

I Sådan behandler jeg...

MARCUS HELLER

AF TINE SEIBÆK / FOTO: THOMAS TOLSTRUP

Plads til at være i kroppen

Marcus Thais Heller er Body Self Development System-terapeut og læser til kost- og ernæringsterapeut. Han har arbejdet med Body sds i to år og tilbyder bl.a. sds-grundtræning, der forbedrer muskelbalancen og stimulerer kredsløbet.

Metoden er en blanding af fysisk behandling, samtale og åndedrætsøvelser, der både kan bearbejde fysiske skader og forløse følelsesmæssige blokeringer forårsaget af stress og traumer.



? Hvad går den behandling, du tilbyder, ud på?

– Body sds går ud på at skabe rum indeni for klienten, bl.a. ved at arbejde med åndedrættet. Mange mennesker trækker kun vejret i brystkassen. Jeg guider klienten til at trække vejret dybere, og senere i behandlingen masserer jeg ofte maven og løser op for spændinger. Bagefter siger klienterne ofte: »Hold da op, hvor er der meget plads!« Det er blevet rart at være i kroppen.

I Body sds arbejder man med åndedræt, fysisk massage og frigørelse af led, ryg og nakke. Fordelen er, at man ser mennesket som en helhed. Det kropslige og sindet hænger sammen. Du kan tale med en psykolog, men det følelsesmæssige stof kan ligge så låst i kroppen, at det kan være svært at arbejde med. Så hvis du går hos en psykolog, kan Body sds understøtte det og hjælpe dig til at åbne sig.

? Hvordan foregår det konkret?

– Før klienten lægger sig på briksen, tager vi først en samtale. Derefter begynder jeg som regel behandlingen med at afspænde muskel- og senehæfter. Det gør jeg, for at affaldsstofferne i kroppen kan blive tømt ud via lymfesystemet. Jeg masserer ud på arme og ben med en fortsat, pulserende massage. Som regel går jeg også ind og frigør led i kroppen og retter eventuelle skævheder i klientens nakke. Massagen bliver kombineret med at bevidstgøre klienten om åndedrættet og hjælpe med at bruge det til at give slip.

Men der er ikke nogen fast drejebog. Der kan lige så vel komme en meget stresset person ind ad døren, og så begynder jeg med at massere hans fødder for at få ham ned i kroppen.

? Kan du give et eksempel på en behandling?

– For nylig blev jeg opsøgt af en mand sidst i 30'erne. Han havde meget ondt i skulderen. Under behandlingen arbejdede vi med lysken – som har forbindelse til skulderen – samt med at trække vejret dybere. Jeg mærkede, at der skete noget følelsesmæssigt, mens jeg arbejdede med maven, og at hans arm var låst ind til to meridianer (energibaner i kroppen, red.). Den ene var lunge-meridianen – den står i den kinesiske medicin for sorg. Manden fortalte, at hans far og mor døde, da han var 18 år. Han græd og fik dermed sluppet nogle af følelserne. Så masserede jeg skulderen igen, og han udbrød: »Det kan ikke passe! Smerten er væk.« Det er selvfølgelig en gylden historie, og det går ikke altid så let. Men da manden slap sine følelsesmæssige problemer, forsvandt smerten i skulderen.

? Hvad kan Body sds hjælpe på?

– Det er bl.a. godt for problemer med bevægeapparatet som smerter, træthed og sportsskader. Samt for eksem, allergi og problemer med fordøjelsen. Og psykiske problemer som stress, traumer og gammel sorg.

? Hvem opsøger dig typisk?

– Alle slags mennesker. Nogle ønsker bare at holde deres krop ved lige. Andre vil arbejde med sig selv psykisk, mens andre igen ønsker hjælp til fysiske skader, f.eks. piskesmæld eller dårlig ryg. Her kommer også en del folk med fysiske problemer, som ikke ønsker at snakke om deres barndom. Og det er der også plads til.

Se www.lifebalance.dk eller ring på tlf. 30 29 49 36