kan trække i hver deres retning. Men hvis bindevævet mellem dem "klistrer" 2 muskler sammen, opstår der ofte smerter, når den ene muskel er nødt til at trække den anden med.

Det samme er tilfældet med knoglerne - muskler hæfter til knogler, men der er også steder, hvor muskel og hud burde kunne glide frit på overfladen på en del af knoglen. Musklen kan blive "klistret" - i dette tilfælde til en knogle.

Når vi siger, at en muskel er "klistret" til en anden muskel, huden eller til en knogle, lyder det meget billedsprogsagtigt, men der eksisterer også grundige videnskabelige, d.v.s. biokemiske og biofysiske forklaringer.

Bindevævsmassage tillader terapeuter at frigøre denne "klistring" og giver de forskellige dele lov til at bevæge sig friere i forhold til hinanden.

Faktisk kan vi frigøre disse andre dele af bindevævssystemet, såsom muskelhinder, underhud, sener, ledbånd og knoglehinder. At afbalancere bindevævssystemet producerer nogle af de mest dramatiske forbedringer i Strukturel Integrations proces.

Kamp/flugt - refleksen



Når vi arbejder med bindevæv, skaber vi også påvirkninger i en vigtig del af nervesystemet: **det autonome nervesystem.**

Det autonome nervesystem er ansvarligt for reguleringen af forandringer i tilstanden mellem spænding og afslapning i hele kroppen - dette omfatter både spænding i muskelsystemet og reguleringen af de indre organers funktion. Spænding (stress) kaldes "kamp/flugt" refleksen. Modsætningen til stress er afspændingsresponsen.

Der er områder med spændinger i enhver krop. Disse spændinger kan stamme fra traumer eller fra vaner fra gentagne bevægelsesmønstre.

Hos mennesker, der har fået meget massage, mediteret eller har lavet øvelser, som f.eks. yoga, stretching og tai chi, finder man færre områder med spænding. Terapeuter finder generelt også færre spændingsområder hos folk, der har deltaget i krævende fysiske aktiviteter med varierede bevægelser (som f.eks. aerobic, gymnastik, vandring etc.). Al bevægelse er godt for bindevævet.

Når terapeuten ved massage berører det yderste lag af et spændt område i bindevævet, svarer hele kroppen ved at komme i en stresstilstand.

Terapeuten behøver ikke andet end at bemærke det præcise øjeblik, når kroppen sættes i en "kamp/flugt" tilstand.

Hvis terapeuten ikke gør noget - ikke går dybere eller letter på trykket, hvis terapeuten ikke ændrer sit kontaktpunkt, vil klienten selv løse spændingen i løbet af 8-15 sekunder.

På den måde fremkalder terapeuten klientens egen afspændingsrespons. Den giver en positiv effekt både i det lokale område og i hele kroppen. Afspænding af det lokale bindevævsområde er vedvarende, fordi klienten har „gjort det selv“ - ikke bare i bindevævet, men også ved at omprogrammere nervesystemet.

I vores uddannelse er det vigtigt for terapeuterne at kende disse tegn på spænding såvel som tegnene på afspænding. Så kan de ikke blot finde områder, der behøver at blive arbejdet på, men de kan også afpasse deres arbejde til klientens proces.

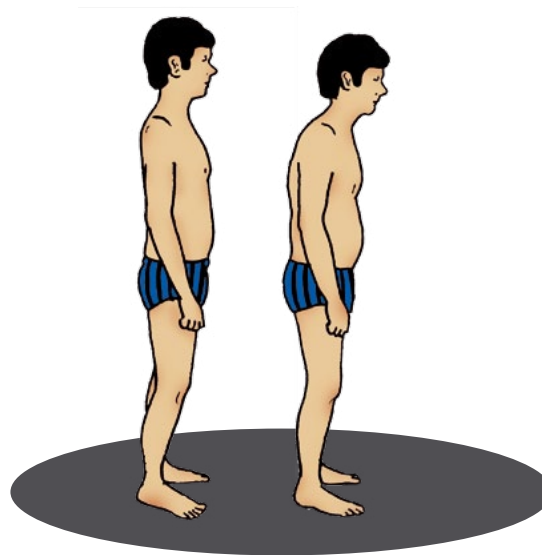
Dette betyder også at helingsprocessen ikke er noget terapeut gør aktivt for klienten.

Terapeuten sætter blot klienten i kontakt med det område, der trænger til at blive afspændt. Så er det op til klienten, bevidst eller ubevidst at afspænde både fysiske og psykiske spændinger.

Disse spændte områder i bindevævet er dér, hvor kroppen oplagrer minder fra alle fysiske eller følelsesmæssige traumer. At rense kroppen fra fysisk spænding tillader også klienten at slippe de psykiske problemer relateret til den fysiske spænding. I denne psyko-fysiske proces får klienten sin psyko-logiske fleksibilitet tilbage.

Aldring

Når vi bliver ældre afkalkes knoglerne, muskelmassen bliver mindre, og bindevævet mister elasticiteten. Derfor bliver mennesker stive og mister den gode kropsholdning.



Typisk bliver mennesker lidt kortere på forsiden, når de bliver ældre. Hovedet skubbes frem, brystkassen falder ned og maven "fylder mere."

Vi kan ikke blive yngre end vores biologiske alder, men de fleste menneskers bindevæv ældes hurtigere end nødvendigt, derfor kan vi mindske den unødvendige aldring og bringe dem tilbage i retning af deres ægte biologiske alder. De genvinder bedre kropsholdning, forbedrer cirkulationen og bliver mere fleksible.

Vi har alle mødt nogle ældre mennesker, som har en forbausende rank kropsholdning, er fleksible i deres bevægelser og har stærke kroppe. Ligeledes har vi også mødt unge mennesker, som er helt stive og har en elendig kropsholdning.

Hvad sker der når mennesker ældes?

Bindevævet består af celler, fibre og en substans mellem cellerne og fibrene. Denne substans kaldes grundsubstansen.

Grundsubstansen - i det midterste og det dybe lag i huden, i muskelhinder og i løst bindevæv mellem musklerne - er ligesom æggehvite. Grundsubstansen kan være blød og fugtig ligesom rå æggehvite - eller den kan være hård og mere tør ligesom kogt æggehvite.

Hos babyer og mindre børn kan den meget let skifte fra blød til hård til blød over hele kroppen. Dette kaldes thixotropisk effekt.

Bindevævet har forskellige funktioner, når det er hårdt, og når det er blødt. Det kan hjælpe muskler med at holde kroppen i

faste stillinger, når det er hårdt, f.eks. når vi står stille og holder noget i udstrakt arm. Når bindevævet slapper af og er blødt, kan kroppen slippe og smelte til en ny bevægelse eller stilling.

Når bindevævet kan skifte fra en tilstand til en anden, giver det både styrke og en elastisk evne, der hjælper os, når vi laver hurtige, gentagne øvelser - f.eks. når vi løber eller svømmer.

Evnen i bindevævet til at skifte fra en tilstand til en anden er en kvalitet, der er maksimal, når vi er babyer og bliver mindre i løbet af livet.

Hvis der har været et fysisk chok, arvæv eller mangel på bevægelse over en længere periode, bliver grundsubstansen hård og mister evnen til at optage vand og vende tilbage til en fugtig, blød tilstand. Stress og negative følelser, som f.eks. irritation, bekymringer og tristhed frigør hormoner i blodet, som påvirker bindevævet på en negativ måde. Som et resultat af alle disse påvirkninger, bliver vi stadig mere stive.

Hvis terapeuten tilfører det rette tryk på bindevævet i den rigtige retning, kan klienten få genoprettet den thixotropiske evne i bindevævet i vidt omfang. Mennesker bliver yngre - de kan selvfølgelig ikke blive yngre end de faktisk er, men ved at overvinde effekten af for tidlig aldring, er det som om man kan sætte viserne på uret tilbage. Mennesker bliver yngre kropsligt, samtidig med at de bevæger sig fra at have været for tidligt gamle tilbage mod deres aktuelle fysiske alder.

Biofysikkens teorier i forhold til bindevævsmassage

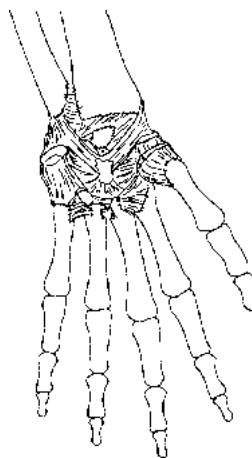
Bindevævet har egenskaber ligesom en krystal i de gammel-dags grammofonnåle. Et let pres er nok til at producere et elektrisk signal.

Bindevæv har også egenskaber, som en elektrisk halvleder. (En elledning fører el uden modstand. Isolering fører ingen el-strøm). En halvleder fører en del af strømmen, men ikke det hele. En halvleder kan ændre mængden af strøm, f.eks. hvis temperatur eller andre fysiske omstændigheder ændres.

