

Connective tissue af Stanley Rosenberg.

Mit første møde med bindevæv var tilbage i 1981, hvor jeg havde ansøgt om at tage del i en uddannelse for at blive Rolfer.

Hvad Rolfing© er, kan være svært at forklare kort, men jeg vil her gøre mit bedste.

Rolfing© er en form for bindevævsmassage som har det mål at integrere klientens struktur og give bedre alignment af kroppen, større bevægelighed og et mere graciøst bevægelsesmønster.

Hvad menes der så med at integrere klientens struktur? Igen er det svært at definere med nogle få ord. Med struktur, mener vi forholdet mellem de forskellige dele af kroppen. Kropsdelene kan være de individuelle muskler og knogler. Det kan være segmenter såsom armene, benene eller brystet. Det kan være en gruppe såsom skulderparti, overarm, underarm og hånd. Med integration ser vi på, hvordan de forskellige kropsdele bør arbejde sammen.

Vi betragter klienten stående og er opmærksomme på følgende: sidder hovedet på toppen af nakken - eller er hovedet foroverbøjet, fejlplaceret til en side, tippet med hagen og ansigtet op, etc.?

Når en væg i et hus bygges, er en murer meget opmærksom på at få murstenene til at ligge nøjagtigt oven på hinanden. Det er vigtigt at alle stenene er på linie med hinanden, og at en enkelt sten ikke falder uden for denne linie. Hvorfor er åbenlyst.

Når vi betragter en person stående fra siden, ser vi ofte at en "mursten" (med mursten mener jeg segment: hoved, nakke, skulder, bryst, den lumbale del af ryggen, hofter, lår, underben, fod), er længere fremme i forhold til en anden, eller at et segment er roteret i en retning i forhold til et andet, som er roteret i modsat retning. Det kan også være at et segment er tippet fremad imens et andet er tippet bagud.

Vi kan også gå ind og se på det enkelte segment og se at der er en ubalance i segmentet selv. Nogle vil måske have et dybt svaj i deres ryg. Dette hænger ofte sammen med en mave der stikker fremad. Det ser næsten ud som om deres torso er blevet bøjet ud af facon, som hvis man havde lagt dem på ryggen henover en tønde. Vi kan sige at deres frontlinie (mave og underliv) ser længere ud end deres baglinie (den lumbale rygsøjle).

Det modsatte kan måske også være tilfældet. En person med en flad ryg er foroverbøjet med hovedet først – en linie foran på kroppen vil være kortere end linien bag på kroppen.

Målet med Rolfing© er at balancere kroppen stående, i et punkt af tyngdekraft, således at der er balance i forhold til højre side og venstre side og forside/bagside. Murstenene i huset, kroppens segmenter, bør have den bedst mulige placering i forhold til hinanden, være på linie med hinanden. Når de er det, er der mindst muligt arbejde for musklerne, ligamenterne, skelettet og nervesystemet når personen står, sidder eller bevæger sig. Der vil være plads til vejtrækning. Når personen trækker vejret dybt, bevæger deres diafragma sig op og ned som en pumpe/et stempel i en bilmotor. Bevægelsen fra den dybe vejtrækning masserer indvoldene i brystet og underlivet. Dette kan med tiden forbedre fordøjelsen og cirkulationen i lymfen tilbage til hjertet. En let forbedring i strukturen kan have en meget positiv indflydelse på sundhed og velbefindende.

Vi ser også på klienten i bevægelse, f.eks. gående. Vi lægger mærke til, hvor der er ”flow” dvs. frihed i bevægelsen. Ved at integrere strukturen, giver vi det bedste forhold mellem kroppsdelene således at alt fungerer så godt som muligt som bevægelses-enhed under enhver form for fysisk aktivitet.

Ethvert brud i bevægelsesflowet betyder at vi mister kraft. Fordi vi skal undgå et spændt område i stedet for at flyde/glide igennem det, bruger vi et mindre effektivt muskelmønster for at nærme os den ønskede bevægelse. Fordi vi kompenserer for, hvad vi egentlig skulle bruge opnår vi ikke en optimal fysisk præstation.

Med Rolfing©, vil klienten opleve en stor forbedring undervejs i forløbet, som er sammensat af 10 sessioner af en varighed på ca. en time hver. Hver session fokuserer på et bestemt område af kroppen og har sit eget mål.

F.eks. fokuserer den første session delvist på brystet og har til formål at forbedre vejrtrækningen. Den 2. session fokuserer på fødderne og underbenene (forfra med klienten liggende på ryggen) målet med 2. session er at give klienten ben at stå på, altså at hjælpe klienten med at opnå bedre jordforbindelse. Klienten kommer til at stå mere på hele foden.

Hver af de øvrige sessioner har deres eget mål. Når vi lægger dem alle sammen har vi en ”rolfet krop”. Klienten har en betydeligt forbedret struktur og kan nyde forbedringer i mange af de vitale kroppsfunktioner.

Bindevæv.

Før jeg blev interesseret i Rolfing© uddannelsen, havde jeg aldrig før hørt om eksistensen af bindevæv. Jeg havde ellers arbejdet med min krop. Jeg havde vundet et canadisk nationalt mesterskab i roning, jeg havde arbejdet med ekstreme kroppsudtryk inden for eksperimenterende teater, jeg havde trænet Thai Chi og Karate og lært at give en fuld kropsmassage. Min forståelse var baseret på muskler, knogler og nerver. Min forståelse bragte mig langt men, som jeg var på vej til at opdage, var dette kun en del af billedet.

Som en del af min ansøgning til Rolfing© uddannelsen, skulle jeg studere bindevævet samt skrive en opgave. Jeg skulle demonstrere at jeg kendte til bindevæv og hvordan ”hands on” arbejde med bindevævet kunne hjælpe til at integrere den kropslige struktur. Når jeg ser tilbage på dette fra mit ståsted i dag, var mit forsøg på at udtrykke mig selv omkring bindevæv temmelig primitivt - men det var dog en start.

Da jeg startede på Rolfing uddannelsen skulle vi ikke blot lære strategien for, hvordan vi brugte vores hænder for at opnå vores mål i de 10 sessioner. Men fik også sideløbende et kursus i anatomi. Vi studerede kroppen, ikke kun i form af muskler men også i form af bindevævet, hvori musklerne var indlejrede. Vi studerede ligamenterne og senerne, en del af bindevævssystemet. Ligamenterne holder knoglerne sammen og senerne binder ”kroppen” af musklen til det sted hvor den hæfter på knoglen. Vi lærte også om det lag af bindevæv som er det dybe lag af huden. Vi så hvordan en del af dette bindevæv flød/strømmede ind i en anden del. Dette var anderledes end min oprindelige forståelse af, at musklerne var separate elementer uden et direkte forhold til hinanden.

Alt dette betød væsentligt større udfoldelsesmuligheder inden for mit arbejde med massage. Jeg kunne påvirke en muskel ligesom før, men kunne nu også arbejde på ligamenterne, bindevævs-”indpakningen” af musklerne (epimysium), senerne, periosteum (det bindevæv som dækker knoglerne), ligamenterne samt det dybe hudlag.

Min lærer i anatomi var Louis Schultz, PhD, Rolfer© og professor i anatomi på et amerikansk universitet. Han udgav for nyligt en indsigtfuld bog om bindevævet med titlen ”The Endless Web”. Den assisterende Rolfig lærer på kurset var Tom Myers, forfatteren af bogen ”Anatomy Trains”. Her viser han hvordan muskler, ligamenter og knogler hænger sammen i lange linier som kan løbe helt fra tærne til toppen af hovedet. F.eks. kaldes en kæde frontlinien, en anden kaldes den dybe frontlinie og en tredje kaldes for baglinien. En muskel forbinder sig til en knogle og blander sig med knoglens bindevæv. Fra det samme område på knoglen løber en anden muskel, sene eller ligament forsat i den samme retning til det næste benede sted hvor de hæfter på. Strukturer har indflydelse på hinanden / forholder sig til hinanden. Hvis en struktur er stram er der risiko for at hele linien vil være kort. Ved at arbejde et sted, for at opnå længde, vil man generelt kunne forbedre de øvrige strukturer i linien.

Ida brugte ideen om en ”kerne” og et omslag. De dybe strukturer (som Tom Myers refererer til som den dybe frontlinie) kan arbejde sammen i en velfungerende ”kerne”. Ideen er, at det er bedst at bruge vores kernestruktur (den dybe frontlinie) frem for vores omslag (ydre muskler – enten frontlinie eller baglinie) Dette giver os den mest effektive brug af os selv stående og i bevægelse. Optrædende på højt plan, topatleter og velfungerende mennesker, i det hele taget, har normalt en bedre organisation dvs. bedre brug af deres kerne. Mennesker som ikke har denne ynde og optimale funktion af deres krop bevæger sig i højere grad ud fra deres ”omslag”.

Det revolutionerende ved Rolfig© er at man kan tage en gennemsnitsperson og give vedkommende samme ekstraordinære brug af deres krop, som ellers ville være forbeholdt mennesker som er født heldige og med et såkaldt ”naturligt talent”.

Kernen er velegnet til at bære kroppens vægt på en balanceret måde, og på den måde kræve mindst mulig fysisk energi til at sidde, stå og gå.

Dette er med til at befri de maksimale ressourcer til at gøre, hvad vi vil når det kommer til afslappet effektiv bevægelse. Når vi bruger vores kerne til bevægelse, bruger vores nervesystem et minimum af energi og tillader dermed dets ressourcer at blive brugt på andre funktioner såsom at tænke klart, kommunikere, planlægge, huske, koncentrere sig etc. En velintegreret struktur giver os et velfungerende nervesystem.

Bevægelser som kommer fra kernen er kraftfulde og integrerede. Hvis en bevægelse af en arm eller et ben starter ved den dybe frontlinie forrest i rygsøjlen, har vi vores maksimale kraft, i modsætning til hvis bevægelsen starter i ”omslaget” dvs. i den overfladiske frontlinie eller fra den overfladiske baglinie, hvor den vil være mindre kraftfuld.

Under mine første undervisningstimer i fuld kropsmassage, lang tid før jeg påbegyndte Rolfig© uddannelsen, lærte jeg at der var værdi i at finde et ømt sted på kroppen eller en spændt muskel. At løsne spændingen hjalp. Men i det øjeblik jeg begyndte at forstå kroppen på en anden måde, set ud fra bindevævet, kunne jeg pludselig se hvordan tingene arbejdede sammen. Når jeg fandt en spænding i en muskel i frontlinien kunne jeg, som regel, også finde spændinger og korthed i alle de øvrige muskler i frontlinien.

Ved at løsne tilpas spænding i den overfladiske front eller baglinie, blev folk pludselig bedre i stand til at bruge deres kerne til støtte og til bevægelse. Ved at forstå meridianerne fra Tom Myers ”Anatomy trains” kan kropsterapeuten arbejde på de andre muskler, ligamenter og led i kæden.

Resultaterne ved dette er markant bedre end hvis man blot arbejder på enkelte ømme steder og muskler her og der.

Jeg arbejdede primært som Rolfer © i over 20 år, efter nogle få år begyndte jeg at undervise andre i min fortolkning af de 10 sessioner med strukturel integration. Jeg valgte at kalde dette arbejde for "Ida P. Rolf metoden" til ære for Ida Rolf – kilden til denne behandlingstradition.

(Ordene Rolwing © og Rolfer© har copyright og er reserveret til terapeuter som er blevet uddannet ved Rolf Institutet.) Selvom jeg er sikker på, at jeg har mistet nogle af elementerne fra min uddannelse, har jeg dog tilføjet nogle nye som jeg mente manglede i min Rolwing© uddannelse. Indenfor anatomi, havde jeg mere fokus på de specifikke strukturer. (Ved at navngive de muskler, knogler og ligamenter i det område som vi arbejdede på i en individuel session). Nogle få mennesker har nok baggrund til at vide dette når de starter på kursus, men de fleste gør ikke.

Jeg mener at denne ekstra anatomi, som tilføjes til hver af de 10 sessioner, hjælper de fleste elever som ikke har denne viden på forhånd. Ved at give dem denne viden får de en bedre fornemmelse af, hvad det er de føler under deres fingerspidser når de arbejder. De kan, på denne måde, bedre visualisere hvad de laver.

Jeg tilføjede ligeledes nogle elementer fra bindevævsafspænding som jeg lærte, og udviklede, efter at have taget min Rolwing © uddannelse. Denne del, af arbejdet med bindevævsafspænding, er en stor del af hvad vi underviser i på Rosenberg Teknik.

Jeg havde dygtige lærere under min Rolwing © uddannelse: Michael Salveson og Peter Melchior. De lærte os meget omkring de 10 sessioner, hvordan man læser kroppen og ser de forandringer som kroppen gennemgår under en session. De gav nogle fremragende sessioner. Men de fortalte os aldrig, hvordan vi skulle arbejde med bindevævet for at opnå forandringerne. De opmuntrede os i vores arbejde, viste os nogle steder hvor vi kunne arbejde, men de rettede os aldrig for at få os til at forbedre vores teknik. Om dette var måden mine to lærere arbejdede på, eller om det generelt var den måde Rolwing© lærerne tænkte på, kan jeg ikke vide.

Jeg vil sige at mine bindevævsafspændinger blev meget specifikke og meget bløde, sammenlignet med hvor jeg var da jeg afsluttede min uddannelse i Rolwing ©.

Omkring 10 år efter at jeg havde afsluttet min uddannelse, læste jeg at der nu var en diskussion om at arbejde mere "blødt", og at nogle af lærerne nu var ved at indarbejde blødere teknikker i deres undervisning.

Denne måde at arbejde på, blødt, specifikt og effektivt, havde jeg studeret, lært og udforsket på egen hånd. Denne tilgang til bindevævsafspænding er blevet en central del af min undervisning i Rosenberg Teknik og Ida P. Rolf Metode.

Bindevævs Anatomi.

Jeg startede med en forståelse af bindevævs individuelle dele: Cellerne, fibre som laves af cellerne (fibroblaster) og grundsubstansen (plasma som produceres af cellerne (fibroblaster og plasmaceller)

Kroppens bindevævssystem inkluderer de seje og dog elastiske "coverings" som sidder rundt om musklen, rundt om dele af en muskel og omkring hver enkelt muskel fiber.

Bindevævet er alle de hvide cirkler vi ser, når vi skærer et stykke kød på tværs af årerne.

Bindevævet inkluderer de sener som hæfter musklerne på knoglerne og ligamenterne der hæfter en knogle til en anden. Bindevævet inkluderer ligeledes blodet (som har celler og fibre men ikke indeholder fibre) Bindevævet er også immunforsvarets celler som bevæger sig gennem blodet og lymfekirtlerne til hvor der er brug for dem til at fange, omringe og fordøje uønskede virus og skadelige bakterier. Bindevævet inkluderer knoglerne og brusken, ligesom det også udgør det dybe lag af huden.

Bindevæv forbinder. Bindevæv forandrer sig med tiden. Bindevæv ældes. Bindevæv kan strække sig og det kan trække sig sammen. Bindevæv påvirkes af stresshormonerne og tørrer ud og bliver hårdt. Hos mennesker som er deprimerede ser det meget anderledes ud, det bliver oppustet med ekstra væske og bliver blødt og slasket.

Bindevæv har ikke kun biokemiske kvaliteter, men også biofysiske. Den bløde del af vævet i bindevævet kan forandre sig fra blødt til hårdt eller fra hårdt til blødt. Med det bløde væv mener jeg ikke knoglerne, blodet eller immunforsvaret, men mere de "coverings" som dækker de enkelte muskler, celler, muskelcellegrupperne, ligamenterne og senerne.

Grundsubstansen i det bløde væv er hvor cellerne lever. Det bløde væv inkluderer det netværk af proteinfibre som også er indlejret i grundsubstansen. Grundsubstansen kan forandre tilstand fra en mere fast konsistens (kaldet gel) til en mere flydende konsistens (kaldet sol). Den kan forandre sig tilbage igen fra sol til gel.

Denne forandring af tilstande fra mere flydende til mere fast, og tilbage igen, kaldes for "The Thixotropic effect" Thixotropic er et græsk ord. Det betyder at forandre noget mere hårdt til en væske ved at røre i det. Med andre ord, bevægelsen skaber en forandring af den fysiske tilstand. Som eksempel kan vi forestille os sky, eller den amerikanske dessert "Jello", som forandrer sig fra fast til flydende når de varmes op i en gryde eller i ovnen. De forandrer sig igen fra flydende til fast når de køles af i køleskab.

En baby udforsker hele tiden nye bevægelsesmuligheder. Den bruger time efter time på at opdage sine egne bevægelser. Hos en baby foregår disse forandringer i bindevævet, fra fast til flydende og til fast igen, hele tiden og i hele kroppen. Efterhånden som dele af kroppen holder op med at bevæge sig og bliver lidt mere stationær, bliver vævet mere fast.

Det er som en blækspruttes krop der bevæger sig hen over havbunden. Den bliver nødt til at gribe fast med mindst en af sine arme, hvis resten af kroppen skal være i stand til at bevæge sig fremad over stenene eller sandet. Hvis hele blækspruttens krop var blød, eller hvis den udelukkende var hård og fikseret til havbunden, ville der ikke være nogen bevægelse. Uden nogle knogler i sin krop, men med blot det bløde væv af muskler og bindevæv, er blæksprutten havets stærkeste dyr. Meget af dette skyldes at den er i stand til at ændre en del af sin krop fra blød til hård og på samme tid ændre en anden del fra hård til blød.

Et øjeblik senere, idet den del af babyens krop som før var immobiliseret begynder at bevæge sig, bliver bindevævet grundsubstans i den del af kroppen mere flydende og al modstand på bevægelsen smelter væk.

Hvis vi er i en position for en stund kan bindevævet blive hårdt, som når flydende sky sættes i køleskabet. Dette hjælper os til at holde positionen. Idet vi igen bevæger os smelter hårdheden væk og skaber bevægelse. Jeg tror på at denne hårdhed opstår i løbet af meget kort tid, måske blot i løbet af et par sekunder hos en baby eller hos en atlet der leverer en optimal præstation. Ændringen af grundsubstansen, fra flydende til fast, opstår når der ikke er bevægelse. Hos en baby varer den manglende bevægelse nogle få sekunder eller få minutter. Så er der igen bevægelse, området af gel bliver igen til sol.

Men som mennesker bliver ældre, bevæger dele af kroppen sig mindre. I løbet af år og årtier sætter stivheden sig i det bløde væv. Det vi mærker med vores fingerspidser når vi giver bindevævsmassage og de steder vi arbejder på at løsne op, kan være resultatet af årtiers manglende bevægelse.

Som vi vokser op, modnes og udvikler os, bliver vores bevægelser mere og mere formålsorienterede. Vi mister simpelthen babyens evne til at udforske. Vi bliver mere effektive og vores bevægelser bliver også mere ensformige. Vi opnår stabilitet på bekostning af fleksibilitet.

Civilisationen giver os mange gaver men prisen vi betaler er høj.

Når vi går tur på stranden eller i skoven mærker vi, for hvert skridt vi tager, en ny overflade under vores fødder. Måske træder vi på en gren, en sten eller en klump græs, eller vi træder ned i et hul. Ved et skridt hælder underlaget måske mere til højre, og ved næste skridt mere til venstre.

Derimod bliver vores skridt langt mere ensformige, når vi går på hårde underlag som f.eks. cement fortove eller flade gulve. Når vi går barfodet i naturen skifter vi vægten rundt på forskellige dele af foden – nogle gange skubbes to knogler sammen og andre gange strækkes de i forhold til hinanden. Vi bruger, hele tiden, forskellige kombinationer af de små muskler som sidder mellem de mange knogler i fødderne. Når vi går med sko på bliver alle vores skridt ens. Det samme gælder når vi sidder på stole, hvor vi også bruger de samme muskler hver gang. Sidder vi derimod på f.eks. en træstamme, en sten eller på jorden bruger vi forskellige kombinationer af muskler hele tiden.

Når vi træner på maskiner i et fitness center for at styrke vores muskler eller f.eks. går på et løbebånd gentager vi de samme bevægelser mange gange. Vi bruger det samme begrænsede muskelmønster - sammentrækninger igen og igen. Dette er en markant forskel fra i de ”gamle dage”, hvor jægere, bønder, fiskere og selvbyggere via. Deres arbejde brugte forskellige muskler i forskellige kombinationer i løbet af dagen.

Jo mere vi bevæger vores krop i forskellige skiftende mønstre, ligesom babyen der udforsker de uendelige muligheder, jo mere genvinder vævet dets evne til at forandre sig fra flydende til fast. Jo mindre bevægelse i de forskellige kropsdele, jo mere stivhed.

Regndråber falder på jordens overflade. Efterhånden som regnen løber af opstår der små fordybninger i muddret. Med tiden bliver disse fordybninger dybere og vandet samler sig og flyder af sted som en flod mellem sine breder.

Jo ældre vi bliver, des mere ensformige og gentagne bliver vores bevægelser og vi bliver mere stive i kroppen. Den frie bevægelighed, vi havde som babyer, forandrer sig med årene til en krop der er præget af en foroverbøjet holdning og fyldt med spændinger eller smerte.

Bindevævsmassage giver os mulighed for at forandre gel til sol. At flytte kroppen tilbage i tiden, at øge muligheden for varierede bevægelser, at forbedre vejrtrækningen, forbedre holdningen, samt forbedre fleksibiliteten i bevægelsen. En dygtig bindevævs-terapeut kan lokalisere de områder hvor der er gel og ændre dem til sol. I vores bindevæv er vi alle ældet hurtigere end, hvad der er biologisk nødvendigt. Hvis vi blot kunne komme tilbage til vores biologiske alder. Da ville vi have en vitalitet, livskvalitet og energi til at få os igennem dagen med en lethed, glæde og effektivitet som de fleste af os slet ikke kan forestille os.

Bindevævet er omdrejningspunktet i alle vores mange terapiformer her hos Stanley Rosenberg Institutet:

Rosenberg Teknik – At løsne bindevævet generelt.

Ida P. Rolf Metode – At balancere det muskulære – skeletsystem.

A.L.T Ansigts massage – foryngelse af ansigtet.

Kranio – sakral terapi – At løsne suturerne mellem knoglerne og løsne bindevævsmembranerne.

Neurodynamics – At løsne bindevævet som omgiver nervecellerne så de glider i forhold til musklerne, knoglerne og huden.

Organ massage – at løsne bindevævet omkring indvoldene så de får det blod de behøver og kommer af med deres affaldsstoffer.

Tensegrity – med vores hænder på to steder finder og løsner vi spændinger på et tredje sted- rigtig godt når vi arbejder med mønstre af fysiske traumer.

Historien om hvorfor og hvordan jeg udviklede Rosenberg Teknik

Når jeg ser tilbage på den tid, hvor jeg var under uddannelse til Rolfer kan jeg især huske den lethed, hvormed mine lærere påførte trykket på deres klients krop. De var faste i deres kontakt. De så ud til at bruge et minimum af kræfter, et minimum af fysisk udfoldelse, og dog frembragte de disse forandringer. Når jeg husker mig selv og de øvrige elever i min klasse, arbejdede vi alle så hårdt, som vi kunne, på at skubbe så dybt som muligt ind i kroppen på vores modeller. Det betød ikke noget om det var smertefuldt for klienten, jo dybere vi kom ned, des flere kræfter vi kunne lægge i jo bedre. Det var udfra dette at vi vurderede kvaliteten af vores arbejde.

Efter at jeg havde færdiggjort min Rolfig© uddannelse, blev jeg ved med at prøve på at arbejde så hårdt og så dybt jeg kunne. Jeg havde en veltrænet, atletisk og muskuløs krop. Jeg arbejdede hårdt for at give mine klienter de bedst mulige resultater. Men efter ca. halvandet år begyndte jeg at få ondt i min højre skulder.

En dag var jeg ude og svømme og opdagede at smerten derefter var forsvundet. Hvis jeg svømmede en gang om ugen kunne jeg holde min krop fri for smerter. Intet problem. Men som månederne gik og arbejdet som Rolfer fortsatte, blev jeg efterhånden nød til at svømme to gange om ugen, og siden fire gange om ugen. Ikke fordi jeg nød at svømme, men blot for at holde min skulder fri for smerte.

Jeg tænkte over, hvad jeg lavede og søgte efter et svar på, hvad jeg mon gjorde forkert. Det gik op for mig at når jeg trykkede hårdt ned i en krop, skubbede den krop tilbage ind i min krop ligeså hårdt. Der er en lov inden for fysikken der siger at enhver handling giver den samme reaktion i den modsatte retning.

Jeg stod bøjet over en klient som lå på en massagebriks. Jeg stod i en anstrengt position og lagde så mange kræfter i som jeg kunne. Denne kraft gik igennem min skulder og ind i klientens krop, men kroppen kunne kun absorbere en del af denne kraft for at bane vej for noget af trykket. Klientens krop blev hårdere og den ekstra kraft jeg lagde i sprang tilbage i min egen krop, i min egen skulder. Fordi jeg ikke kunne stå godt i den akavede stilling der opstod når jeg gav massagen, blev noget af kraften siddende i min skulder. Des hårdere jeg arbejdede, des mere skade påførte jeg min skulder.

Hvis jeg havde så ondt efter mindre end 2 år som Rolfer, hvordan ville jeg så ikke have det efter tredive år?

Jeg stillede mig selv det spørgsmål: Hvordan kunne jeg få påføre vævet den helt rigtige kraft for at opnå de ønskede forandringer? Hvordan kunne jeg undgå at arbejde hårdere end det. Hvordan kunne jeg undgå at lægge ekstra kraft ind i klientens krop og dermed få den kastet tilbage i min egen sårbare skulder?

På det tidspunkt havde jeg studeret Tai Chi i over 20 år. Ideen med Tai Chi er at være i stand til at bruge blot 100 grams styrke til at kontrollere en modstander som bruger 500 kilos styrke. En Tai Chi, eller Aikido mester, kan stå roligt alt imens nogen styrter imod dem, sparker imod dem eller slår ud efter dem. Tilsyneladende uden anstrengelse, ved hjælp af små, og ofte langsomme bevægelser, falder eller kastes deres modstander ned. Det er som om de har vendt modstanderens kraft 180 grader og omdirigeret den tilbage til angriberen. Jo hårdere og hurtigere et angreb, jo mere synes der at komme tilbage til angriberen.

Selvom jeg ikke selv havde nået dette niveau med min egen Tai Chi træning, gik det op for mig at deres kunnen var relateret til det at bruge den rette mængde kraft, idet rette øjeblik og i den rigtige retning. Mængden af kraft kunne være minimal så længe effekten var der.

Så jeg begyndte at arbejde blødt. Jeg vidste nok om den forandring jeg ønskede at opnå, og kunne se at jeg nu var i stand til at opnå forbedringerne i klientens struktur uden den samme anstrengelse.

Men en del af mig var usikker. Så i 45 min. Ud af en times session, arbejdede jeg blødt, for så at slutte af med at arbejde så hårdt som jeg plejede i det sidste kvarter, i tilfælde af at den nye bløde tilgang alligevel ikke var helt nok.

Efterhånden som jeg begyndte at undervise, så jeg at mine elever, som lyttede til mig, udelukkende arbejdede med bløde teknikker og brugte et minimum af kraft til opnå det ønskede resultat. De gav sig ikke til, panisk, at arbejde hårdt på i de sidste 15 min. af behandlingen. Det gik op for mig at de ikke behøvede det, og jeg opgav herefter min gamle tilgang fuldstændigt.

Jim Oschman og den Piezoelektriske effekt.

Efter at have været Rolfer© i nogle få år, rejste jeg til USA for at deltage i et årligt møde. En af talerne på dette møde var biofysiker Jim Oschman. Han havde holdt foredrag på Idas sidste kursus for øvede Rolfer. Han havde været gift med en Rolfer og var en del af Rolfing © fællesskabet.

Han udbredte sin forståelse af bindevævs biofysiske kvaliteter inden for Rolfing © kredse, såvel som til andre skoler for andre typer kropsarbejde.

At høre Jim tale, skabte en revolution i min forståelse af bindevæv og hvordan man arbejder med det.

Under min uddannelse til Rolfer © var jeg nået frem til den opfattelse at måden at forandre gel til sol på var, at lægge energi ind i vævet – thermodynamic (varme), energi som opstår når man skaber friktion i vævet. Jo mere friktion, jo mere varme og dermed en større forandring i bindevævet.

Jim fortalte os at bindevævet havde visse biofysiske kvaliteter. Faktisk var bindevævet, ligesom en krystal, i stand til at lede forskellige former for energi såsom elektricitet, lys, elektromagnetisme og magnetisme, for blot at nævne nogle få eks. Det var et levende fleksibelt væv med en krystals kvaliteter, som kunne overføre informationer fra en del af kroppen til en anden. Han malede et utroligt billede af, hvordan dette flow af informationer forklarede nogle af de almindelige fysiologiske forandringer, men også forklarede nogle af kroppens interessante og mystiske evner, som f.eks. hvordan en trænet Tai Chi mester kan vente indtil en anden person starter deres angreb, før de påbegynder deres bevægelse.

Som en del af køreprøverne i DK blinkes der med et rødt lys. I det øjeblik man ser lyset skal man trykke på en knap. Ved at bruge vores nervesystem, som vi normalt bruger det, trykker vi på knappen på 9/10 dele af et sekund efter at lyset har tændt. Men på 9/10 dele af et sekund kan en sprinter der løber et 100 meter løb, løbe 9 meter. En person kan komme med en række slag. Hvis Tai Chi mesteren benytter sig af nervesystemets almindelige kanaler, kan han ikke starte sit modangreb efter hans modstander og skubbe modstanderen inden dennes slag rammer ham.

Jim siger at disse fænomener er mulige, fordi der er et instinktivt flow af informationer i bindevævet som er hurtigere end nerverne og hjernen. Han har mange eksempler, også fra den videnskabelige litteratur, der understøtter hans teori.

Han fortalte at nogle krystaller er i stand til at tage energi fra tryk og forandre det til elektricitet. Dette er den piezoelektriske effekt.

Jeg husker da jeg voksede op i 1950`erne, hvor vi havde en grammofon. Den samme slags som DJ` s bruger i dag. For enden af grammofonens arm sidder der en krystal. Musikken er lagt ned i rillerne på pladen. Idet pladen drejer rundt bliver krystallen klemt mere eller mindre fast, alt efter bredden på rillerne. Som pladens riller bliver bredere og smallere opstår der et skiftende tryk på krystal – nålen. Dette skiftende tryk på krystallen skaber elektricitet – den piezoelektriske effekt. Elektriciteten bevæger sig gennem en ledning til en forstærker, gennem en højttaler og vi hører musikken.

En god DJ vil omhyggeligt balancere trykket på krystalnålen for at opnå den optimale lyd kvalitet. Der må ikke være for meget tryk, men heller ikke for lidt.

Når jeg presser ind i bindevævet på en klient, hvor meget energi er der så brug for, for at få den elektriske energi til at strømme i bindevævet? For lidt tryk – ingen musik. For meget tryk - for meget larm. Det er med det rette tryk at jeg opnår forandringerne, men med et minimum af anstrengelse.

Jim sagde også at bindevævet er som en halvleder. En halvleder er forskellig fra en leder.

En kobberledning er en leder. Den leder elektricitet. Eks: Man sætter et stik i en stikkontakt på væggen. Elektriciteten strømmer op gennem ledningen og ind i en lampe. Forsynet med den samme mængde energi, vil kobberledningen altid levere den samme mængde elektricitet til lampen. Men en halvleder er anderledes. Når forsynet med den samme mængde energi, kan en halvleder bære mere eller mindre energi. En halvleder ændrer på den mængde energi der strømmer igennem den, afhængigt af forskellige tilstande. F.eks. vil en halvleder måske ændre på den mængde energi der strømmer igennem den, idet dens temperatur ændres.

Uden halvledere ville computere, og al anden teknologi der afhænger af chips, ikke være muligt.

Hvad sker der så med denne elektriske energi, produceret af den piezoelektriske massages tryk på den levende, flydende krystal i klientens bindevæv?

Mit billede på det er, at det elektriske signal strømmer igennem halvlederen alt afhængig af vandindholdet i vævet. Jo mere vævet er sol, jo større flow af elektricitet. Jo mere vævet er gel, jo mindre strømmer energien.

Hvor bliver energien af? Jeg mener at den bevæger sig igennem sol, indtil den møder grundsubstans, hvilket primært er gel. Den energi, som leveres til gel, er nok til at forandre den til sol. I denne transformation, fra gel til sol, øges mængden af vand i bindevævet grundsubstans.

Et let tryk på bindevævet "halvleder- levende krystal" vil sende en elektrisk energi til en anden del af bindevævssystemet, hvor der er brug for forandring til at forny vævet ved at ændre det fra gel til sol.

Hvis berøringen er for hård eller for hurtig, vil bindevævet komme med en forsvarsreaktion. Det vil forsvare kroppen lokalt – det vil forandre det lokale område til en højere koncentration af gel. Dette forklarer, hvorfor den præcist rette mængde tryk er så vigtig.

Dette er blot en teori. Jeg har ikke mulighed for at bevise det videnskabeligt. Men hvormed alting er, har vi ud fra denne måde at betragte bindevævet på, og den piezoelektriske effekt, udviklet den lette berøring som kendetegner Rosenberg teknik.

Rosenberg teknik virker. Hvis du kan tænke på samme måde og tilføre tryk på den samme måde, kan du frembringe de samme vidunderlige forandringer, ikke kun lokalt på kroppen, men generelt op gennem hele strukturen.

De 5 grams tryk: Magien og fejltagelsen

John Upledger er en læge som arbejder med osteopati og blev interesseret i Kranio Sakral Terapi. Han blev medlem af "The Cranial Academy", foreningen for de læger/osteopater som har fulgt William Garner Sutherlands tradition.

Sutherland lagde hjørnestenene til Kranio Sakral Terapi tilbage i 1900. "The Cranial Academy" er stadig aktivt den dag i dag, men har tradition for at begrænse medlemskab, og adgang til kurser, til læger.

For at fuldende et forskningsprojekt, havde Upledger brug for flere mennesker som kunne udføre KST teknikker. Der var for mange patienter, og for få læger som kendte til teknikkerne. Så han brød med traditionen og begyndte at undervise folk som ikke var læger. Han valgte nogle få teknikker, ud af de mange, som lægerne blev undervist i inden for Sutherlands tradition.

Han var tilfreds med resultaterne og blev klar over at også folk uden medicinsk baggrund kunne udføre KST. Han besluttede derfor at åbne op for undervisningen i KST til alle der måtte have interesse i at lære det. Når han underviste, spurgte kursisterne ham igen og igen om, hvor meget tryk han påførte med hans hænder.

Han nåede frem til at han, i gennemsnittet af hans teknikker, brugte 5 grams tryk.

Denne lette berøring gav magiske resultater i mange tilfælde. Så folk fik det indtryk at 5 gram var den rigtige mængde tryk i forbindelse med KST teknikker.

Men denne generalisering, som dog er passende til Upledgers få udvalgte teknikker, er ikke passende for al KST arbejde, eller al massage der arbejder dybere med vævet.

De fleste af de teknikker som Upledger underviste folk i, blev påført med fingerspidserne på kraniets overflade med det formål at frembringe en "unwinding" (også kaldet en "terapeutisk puls") Generelt arbejdede han indirekte.

Med osteopatiske teknikker er der en række anerkendte tilgange til at opnå en forløsning. Når du finder en spænding, kan du gå i to retninger. Den ene er den retning, hvor der er mindst modstand. Dette kaldes "indirekte". Når du bruger en indirekte teknik, føles det ofte som om kroppen begynder at "unwinde" dvs. bevæge sig som om den selv kan tænke og ved hvor den vil hen. Terapeuten følger bevægelsen i klientens krop, ligesom en kvindelig tangodanser følger manden der fører dansen. Disse "unwindings" kan vare i flere minutter og i nogle tilfælde en time eller mere. Dette udgør en stor del af Upledgers fortolkning af Kranio Sakral Terapi.

En anden tilgang er at gå ind i modstanden og øge mængden af modstand. Dette kaldes "direkte". Her spejler terapeuten spændingen tilbage til klienten. Terapeuten fokuserer sin energi direkte imod "fulcrum", centrum for klientens modstand. Det er denne tilgang vi bruger i næsten alle vores teknikker på SRI. Normalt, når vi finder den præcise placering af "fulcrum", følger afspændingen næsten øjeblikkeligt.

Vi arbejder også dybere ind i kroppen. Nogle gange er man nødt til at skubbe gennem lag af hud, fedt og muskler for at nå ind til den bestemte struktur der har brug for afspænding. Her kræves der en del mere end 5 gram til for at opnå den ønskede effekt. Når du når til overfladen af den struktur du ønsker at afspænde, kan du bruge ekstra 5 gram. Hvis du sidder fast i ideen om kun at bruge 5 grams tryk, vil du aldrig nå ned til hvor du skal.

Dette står i skarp kontrast til den måde jeg tidligere arbejdede med bindevævs på. Dengang, trykkede jeg bare hårdt ind i kroppen så langt som jeg kunne. Dette arbejde hed "Deep tissue" og jeg prøvede at nå så dybt ind i vævet som jeg kunne.

Når du lægger øget pres på et spændt bindevæv, vil bindevævet, på et vist tidspunkt, spænde op for at forsvare strukturens integritet fra den kraft der kommer ude fra. Hvis vi langsomt øger vores tryk, kan vi finde præcis det øjeblik hvor bindevævet reagerer med forsvar. Det er det vi vil have. Dette

er vores signal til at stoppe, til at holde vores tryk præcist som det er og vente på at bindevævet slapper af under vores fingre.

Vores arbejde kommer fra Alain Gehin. Han fokuserer på at åbne suturerne i kraniet og ansigtet. Derfor arbejder vi i den fase af kraniets bevægelse kaldet fleksion, hvor alle kraniets knogler er så åbne som muligt. Vi ønsker at åbne dem lidt mere.

Vi følger bevægelsen så langt som den går, i retning af fleksion. Så flytter vi klienten bare en lille smule længere end denne "falske" grænse. Vi venter. Det føles som om klienten bevæger sig selv væk fra os, og ud i en essentiel frihed.

Vores rolle, som terapeut, er ikke at skubbe klienten så langt ud som vi kan. Vores opgave er at finde det præcise sted hvor deres forsvarsrespons kommer i spil. Så gør vi ingenting. Det er som om vi har givet deres bindevævssystem den information at det forsvarer sig selv uden grund. Efter nogle få sekunder smelter modstanden væk, kroppen bliver igen blød under vores fingre, og der kommer et dybt suk som indikerer at afspændingen ikke kun er lige under vores fingre, men også har nået nervesystemet.

I forbindelse med det autonome nervesystem, har vi fremkaldt en sympatisk respons idet vævet spænder op. Efter nogle få sekunder, får kroppen en parasympatisk respons idet det går op for den at den forventede trussel, alligevel ikke var aktuel. Nervesystemet er som en vagthund – det hører en mærkelig lyd, det løfter sine ører, ser sig omkring. Efter lidt tid er der ikke flere lyde og vagthunden lægger sig ned og lukker øjnene.

Med denne form for afspænding, går bindevævet fra gel til sol. Vævet fyldes med vand og fornyes. Mønstrene i nervesystemet omprogrammeres. Effekten af denne form for afspænding varer i lang tid, særligt i forhold til effekten af at ælte, trykke hårdt og foretage lange strøg, samt andre teknikker som der undervises i på de fleste skoler for kropsmassage.

Det præcise svar på spørgsmålet om, hvor hårdt vi trykker er: ” kom langsomt ind, og tryk gradvist, **tryk så "hårdt" at du opnår forsvarsresponsen plus 5 gram** og vær tålmodig.”