

Rosenterapeuten Lisa Lundin behandlar spända muskler på sin mottagning i Malmö.

”Motståndet mot att våga känna är den värsta känslan”

Rosenmetoden är inkännande och varsam beröring som löser upp muskelspänningar. I kombination med stödjande närvaro och samtal blir alla känslor tillåtna och kan lättare accepteras. Lisa Lundin har lång erfarenhet av metoden. På hennes mottagning är det gråt, skratt, ilska och sorg.

TEXT KERSTI HILDING HANSEN FOTO GUGGE ZELANDER

Till Lisa Lundins mottagning i Malmö kommer människor med värk, spänningar, olika slags smärtor, migrän och upplevd vilshenhet eller avstängdhet från känslor. Vid det första besöket sker ett samtal. Om klienten vill berättar man sin historia. Därefter görs en kartläggning rent fysiskt.

– Jag känner med mina händer över kroppen och berättar om det jag upplever för min klient, förklarar Lisa Lundin.

På Lisas brits, som är uppvärmd och ser skön ut, blir man behandlad iklädd endast underkläder och får en varm filt över sig.

När Lisa känner att musklerna är som hon säger tysta, hårda och stilla

lägger hon sina händer just där och då sker någon slags reaktion. En Rosentrapeuts händer möter musklerna med samma tryck som de är spända. När muskeln släpper spänningen börjar det hända saker, då börjar nämligen musklerna att röra sig mer i samklang med andningen. Det har uppstått en kontakt mellan det medvetna och det omedvetna.

– När musklerna slutar vara spända och andningen djupnar kan gömda och bortglömda känslor och upplevelser bli medvetandegjorda och ges chans att bli bearbetade, säger Lisa.

Det var den tysk-amerikanska fysioterapeuten Marion Rosen som uppfann och utvecklade metoden under mitten av förra seklet. I sitt arbete med krigsskadade patienter på ett sjukhus i USA upptäckte hon att de hon behandlade med sjukgymnastik i kombination med samtal hade ett snabbare tillfrisknande än de som bara fick fysisk behandling.

I början av 1990-talet började Lisa läsa om Rosenmetoden. Hon gick på föreläsningar och bestämde sig sedan för att gå en grundkurs i tekniken.

– Jag levde ett bra liv, men kände på insidan att jag höll på att dö. Den sista dagen på utbildningen skulle jag själv få prova på att få Rosenbehandlingen och försökte då smita iväg. Men behandlingen blev min räddning. Jag kände genast att det är det här jag ska göra. Upplevelsen var förlösande för mitt liv, och jag tänkte att om detta är så bra för mig så bör det uppfattas lika starkt av andra.

Efter det första mötet med metoden utbildade sig Lisa hos fler Rosenlärare, däribland grundaren Marion Rosen.



Rosenmetoden passar...

- **alla som av** någon anledning känner behov av djup avspänning i sitt liv.
- **dem som bär på** en känsla av att inte ha fått lära sig att uttrycka sina känslor under uppväxten.
- **dig som har värk** och känner stelhet i kroppen.
- **om du lider av** trötthet, har svårt att sova.
- **om du känner oro.**
- **dem som vill uppnå** en förändring till det bättre i sitt liv.
- **dig som vill ha** ett alternativ till samtalsterapi.
- **om du lever med** migrän/spänningshuvudvärk.

Rosenmetoden passar inte för dem som lider av en psykosjukdom eller har ett pågående missbruk.

– För mig är förklaringen till att metoden fungerar att man behöver förstå vad det är för känslor man går omkring och bär på och varför ens kropp reagerar som den gör. Känslor är inte farliga, det är när vi inte tar hand om dem som de blir jobbiga.

Lisa tipsar!
● Bli färdig med den känsla du känner.
● Håll inte tillbaka dina känslor.

Kort om Rosenmetoden

- **Grundades av** den tysk-amerikanska sjukgymnasten Marion Rosen som levde mellan 1914 och 2012.
- **Används för** personlig utveckling och är en varsam men ändå kraftfull metod.
- **En Rosenterapeut** arbetar med och tittar på förändringar i spänning och avslappning i klientens muskler och andningsmönster.
- **Genom varsam beröring** i kombination med samtal ökar klientens självmedvetenhet.
- **Syftet är att starta** en process som aktiverar kroppens medfödda förmåga att återställa sig.

Källor: Lisalundin.se, humanova.com

Komplementär **terapi**

Kopplingen mellan kropp och själ är stark, menar Lisa. Under en Rosenbehandling kan klienten knappt värja sig mot att släppa taget om sina känslor eftersom kroppen själv talar om hur den mår.

– Många jag möter tror att de ska bli galna om de släpper fram alla sina känslor, medan det i själva verket är motståndet mot att våga känna som är den värsta känslan. Det går faktiskt bra att pysa ut lite i taget och lätta på trycket.

Det Lisa ofta ser i sitt arbete som Rosenterapeut är att känslor sätter sig i kroppen, med resultatet att musklerna blir spända och tysta. En del av våra omedvetna spänningar kan vara gamla försvar och obearbetade känslor och upplevelser som vi har lagrat i kroppen och som vi håller tillbaka genom just muskelspänningar.

– Med Rosenmetoden, som är ömsint och stöttande på olika plan – både fysiskt och psykiskt – kan många bli hjälpta. Den spända muskeln är som ett lock över känslan. Vid beröring kan muskeln släppa taget och det är då känslor och upplevelser kan dyka upp. Många gråter, andra skrattar. Alla känslor är tillåtna.

I den situationen kan ett samtal uppstå mellan klienten och Lisa utifrån det som händer när känslorna kommer fram.

– Jag är fascinerad av metoden. Det är fint att få uppleva när det händer något kraftfullt och utvecklande i andra människors liv. ■

En övning...

.... i att vara i det som vi känner motstånd inför:

- **Lägg dig ner.**
- **Lägg händerna** där du känner något.
- **Blunda.**
- **Förflytta ditt medvetande** till dina händer.
- **Stanna i känslan.**
- **Först kan känslan** öka för att sedan avmattas och försvinna.



Här är Gisela!

NAMN Gisela Döhler.

FAMILJ En vuxen son.

BOR I Malmö.

GÖR Konstnär, pensionär.

”Spänningarna släppte med Rosenbehandling”

När hennes mamma gått bort kändes Gisela Döhlers muskler i hela kroppen som stressknutar. Den långvariga mentala påfrestningen hade satt sig fysiskt i hela hennes kropp.

TEXT KERSTI HILDING HANSEN FOTO GUGGE ZELANDER

Brist på återhämtning efter en lång tid av stress påverkar våra kroppar negativt på olika sätt. Och för Giselas del hade hennes muskler i mer eller mindre hela kroppen varit spända så länge att hon började uppleva hårda knutar.

– Jag hade följt min mamma på

hennes sista resa. På slutet var hon nästan blind och halvt dement. Det var en tuff tid för mig och när hon dog bestämde jag mig för att söka hjälp, säger Gisela.

Valet föll på Rosenmetoden. Det var till största delen en slump, men på något sätt hittade hon Lisa Lundin. Gisela glömmar aldrig den första

Giselas 3 insikter:

- 1. Rosenmetoden** har gett mig tillgång till mig själv på ett djupare och bredare sätt.
- 2. Jag känner en större** frihet och upplever mer trygghet.
- 3. Jag har fått** fler insikter om livet.

behandlingen på britsen hos Lisa i hennes lokal i centrala Malmö.

– Jag skrek högt under nästan hela behandlingen. Mina muskler var så spända att det gjorde ont med beröring. Inom mig tänkte jag att det är nog bäst att jag kommer tillbaka snart. Men jag måste erkänna att jag från den allra första början inte fullt ut förstod hur bra Rosenmetoden var för mig.

Idag, nio år senare, går Gisela fortfarande i behandling med Rosenmetoden hos Lisa Lundin var fjortonde dag. För henne innebär den inkännande beröringen att muskelspänningarna i kroppen släpper och gör henne avspänd.

– Numera när jag lägger mig på britsen för att få behandling känner jag inte direkt av spänningar i kroppen, men det sker en så djup avslappning att jag ofta somnar mot slutet. Det är en avspänning som är både fysisk, psykisk och mental.

Gisela menar att det som gör Rosenmetoden unik är att behandlingarna ofta inleds med ett terapeutiskt samtal, även om hon och terapeuten den senaste tiden mestadels varit tysta.

– Om jag vill prata om något så gör jag det. Rosentekniken är verkligen inte bara en fysisk behandling. Vi människor är psykofysiska organismer och andliga varelser, när vi får hjälp antingen fysiskt eller psykiskt följer den andra delen ofta med automatiskt.

Allteftersom åren har gått har Gisela upplevt att hon gått allt djupare ner i sitt inre och att hon mycket tack vare Rosenmetoden har skapat sig en meningsfull tillvaro.



Gisela Döhler går till Lisa Lundin var fjortonde dag för behandling med Rosenmetoden.

Hon berättar med stor entusiasm att ett av resultaten av kontakten med Lisa är att hon har öppnat sitt hjärta.

– Jag hade ett fruset hjärta tidigare, nu har det blivit naturligt för mig att möta människor i fullständig närvaro och att lyssna med inkänning och värme till det andra säger.

Stressen som många upplever i dagens samhälle menar Gisela påverkar oss på många plan. Att fokusera på yta istället för på djup är enligt henne förödande för vårt mående.

– Rosenmetoden skapar ett lugn inom en, ett lugn som jag tror att många skulle behöva få uppleva. Jag tror att spänningar i kroppen till stor del beror på att man söker bekräftelse hos andra för den man är. Rosenmetoden går djupare än vanlig så kallad prat-terapi, för våra kroppar kan inte ljuga om hur vi mår.

Med det menar Gisela att terapeutens beröring på kroppen är förlösande. Känslor som inte alltid kommer fram i samtal visar sig via kroppen och får sitt utlopp tack vare stödjande

närvaro och fysisk beröring. Det blir lättare att öppna sig och att acceptera det som finns inom en, inte sällan i det undermedvetna. ■

En forskningsstudie

I en studie om Rosenmetoden som komplementär terapi gjord år 2009 av bland andra docent Torkel Falkenberg vid Karolinska institutet intervjuades 53 klienter som genomgått behandling enligt Rosenmodellen. En majoritet av klienterna rapporterade att terapin hade hjälpt dem i "mycket hög" eller "hög" grad. Fördelarna beskrevs enligt dessa kriterier: Förbättrad psykisk hälsa, förbättrad fysisk hälsa, ökad medvetenhet om sambandet mellan kropp och själ, stöd för personlig tillväxt och självinitierade livsförändringar.

Källa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19697993>

Studiens namn: "Rosen Method Bodywork: an exploratory study of an uncharted complementary therapy".