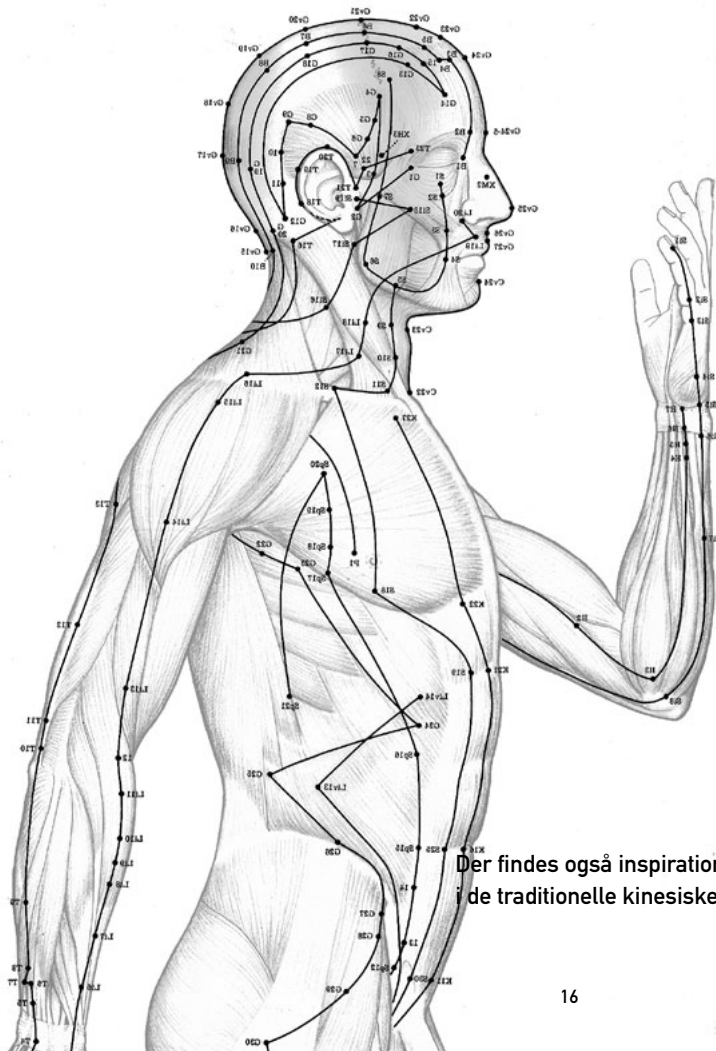
Når terapeuten lægger et let tryk på et spændt område i bindevævet, dannes der en elektrisk strøm i bindevævet. Den mængde strøm, som kører igennem bindevævet, forandres afhængig af vandindholdet i bindevævet. Når der er trauma, aldringsproces eller manglende bevægelse, bliver bindevævet udtørret.

Hvis terapeuten anvender det rigtige tryk, skaber han/hun et elektrisk signal, som bevæger sig langs baner i bindevævet til det sted, hvor vævet er tørt. Den elektriske energi tillader vævet dér at optage vandmolekyler og således genoprette vævets thixotropiske evne.

Vi har gennem årene erfaret, at et ganske let tryk på overfladen ved spændingen er optimalt. Skønt terapeuten måske må skubbe hårdt gennem lagene af afspændt bindevæv, behøver han/hun ikke - når han/hun møder en spænding - at påføre mere end et 5 grams tryk (vægten af en A4-side).



Her kan du se knoglerne i en hånd og nogle af de ledbånd, som holder dem sammen. Ledbånd er også en form for bindevæv.



Ida P. Rolf Metode® terapeuten er også uddannet i at læse mønstre fra rygsmerter, skulderspændinger og stivhed i nakken - og ud fra disse informationer ved de, hvordan de kan behandle dette hurtigt - ofte til stor overraskelse for klienten, når en gammel smerte kan forsvinde så pludseligt.

Der findes også inspiration til brug i Ida P. Rolf Metoden®, i de traditionelle kinesiske systemer for akupunktur.



Ida P. Rolf Metode® - veluddannede kropsterapeuter

Terapeuten lærer at kigge på klienten og at se, hvor områder med bindevæv har brug for afspænding. Han/hun lærer også at føle de samme ting med sine hænder.

Han/hun lærer hvordan man skal bruge den rigtige kraft - det meget lette 5 grams tryk - med den rigtige timing for at frembringe de optimale forandringer.

Terapeuten udvikler kunsten at strukturere hver af de 10 sessioner for at den vil passe til den individuelle kropsspænding hos den person, de arbejder med. Alle klienter er individuelle og bærer spændinger i forskellige muskler eller i forskellig dybde i deres myofasciale system. Det er ikke et spørgsmål om at gøre præcis det samme ved alle - men det er kunsten at vide, hvor man skal bruge mere eller mindre tid, således at klienten får mest muligt ud af behandlingen.

Akupunkturpunkter bruges for at finde de steder, hvor terapeuten kan nå dybere ind i kroppen for at løsne spændinger i bindevævet mellem muskler. De løber sædvanligvis langs musklens sider og er ofte dér, hvor kanterne af to overlappende muskler mødes.

Uddannelsen omfatter også viden om akupunkturmeridianer

og akustriber (områderne mellem akupunkturmeridianerne). Dette kan åbne for maksimal afspænding af hudens spændinger i de 2 lag bindevæv.

Vi beskæftiger os også med „triggerpunkter“, steder i muskelhinden, hvor spændinger bygges op - og hvor hele musklen kan blive afspændt i løbet af ganske få sekunder. Triggerpunkter findes ofte på overfladen af musklen direkte under huden.

Terapeuterne lærer også om brugen af reflekspunkter i bindevævet - fordi bindevævet leder elektriske signaler, kan det at massere et sted på kroppen frembringe positive, forudsigelige forandringer andre steder i kroppen.

Nogle af de mest overraskende steder på huden, er dér hvor et let tryk kan bruges til at rebalancere knoglerne, f.eks. sacroiliaca leddet. Disse specielle reflekspunkter påvirker ledbåndene.

Der er et stadigt stigende antal videnskabsfolk, der arbejder med smerte, som mener, at smerte i kroppen er et spørgsmål om ubalancerede spændinger eller udtørrede områder i bindevævet.

Er du interesseret i Ida P. Rolf Metode® uddannelsen?

Forud for uddannelsen kræves Basiskursus og Rosenberg Teknik. Yderligere krav er, at du enten allerede har kursus i anatomi/fysiologi (fra en anerkendt skole) inden du starter



uddannelsen - eller at du er påbegyndt/tilmeldt dette ved opstart af uddannelsen. Desuden anbefaler vi at du selv har gennemgået de 10 Rolf behandlinger - inden uddannelsesstart eller gør det under uddannelsesforløbet ved en professionel terapeut.

Den intense og kompetencegivende uddannelse består af 10 enkelte kurser, hvor du lærer de 10 behandlingsforløb. I tiden mellem kurserne er det nødvendigt at øve det, man har lært fra gang til gang. Gennem hjemmestudier forbereder man anatomen til det kommende kursus.

Kurserne indeholder anatomi, bevægelse, demonstration af teknikker, øvelser på medkursist og behandling af modeller udefra. På kurset lærer du at "analysere" klienten, således at du vil kunne se, hvilke muskler og hvilket bindevæv, der har brug for frigørelse i forhold til en optimal holdning og struktur. Du vil også lære, hvordan du opnår dit mål i en behandling i forhold til klientens individuelle kropsbygning og kropstype.

Ida P. Rolf Metode® er en fantastisk grunduddannelse som kropsterapeut - du vil få et solidt, alsidigt fundament som behandler.

Hvem står for udvikling og undervisning?

Stanley Rosenberg har udviklet denne form for kropsterapi.

Stanley er uddannet Rolfer® i 1993, og udviklede herefter sin egen form for bindevævsmassage - Rosenberg Teknik®, baseret på tai chi og den biofysiske forståelse af bindevæv fra Jim Oschman. Dette har han således sammensat med sekvensen af de 10 behandlinger i Strukturel Integration, som stammer fra Ida P. Rolf, en amerikansk biokemiker, som grundlagde "Rolfing®".

Uddannelsen i Ida P. Rolf Metoden© er under fortsat udvikling og vi arbejder hele tiden på at integrere den sidste nye viden om bindevævet.



Oplysninger om kurser og uddannede behandlere:

Administration:

Nygade 22 B, 8600 Silkeborg

Tlf.nr 86 82 04 00

Email: institut@stanleyrosenberg.com

Klinik og Kursus i København:

Dronningensgade 66, 2. sal

1420 København K

Tlf. 86 82 04 00

Klinik og kursus i Silkeborg:

Nygade 22B

8600 Silkeborg

Tlf. 86 82 04 00

øbefalet behandler: