



# HEALINGSMASSAGE

FIND VEJ TIL DINE FINESTE FACETTER

Healingsmassage er blevet praktiseret i Danmark i mange år. Liv & Sjæl sendte en af sine journalister på et 5-dages grundkursus. Hun fik en god indsigt – ikke blot i massagen, men også i sig selv.

Af Mette Bernt

Healingsmassagen er nænsomme, blide og omsorgsfulde strøg, hvor massøren lader energi forplante sig langt ind i kroppen på modtageren



Theres is no substitute for the human touch. Sådan lyder budskabet på den briks, der står i midten af det store kursuslokale. Ret smart slogan på sådan en briks, tænker jeg, der lever af at skrive. Da jeg kigger på sætningen igen på kursets femte og sidste dag, giver ordene en helt anden betydning. For her ved jeg, at healingsmassagen ikke har som mål hverken at fjerne smerter eller livstruende sygdomme. Til gengæld er dens ypperste formål at give os indsigt i, hvad vi hver især rummer.

### Den gode kontakt

Healingsmassagen er nænsomme, blide og omsorgsfulde strøg, hvor massøren lader energi forplante sig langt ind i kroppen på modtageren. Ingen musik påvirker stemningen og massagen kan derfor blive som en fin ordløs dialog mellem to mennesker. En dia-



log, der bliver fulgt op af en samtale omkring de stemninger, billeder, tanker og følelser, der måske dukker op under massagen.

Personligt kommer jeg til at opleve, hvordan disse strøg bringer mig i dyb kontakt med det inderste og fineste i mig selv. Det er som at få løftet en flig til noget væsentligt og meget dyrebart. En større mening, som på engang er meget nærværende og på nogle områder uforklarlig.

### Indsigt og udvikling

Ikke alle, der deltager i kurser på Kilden, kommer med ønsket om selv at blive terapeut. Flere kursister kommer derimod for at opnå en personlig udvikling. Netop den personlige indsigt og udvikling er for Jørgen og Inga-Clara, der startede Kilden for 20 år siden, udgangspunktet for, at man kan blive en god terapeut. Ganske enkelt fordi man kun kan vejlede andre, hvis man har oplevet healingsmassagen på egen krop – og sjæl. Først da har man forståelsen af, at massagen ikke skaber helhed og fuldendt forandring lige med ét. For healingsmassage handler om indsigt. En indsigt, som ikke kommer helt af sig selv – eller måske er det netop, det den gør.

Kunsten er nemlig at give slip og mærke, hvad man giver og modtager uden fordomme og forventninger. Selvkritikken skal lægges bagerst på allerfjerneste hylde. Her gælder ingen

krav om at skulle præstere eller leve op til noget. Det mærker jeg med det samme, jeg træder ind i kursuslokalet. Det er ikke noget, der bliver sagt, og jeg er naturligvis påvirket af min tilgang til dagene: Jeg er åben, har valgt at rive fem dage ud af kalenderen for blot at være mig uden at tænke på, hvad jeg er værd som kæreste, mor, søster, datter eller veninde.

### Hvad er jeg værd?

Måske er det ikke så konkret, vi stiller os selv spørgsmålet i hverdagen, når vi konfronterer os selv med præstationsangst, forventningspres og selvkritik. Måske tænker vi slet ikke over, de krav, vi stiller til os selv, fordi vi af helt bestemte årsager, har levet med dem en stor del af vores liv. Vi har måske fået ros, når vi var dygtige og det modsatte, når vi ikke var det. Om vi gør det godt, forholder vi derfor i høj grad til andre menneskers reaktioner frem for, hvordan det føles i vores egen krop. I stedet lader vi tankerne styre og har dermed vores fokus i hovedet.

### Tankens magt

Som hovedmennesker bliver vi værdsat og værdsætter andre, hvis vi oplever dygtighed og klogskab. Samtidig lader vi ubevidst ofte tankerne få overtaget, fordi vi så undgår at mærke efter i kroppen. Ved stress kan vi have oplevelsen af, at tankerne kværner ►

## Først når jeg giver slip på tanken, er fuldstændig hjemme i mine egne fødder, kan jeg sanse og iagttage uden ord

rundt i hovedet og prøver måske at planlægge os ud af situationen. En smart fidus – umiddelbart. For bliver vi i hovedet med alle tankerne, forhindrer vi, at mærke efter, hvad der sker i vores krop. Alt bliver mere firkantet, og vi får vanskeligere ved at håndtere det uventede.

### Krystallens mange facetter

Med en god kontakt i kroppen, er det langt vanskeligere at føle sig stresset. Lige så vigtigt er det, at vi med den gode kontakt kan opleve og udnytte flere sider af os selv.

- Vi har mange flere evner og sider, end vi nogensinde får brug for. Hvert eneste menneske er som en krystal med rigtigt mange fine facetter og hurra for det, siger Inga-Clara.

Hun siger det med en oprigtig glæde, der ikke er til at tage fejl af, men hvordan finder vi frem til facetterne?

Healingsmassagen er en vej, fordi den kan skabe oplevelsen af at være rummet af et andet menneske uden fordomme, forbehold og forventninger. Det er med til bringe os i en dyb kontakt med os selv, men det kræver, at vi tør og kan slippe kontrollen.

Her kommer den første forhindring for mig, for jeg er, som kvinder er flest – jeg har styr på tingene. Jeg ved, hvornår børnene skal til tandlæge, hvad der er i køleskabet, bager boller samtidig med, at jeg laver aftensmad, fordi jeg så har mere ro om morgenen til at putte tøj i vaskemaskinen samtidig med, at jeg dækker morgenbordet og planlægger, hvilken skrivebords-

opgave jeg skal starte med. Jeg bevarer overblikket, slipper kun nødtigt kontrollen og er altid flere skridt foran, både privat og professionelt.

Da jeg ligger afslappet på briksen, fortæller fornuften i mit hoved mig, at jeg skal slippe tankerne og mine egne præstationskrav, hvis jeg vil i kontakt med mine fineste facetter. Mine mønstre og dertilhørende følelser holder dog igen som et stramt bånd, som i starten kun lader sig løsne ganske, ganske lidt. Det, jeg er i gang med, er ikke helt ufarligt. For hvem er jeg, hvis jeg giver slip på det, jeg kender?



### At give og give sig hen

Grundkurset i healingsmassage er bygget op, så alle kursister hver dag giver og modtager massage. Min reaktion efter den første massage er: Hold da op, hvor er det svært at give sig hen og tillade sig selv at tage imod. Lige så svært er det at mærke, hvad jeg har i hænderne, da det bliver min tur til at give. Det er ikke den kropslige kontakt, der er grænseoverskridende, men det at slippe tanken.

Først når jeg virkelig vover det, er jeg der, hvor jeg har været i mange gode meditationsstunder. Jeg modtager omsorg fra andre, der bringer mig dybt ind i mig selv. Jeg bliver provokeret på mine stærkeste mønstre på en måde, der konfronterer mig med tidligere oplevelser. Derefter bliver jeg healet på en måde, så jeg kun kan tænke healing som helende. Jeg kommer i drømmende tilstande, hvor der er meget tydelige billeder, farver og fornemmelser, der lige som livet i sin helhed rummer både sorger og glæder. Jeg oplever efterfølgende og flere timer efter latter og gråd. Jeg fryser og mærker fysiske reaktioner, der hvor jeg er allermost spændt. Spændingerne forsvinder ikke, men jeg bliver bevidst om dem på en helt ny måde.

Lige så betydningsfuldt er det, at jeg får færden af, at også jeg har hænder, evner og en omsorgsfuldhed, der kan bringe et andet menneske i en frugtbar kontakt med sig selv. Lige som når jeg modtager, kræver det at give, at jeg er fuldstændig til stede, der hvor jeg er. At jeg fornemmer, at det vigtigste i livet lige nu er den ordløse dialog, jeg har med det menneske, der ligger på briksen. Først når jeg giver slip på tanken, er fuldstændig hjemme i mine egne fødder, kan jeg sanse og iagttage uden ord. Da ved jeg, hvad det nærvær, jeg er i, bringer. Efter hver massage sætter vi hver især ord på oplevelserne over for den anden, og jeg oplever denne dialog lige så dyrebare som selve massagen.



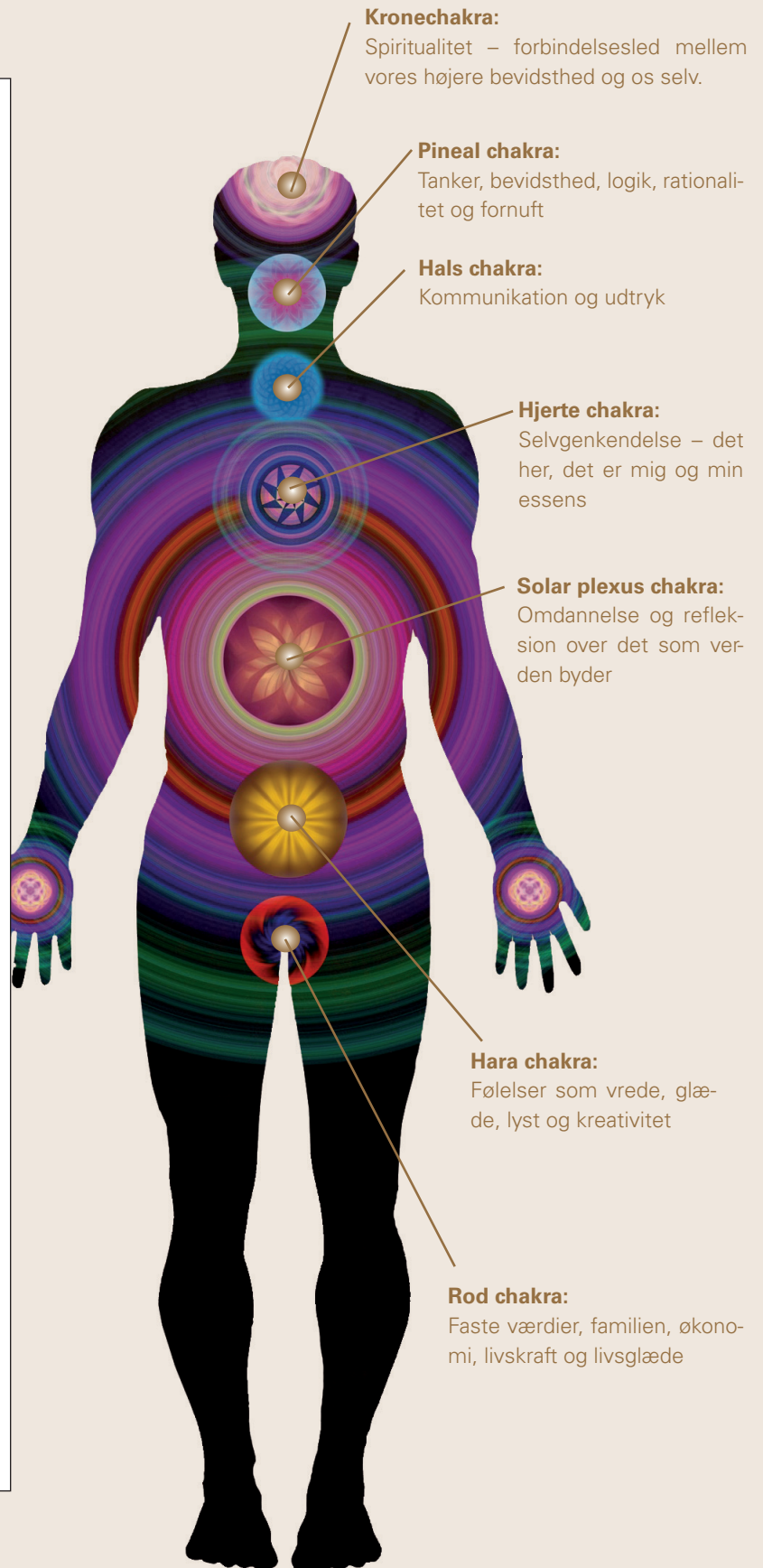


Overordnet kan man sige, at kroppens psykiske områder er inddelt så:

- Benene er knyttet til grounding, jordforbindelse og det fysiske
- Kroppen er knyttet til det følelsesmæssige, hvor bagsiden knytter sig til fortiden mens forsiden knytter sig til det at tage imod og udtrykke sig
- Hovedet knytter sig til det tankemæssige
- Højre side er forbundet til at give ud, handle og manifestere sig (det maskuline)
- Venstre side er forbundet til at sanse, modtage og drage omsorg (det feminine)

Chakraerne er en betegnelse for de syv energicentre, vi har langs vores krops midterlinje. Ubalance i chakraerne har betydning for, hvordan vi forvalter vores liv og dermed, om vi er i stand til at leve livet fuldt ud. Ud over healingsmassage kan eksempelvis også meditation og yoga bidrage til balance i chakraerne.

At studere chakraerne er meget omfattende, men overordnet kan man sige, at hvert chakra relaterer sig til noget helt bestemt i livet.



Uden forventninger om gengældelse ønsker jeg kun at give det bedste og møder ingen barriere, der gør, at det, jeg giver, ikke bliver modtaget

### At give oprigtig omsorg

Under hver massage bliver vi guidet, så vi ikke skal tænke og huske. Igen og igen hører jeg instruktøren sige: Prøv at mærke kontakten og hvad I har i jeres hænder. Skal jeg forklare, hvordan jeg havde det, når der ikke blot var kontakt fra mig til den anden men også omvendt, kommer jeg til kort. For der kommer ingen ord. Skal jeg alligevel prøve, så minder den kontakt jeg kan mærke i mine hænder mig om følelsen af at røre og mærke et nyfødt barn. Ikke at jeg betragter personen på briksen som et barn, men jeg fornemmer noget skrøbeligt og fint, som jeg skal behandle varsomt. Et væsen, der har så stor en værdi blot, fordi det er til. Det skal ikke præstere, være dygtig eller leve op til forventninger, og jeg kan møde det med en oprigtig kærlighed, ømhed og omsorg. Jeg mærker hud mod hud fra håndrod til fingerspidser og fornemmer min egen evne til at stryge nænsomt over hele kroppen. Vi er hver for sig, men deler en fælles energi. Jeg lægger mærke til åndedrættet og enhver ændring i det, for hvad kan det mon betyde? Uden forventninger om gengældelse ønsker jeg kun at give det bedste og møder ingen barriere, der gør, at det, jeg giver, ikke bliver modtaget. Endnu er jeg ikke der, hvor jeg kan bibeholde denne fornemmelse gennem en hel massage, men jeg oplever meget værdifulde øjeblikke.

### En stille hvisken

Det er aften efter en lang dag med

massage. Jeg sidder en rolig stund sammen med Inga-Clara og Jørgen for at høre mere om healingsmassagen. Jeg er overvældet over alt det, jeg ikke kan sætte ord på, og vi kommer derfor til at tale om spiritualitet, der for mig endnu er et temmelig diffust begreb.

Jeg mærker dog genkendelsens glæde, da Jørgen fortæller, hvordan han oplever spiritualitet:

- Jeg tænker det som en stille hvisken inden i en selv.

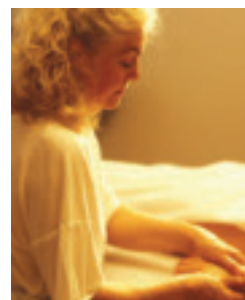
Intet kunne være sagt som en større sandhed for mig. For præcist sådan oplever jeg det under massagen, i meditationer, eller når jeg kigger på stjernerne og ydmygt føler mig som en del af noget meget stort. Vi taler videre om det ubeskrivelige, og Jørgen siger:

- Jeg tror, de fleste kender det at få en helt speciel oplevelse, når de fx lytter til bestemt musik, kigger på et kunstværk eller er i naturen. De kan bare ikke beskrive, hvad der sker.

### På vej

Efter fem intense, til tider heftige dage er jeg på vej videre med mange ordløse oplevelser. De manglende ord gør ikke oplevelserne mindre værd. Tværtimod. De mange sanselige indtryk er meget værdifulde, selv om jeg ikke står med et flot facit for hverken min fortid eller fremtid. For jeg har fået indsigt i nogle af mine fineste facetter og fornemmer, at jeg er stille og roligt kan få indsigt i mange flere.

om Kilden



Kilden blev startet den 1. juni 1989 på Nørrebro af Inga-Clara Lepke og Jørgen Warming, der begge er uddannede healingsmassører og samtaleterapeuter. Jørgen har derudover læst psykologi på universitet og undervist i it. Inga-Clara er også uddannet lægesekretær og er mag. art. i litteraturvidenskab. Da de startede som terapeuter, var det fordi lysten til at arbejde med mennesker lå dybt i dem begge. Derudover ønskede de begge en personlig udvikling, som kroppen var en del af.

Kilden ligger i dag i et smukt hvidt hus på Søndermarksvej i Valby.

Efter grundkurset i healingsmassage er man i stand til at massere venner og familie. Grundkurset giver derudover mulighed for at fortsætte med overbygning og specialer. Hele uddannelsen som professionel healingsmassør og samtaleterapeut strækker sig over mindst 1000 timer.

Uddannelsen er RAB godkendt