

Tensegrity

Helhedsbehandling og traumarelease

En behandling med tensegrity er ideel til at løse spændinger i musklerne, smerter i leddene og stivhed i bevægelserne. Tensegrity giver dig en fornemmelse af velvære, en forøgelse af fleksibilitet og en fornyelse i hele muskel-skelet-systemet.

Tensegrity er en blid, behagelig og omfattende åbning af alle led i din krop.

Spændingsmønstre i muskel-skelet-systemet stammer fra gentagende bevægelser, vores vante følelsesudtryk (kropssprog) og/eller traumer. Tensegrity er suverænt til at afdække hvor det fysiske spændingscenter fra et trauma sidder.

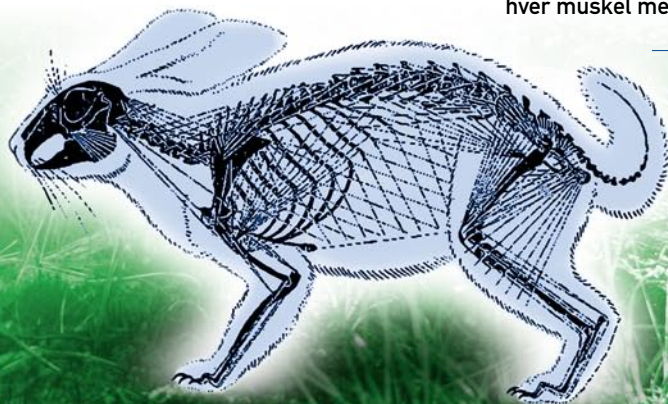
Tensegrity løsner kroniske spændinger

Muskler og bindevæv binder vores knogler sammen. Muskelspændinger trækker leddene sammen

i kompression. Hvad der er unikt og effektivt med tensegrity er, at terapeuten ikke bare arbejder med at mobilisere ét led ad gangen, men løsner leddene i sammenhæng i hele kroppen fra top til tå i ét greb. Når terapeuten med et fast, men minimalt tryk, lægger et lille stræk i en præcis retning, vil ligamenterne give efter, musklerne slappe af og leddet åbne sig.

Tensegrity er den anatomiske model for det elastiske energisystem mellem de stive elementer (knogler) og de elastiske (ledbånd og musklerne). Tensegrity strukturen bærer alle andre biofysiske energisystemer i kroppen.

Denne tegning af tensegrity-systemet hos en hare, blev skabt ved at erstatte hver muskel med en lige linje.



Tensegrity åbner for energien i kroppen

Selv om man arbejder gennem en fysisk kon-takt og påvirker bindevævssystemet, finder jeg, at Tensegrity er en af de mest direkte, effektive og fantasifulde måder at arbejde med kroppens biofysiske energier.

Tensegrity som traumaløsende teknik

Hvis vi bliver udsat for et trauma fra et fald, et slag, et følelsesmæssigt chok eller en alt for hurtig bevægelse (piskesmæld), vil det bevæge sig som en bølge gennem kroppen.

Et trauma kan komme ind i kroppen et sted, og sætte sig fast et andet sted. Chokbølgen bevæ-ger sig gennem et led hvis leddet er afslappet. Men hvis leddet er fastlåst, kan bølgen ikke gå videre, og al den indkommende kraft sætter sig i det allerede overbelastede led. På denne måde vil alle livets belastninger ophobe sig de 4-5 steder hvor vi har fået vores første fastlås-ninger.

Når vi bevæger kroppen, skal der være et naturligt "flow" i bevægelserne. Men "flowet" bliver afbrudt, når det støder på en af disse forhindringer.

Som ung lægger man ikke meget mærke til disse steder med opsamlede spændinger. Når man bliver ældre, mærker vi ofte smerterne og stivheden. Når man bliver gammel trækker disse steder sig sammen, og man bliver krum-bøjjet - man bliver foroverbøjjet, halter lidt og har vejtrækningsbesvær. Til sidst har man svært

ved at gå og mister balancen. Eftervirkninger fra fald er den hyppigste årsag til dødsfald hos ældre mennesker.

At lære Tensegrity

Tensegrity er lige til at komme i gang med. Du vil opleve at det er sjovt at lære denne form for behandling.

På den ene side er det enkelt, kræver ikke kendskab til anatomi eller andre former for kropsbehandling.

På den anden side for selv den mest erfarne kropsterapeut vil det øge forståelsen for krop-pens struktur som et energi/informations-system. Med tensegrity i din værktøjskasse bliver alt det, du kan i forvejen, hævet i kvalitet, præcision og effektivitet. Desuden vil du lære at finde og frigøre kernepunktet i traumer. Du vil også lære "bone bending," der tillader de enkelte knogler, som var deformerede af kro-niske spændinger, at blive gendannede i deres optimale form.

Stanley Rosenberg Institut
Silkeborg: Tlf. 86 82 04 00
Nygade 22 B II, 8600 Silkeborg

København: Tlf: 70 20 51 55
Vesterbrogade 20.1 tv., 1620 Kbh V.

www.stanleyrosenberg.com
mail: institut@stanleyrosenberg.com

Anbefalet behandler: