



Rosenbergteknik

Bindevævsmassage

Rosenberg Teknik® - en speciel form for Bindevævsmassage

Rosenberg Teknik® gør det muligt at arbejde i dybden i kroppen med et let tryk. Det gør det nemmere for terapeuten og mere behageligt for klienten.

Rosenberg Teknik® er en unik behandlingsform, som samtidig arbejder med nervesystemet, musklerne og bindevævet.

Rosenberg Teknik® er blid, behagelig, specifik, nem og effektiv til at rette kroppen op. Behandlingen giver bedre kropsholdning, mere graciøse bevægelser, øget fleksibilitet, forbedret vejrtrækning og en markant fornemmelse 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. Rosenberg Teknik kan stå alene som en uddannelse. Den er også grundteknik og forudsætning for både Rolf Metode og A.L.T. (ansigtsløftningsteknik).

Hvad er bindevævsmassage?

Når folk normalt 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. Ideen med at massere bindevæv er en helt ny tankegang. Faktisk ved de fleste slet ikke, hvad bindevæv er.

Selvom bindevæv udgør mere end 50 % af kroppens vægt, findes der skrevet meget lidt om bindevæv i anatomibøger. Grunden er, at bindevæv er vanskeligt at tegne.

I tidens løb, når kunstnere har lavet tegninger til anatomibøger, har de forsigtigt skrabet bindevævet væk



... Rosenbergteknik

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.

Efterfølgende opstod et problem for krops-terapeuter, 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 - dog 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.

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. Senerne, som forbinder selve musklen med knoglerne, består også 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, påvirker terapeuterne både muskelceller og bindevæv. En „muskel“ er en bindevævssæk (muskelhinde) med muskelfibrene lejret heri. Hvis terapeuten får muskelhinden til at slappe af, bliver muskelfibrene afslappede. Derfor kan en Rosenberg Teknik® terapeut løse en muskel med et let tryk på muskelhinden, i stedet for at mase dybt i musklens modstand.

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

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

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

Stanley Rosenberg Institut

Nygade 22B · 8600 Silkeborg

Tlf. 86820400 · Fax: 86820344

E-mail: institut@stanleyrosenberg.com

www.stanleyrosenberg.com