



Mange undersøgelser har vist, at vi som mennesker har et stort behov for omsorgsfuld kontakt og berøring.

Healingsmassage

- ikke bare hokus-pokus...

Mange tænker på en alternativ behandling, som noget man skal tro på, for at det virker. Men faktisk er der efterhånden ganske megen forskning, der dokumenterer virkningen af f.eks. massage.

De fleste vil kunne genkende at massage virker afspændende på krop og sind. Det viser sig da

også tydeligt ved videnskabelige undersøgelser, at mængden af stresshormoner mindskes hos personer, der får massage samtidig med, at blodtrykket sænkes og de får en roligere vejrtrækning og puls.

Laver man EEG målinger af hjernen, så viser den på én gang afspænding og opmærksomhed – eller sagt med almindelige ord: Massage styrker vores evne til at møde udfordringer roligt

og opmærksomt.

Samtidig viser både psykologiske tests og fysiologiske målinger, at humøret løftes hos den som modtager massage, så nedtrykthed og depression lettes samtidig med, at angst mindskes og immunforsvaret styrkes.

Mange undersøgelser har vist, at vi som mennesker har et stort behov for omsorgsfuld kontakt og berøring. Det ses meget tydeligt

hos for tidligt fødte, hvor massage resulterer i en vægtøgning på 30 - 40 %. Men også som voksne næres vi af omsorgen, der hjælper os til at finde ro, tryghed og nyt mod på livet og dets udfordringer.

I healingsmassagen har Jørgen Warming og Inga-Clara Lepke på Kursuscentret Kilden kombineret den viden, der udspringer af moderne psykologi og forskning med den erfaring og viden, som man har høstet gennem flere tusinde år i østen om sammenhængen mellem krop og sind.

Det har skabt en massage, der får mange til at opleve en velvære og afspænding, som de ikke

kan huske at have oplevet før samtidig med, at mange oplever gamle spændinger, migræner og andre skavanker, der endeligt slipper taget.

Kildens healingsmassage er en rolig, omsorgsfuld massage, som støtter modtageren i at synke ind i en dyb, indre stilhed og hjælper til at mærke krop og følelser mere intenst og levende.

Det er erfaringen, at selv om spændinger naturligvis kan komme fra dårlige arbejdsstillinger og lignende, så udspringer de fleste spændinger af stress, bekymringer og frustrationer.

Når der løsnes op for disse spændinger i healingsmassagen, vil der ofte dukke stemninger,

billeder eller tanker op fra den situation, spændingen opstod i. Billeder, der kan hjælpe os til at blive mere bevidste om, hvad der faktisk rører sig i os.

Så healingsmassagen er ikke alene et fint og dybt redskab til at komme forbi stress og spænding, den hjælper os også, når den kombineres med samtale, til at vi bliver lidt klogere på os selv og vores måde at håndtere livet på.

Du kan se mere om healingsmassagen på Kildens hjemmeside: www.kilden.dk, hvor du også finder en liste med over 150 RAB godkendte healingsmassører, fordelt over hele landet.