

Rikke Toft Boesen



KROPPEN ER nøglen til sindet

Rikke Toft Boesen tilbyder ManuVision-behandling, hvor klienten gennem kroppen kan blive bevidst om psykologiske mønstre. ManuVision er sammensat af forskellige alternative behandlingsformer, og en guidning i åndedrættet hjælper til at give slip, uanset om problemet er fysisk eller f.eks. et traume fra barndommen.

> AF TINE SEJBÆK > FOTO: THOMAS TOLSTRUP

Hvad er en ManuVision-behandling?

- Det er en kropsbehandling, der gennemgår hele kroppen, og hvor der bliver arbejdet grundigt med dybdeafspænding, massage og let ledfrigørelse. Åndedrættet - det at guide personen på briksen til at trække vejret dybt og frit undervejs - hjælper til at forløse både fysiske spændinger og den følelse, som ofte er forbundet med spændingen.

Når klienten ligger på briksen, har vedkommende ofte en vis »parathed« i kroppen - han eller hun forsøger typisk at hjælpe til, når jeg laver en bevægelse med f.eks. armene. I nogle tilfælde spørger jeg: »Er du vant til at hjælpe til? Prøv i stedet lige nu at have fornemmelsen af at give op.«

Nogle gange spørger jeg ind til det psykologiske. F.eks. om vedkommende kommer fra et hjem, hvor det ikke var o.k. at slappe af. Ved at være opmærksom på, hvad der sker på briksen, kan jeg tale ind i folks mønstre, så de bliver mere bevidste om det.

Hvis jeg f.eks. kan se, at personen begynder at synke, spørger jeg måske: »Hvad oplever du lige nu?« Når man får ord på, bliver både de kropslige og psykologiske reaktioner tydeligere, og forandring bliver mulig. Sammen med klienten løsner jeg op for spændinger for at få energien til at strømme i kroppen. Nogle kommer, fordi de har ondt i skulderen og gerne vil »fikses«. Andre kommer, fordi de har en fornemmelse af, at »der skal noget kropsligt til«.

Om en behandling kommer til at handle om psykologiske mønstre, afhænger af den enkelte klient.

Giv et eksempel på en klient?

- Jeg blev f.eks. opsøgt af en kvinde, der havde arbejdet meget med sig selv i terapi. Men hun forstod, at kroppen også skal give slip, hvis man skal slippe fortiden. Hun havde umiddelbart ingen fysiske skavanker, men bar rundt på en opvækst, der ikke var lykkelig. Hun ville gerne have ryddet op under overfladen.

Dem, der typisk opsøger mig, er mennesker, der ønsker, at noget skal være anderledes, og som er parate til at gå ind i det psykologiske.

Hvordan foregår en behandling?

- Først er der en kort samtale, og derefter lægger klienten sig på briksen i undertøj med et tæppe over sig. I begyndelsen ligger vedkommende på ryggen, og jeg »åbner« forsiden af kroppen. Jeg har fokus på at få skabt et mere og mere frit åndedræt. Jeg arbejder på hele kroppen og vender ofte tilbage til maven og frigør eventuelle spændinger.

Jeg guider klienten til et »sukkende« åndedræt, hvor vedkommende har fornemmelsen af at slippe i bunden af halsen. Hvis der kommer en reaktion, hvor personen bliver vred eller ked af det, taler vi om det undervejs.

Efter en halv time lader jeg klienten ligge lidt alene og mærke, og bagefter vender personen sig rundt på maven. Så løsner jeg spændinger på bagsiden af kroppen. Når klienten har fået tøj på igen, spørger jeg f.eks.: »Hvad tager du med herfra? Er det noget, du kan bruge ude i din hverdag?«

Efter endt behandling oplever folk ofte en større frihed i kroppen, og at de får et »rum« til at være sig selv.

Hvad er ManuVision-behandling særlig velegnet til?

Rygproblemer, muskelsmerter og piske-smæld samt psykiske problemer som stress, depressioner og angst. Ved depression og meningsløshed kan det være berigende at mærke livet i kroppen.

Se www.solskinkropsbehandling.dk eller ring på tlf. 29 60 12 47. Rikke tilbyder også ManuVision-træning i hold. Hun arbejder på Frederiksberg og i Helsingør.

FAKTA OM MANUVISION

ManuVision betyder den seende hånd. Det er en behandlingsform, en træningsform og en uddannelse. Se også www.manuvision.dk eller bogen Kropslig intelligens af Kristoffer Glavind Kjær.