

MASSAGE SOM TERAPI

Velvære • Med Body SDS er slået to fluer med et smæk. Man får både ordnet spændinger i kroppen og luget ud i fortrængte følelser

Af Christina Alfthan
chal@avisen.dk

Som udgangspunkt går jeg ind for al form for massage, så jeg lægger gerne krop til en omgang Body SDS uden egentlig at vide, hvad det går ud på.

Jeg smider tøjet, kravler op på briksen, og terapeuten tager straks fat. Der er ingen indledende opvarmning, og det gør ondt. Det gør faktisk ondt steder, hvor jeg ikke vidste, jeg var spændt. Men så er det, jeg skal bruge mit åndedræt til at slappe af med. Luft ned i maven og puste ud med et støn. Jeg øver mig, og terapeuten stønner pædagogisk sammen med mig, så jeg ikke glemmer det.

Følelser sidder i maven

Den næste time hiver, trykker, masserer og manipule-

rer han med hele kroppen. Selv min mave får en ordentlig tur med begge hans hænder, og det giver anledning til en følsom snak om sorg og vrede og alt sådan noget, man kan mærke i sin mave. Det kan han også. Så alt imens vi pruster og stønner, og smerten gradvis skifter til noget, der er ganske dejligt, får han spurgt ind til mine mest private følelser.

»Følelser sætter sig i maven, og derfor er det vigtigt at trække vejret ordentligt. Det hele hænger jo sammen, både psyke, fysik og det emotionelle. Det sker, at klienter begynder at græde, når jeg trykker dem på maven, for så kommer de i kontakt med nogle glemte følelser. Men både gråd og massage kan løsne op, så man får det bedre fysisk og psykisk,« forklarer Marcus Thais Heller

Body SDS

- Marcus Thais Heller er Body SDS-terapeut. Det står for Body Self Development System, og er en dansk terapiform.
- Han bruger metoder fra zoneterapi, akupressur, frigørelse af led, samtaleterapi og kostvejledning på én gang.
- Den kan bruges til at få bugt med migræne, forstoppelse, ryg- og nakkeproblemer, menstruationssmerter og trauma.
- En behandling hos www.lifebalance.dk tager en time og koster 550 kroner.

fra ManuVision, der giver behandlingen.



Hvis man er indstillet på, at det skal ondt, før det kan gøre godt, så er en Body SDS behandling et godt bud. Men smerten forsvinder efterhånden, som man bliver gennearbejdet, og efter et stykke tid er man lige til en lille lur. Foto: DNV/Hari