

## Artikel fra "Nyt Aspekt" nr. 5 - 1985

### "Alt er i lod"

af aut. Advanced Rolfer Hans Georg Brecklinghaus, Freiburg.

### **Rolfing: Genvindelse af ligevægt og enhed af legemets struktur gennem Ida P. Rolf's "Strukturelle Integration".**

En behandlingsmåde, som ikke sætter sig det mål at helbrede sygdomme, men at hjælpe mennesket til en i bogstaveligste forstand opret kropslig, sjælelig og åndelig holdning. En art fødselshjælp for spontane selvhelingsprocesser. Metoden vinder efterhånden tiltagende international udbredelse og kaldes ROLFING efter grundlæggeren, dr. Ida P. Rolf (1896-1979).

Til new age forskeren og opdageren John Lilly sagde Ida P. Rolf: "Jeg er kun en rar lille gråhåret gammel dame." Den amerikanske psykoterapeut Will Schutz betegnede hende som en modig pioner, en vranten billedstormer og et varmt og sensitivt menneske. Og Fritz Perls, gestaltterapiens fader, kaldte hende en gang for sjov "Fru Albue", da hun brugte denne så meget i sit arbejde.

Talen drejer som IDA P. ROLF, grundlæggeren af den "Strukturelle Integration", som hun kaldte sin tidligere under navnet Rolfing kendte metode i kropsterapi. Målet med Rolfing er gennem systematiske behandlinger af bindevævs spændingsmønstre i det menneskelige legeme at opløse disse spændinger og dermed genoprette ligevægten af legemets struktur og således hjælpe mennesket til at genfinde en kropslig, sjælelig og åndelig harmonisk livsholdning. Integration af kropsstrukturen er en invitation til mennesket om at leve mere bevidst og med mere ansvarsfølelse, med færre personlige begrænsninger og mindre energiforbrug.

Ida P. Rolf fortalte om oprindelsen til og udviklingen af Rolfing: "Gud kom ikke herved og sagde, hvad jeg skulle gøre. Nej, jeg måtte selv finde ud af det gennem mange års erfaringer. Første kom arbejdet og senere inspirationen."

Hun begyndte i tyverne som doktor i biokemi ved det medicinske fagområde ved Rockefeller Instituttet i New York. Hun beskæftigede sig desuden med yoga, osteopati og homøopati. Af faglig interesse og motiveret af kroniske sygdomme i sin familie begyndte hun at vejlede mennesker og arbejde med dem. I årenes løb opdagede hun, at det menneskelige legeme og dets struktur, som bl.a. kommer til udtryk i legemets holdning, ved hjælp af en bestemt art bindevævsmanipulation kunne forandres meget kraftigere end hidtil antaget. Hun fandt ud af, at bindvævet – og især fascierne (muskelhinderne) – giver legemet sin skikkelse eller form. Fascierne bestemmer nemlig med deres netformede struktur gennem deres spændingstilstand knoglernes og kropsafsnittenes indbyrdes stillinger. De er grundlæggende for den muskulære balance.

### **Balance i tyngdekraften**

Hvad betyder egentlig "kropsstruktur"? Vi kan betragte legemet som sammensat af forskellige afsnit: hoved, skulderparti, arme, brystkasse, bækken, lårben, underben og fødder. De forskellige afsnits stillinger er i vekselvirkning med hinanden. Et eksempel: Er nakken og hovedet stærkt fremspringende, kommer der tit svajning i lændehvirvelområdet, og bækkenet tipper fremover. Det tippede bækken udlignes til gengæld ved, at benene drejes udefter. Det fører igen til spænding i benene, da kropsvægten bliver lagt på

ydersiden af fødderne. Denne kropsholdning – ofte suppleret med en sidelæns rotation af bækkenet og skulderpartiet – er vidt udbredt og en af de typiske. Et legeme der således er kommet ud af lod, har meget svært ved at holde sig oppe imod tyngdekraften.

Fra første øjeblik af sin udvikling lever mennesket i jordens tyngdefelt og former sin krop svarende til tyngdekraftens krav og indvirkninger. Tyngdekraftens grundlæggende virkning er at trække alt til jorden. Én vil måske føle den tabte kamp mod tyngdekraften som skarpe smerter i ryggen, en anden vil fornemme en ufordelagtig kontur af sin krop, en anden igen en stadig træthed, og endnu en anden vil opleve en bestandigt truende omverden.

Personer over ca. 40 år mener, at det kan være alderen, men alle disse signaler kan også tyde på et enkelt fremherskende problem i deres struktur, som bliver overset: "De er kommet ud af balance. De er alle i krigstilstand med tyngdekraften." Ifølge Ida P. Rolf.

Er tyngdekraften da en destruktiv kraft? Ikke ubetinget. En legemsstruktur, hvor de enkelte afsnit er fordelt symmetrisk om en tænkt indre lodret akse, er i balance. Tyngdekraften kan flyde gennem hele kroppen. Mennesket har en afspændt og oprejst holdning, fordi dets kropsstruktur er i harmoni med tyngdekraften. Det kan opleve og udnytte jordtiltrækningen som en positiv kraft. Organismen behøver mindre energi for at holde sig opret, og den overskydende energi kan udnyttes på anden måde. Grundlæggende herfor er kroppens balance, der viser sig som muskulær balance, som udlignende vævsspænding og som ledenes frie spil. Legemet fungerer bedre på alle områder (nervesystem, kredsløb, åndedræt, stofskifte). Reaktionsevne og sensibilitet vokser, og mennesket oplever kroppen som harmonisk og vital.

### **Hvordan legemsstrukturen kommer ud af lod**

Som hos Aristoteles, Wilhelm Reich, og andre – men også som i de fjernøstlige ideer som f.eks. yoga – var Ida P. Rolf's menneskebillede præget af enhed i krop og sjæl. Hun anså kropslige og psykiske processer som fremtoningsformer af én eneste grundlæggende proces. Derfor er der mange grunde til en uafbalanceret kropsstruktur. Koppen er nemlig et spejl af den personlige datid og nutid – et spejl, der viser følelsesmæssige og fysiske læsioner, livsindstillinger samt kulturelt og familiært betingede omgangsformer. Enkelte eksempler kan tydeliggøre dette:

*MIKAEL er otte år gammel. En dag falder han af cyklen og slår det venstre knæ. Han humper et stykke tid, idet han lægger vægten på højre ben. Dette bevirker en omlægning af muskelspillet i benene, men også i bækkenet og langs rygsøjlen. Skønt Mikael, efter at knæet er helet, ikke humper mere, har det udlignende bevægelsesmønster allerede sat sig fast på en kompleks måde i muskelfasciernes netværk.*

*MARIE er teenager. Hun oplevede som barn, at hun altid var bange for sin mor, fordi hun tit blev straffet. I mange situationer trak hun hovedet ind og løftede skuldrene. Desuden føler hun nu sin begyndende seksualitet som truende. Hun prøver at skjule den voksende buste mellem fremskubbede skuldre og indtrukket bryst. Efterhånden er denne holdning blevet en vane, hun næsten ikke bemærker. Den har en negativ indflydelse på hendes selvværdsfølelse, hendes livsindstilling og hendes udtryksmåde.*

*HANNA's mor oplevede flere små ulykkestilfælde imens hun var gravid med stærkt emotionelle belastninger til følge. Dette påvirkede Hannas omgivelser, og rotationer og pladsmangel i moderens legeme førte til muskelforhærdelse og strukturforandringer hos*

*fosteret. I dag går Hanna i skole og sidder meget, hvilket giver vedvarende stress i korsbenet og nakken.*

*ROBERT er i slutningen af tyverne og har i mange år gået regelmæssigt til bodybuilding. Hans brystmuskler er stærkt udviklede, hans bug er hård, bækkenet er smalt, og benene muskuløse. Det giver ham allerede nu seksuelle problemer (spændt bækken), indskrænker åndedræt (spændte brystmuskler) og dårlig fordøjelse (talje og bug er for hård). Den indre dybe muskulatur er fuldstændig uudviklet.*

*POUL har i tyve år arbejdet i et firma, men gigten i skuldrene er nu blevet så slem, at han ikke kan fortsætte. Skuldrene smerter, og han kan kun med besvær bevæge sine arme. Desuden lider han af kroniske rygsmerter. En langsom nedslidningsproces, som ofte er blevet betragtet som et uundgåeligt alderdomstegn.*

I alle disse eksempler forkortes eller fortykkes muskelfascierne i en bestemt retning gennem akut og vedholdende stress. De tilsvarende muskler bliver hårde og ubevægelig. Stofskiftet i området er indskrænket. Der består en ulige belastning af muskelhinder og muskler gennem ulige spændinger i vævet. Kropsafsnittende bliver trukket ud af deres lodrette stilling. Fortykkelser, forkortelser og sammenklæbninger i en legemsdel foranlediger, at andre legemsdele tilsvarende kompenserer for at skabe ligevægt. Efterhånden kommer andre indflydelser til og modificerer den forhåndenværende legemsstruktur videre. Tyngdekraften øver derved en stadig større indflydelse på uligevægten. En i begyndelsen måske kun let fejlholdning forstærkes mere og mere i de følgende år. Resultatet af en sådan udvikling bliver tydeligere udtalt hos ældre mennesker. Den uelastiske og kronisk spændte krop former også følelserne og de psykiske reaktioner hos denne person. Legemlig usikkerhed, f.eks. på grund af et tilsyneladende længere ben, kan hos et barn føre til manglende selvsikkerhed. Hele personligheden reagerer ofte følelsesmæssigt og åndeligt ufleksibelt på indre og ydre påvirkninger. Så snart kroppsstrukturen har tilpasset sig den indre holdning, vil den fastlåse denne. Der er ikke noget at sige til, at mennesker opfatter livet som en stadig kamp, når de er bøjet forover mod jorden.

### **Bindevævet som nøgle**

Hvordan ser nu Rolfing's arbejdsmetode ud? Ved hjælp af systematiske manipulationer bliver gamle spændingsmønstre i forkortede og sammenklæbede bindevævsstrukturer løsnet og gennem vævsforskydning afbalanceret i retning af den beskrevne idealstruktur. Dette kan kun lykkes i en proces, som omfatter hele kroppen, og hvor den ene forandring opbygger den anden. Derfor bliver også bevægelsesfunktionerne og åndedrættet taget i betragtning, og rolferen vejleder klienten til bedre holdnings- og bevægelsesmønstre i hverdagen.

Rolfing's kropsarbejde ligner i teknikken lidt en dybdemassage og finder sted i en serie på ti behandlinger, fordelt over to til tre måneder. Disse ti basisbehandlinger kan efter nogle år følges af fem videreførende behandlinger. Rolfingbehandlinger virker i flere måneder i legemet.

Hvad er nu forskellen mellem Rolfing og andre metoder? Ida P. Rolf svarer: "Kun Rolfing benytter sig af tyngdekraften som værktøj, og det er tyngdekraften, som giver os resultaterne..." Og videre: "Mange terapeuter fremhæver sygdomsmodellen i stedet for at

understøtte sundhedsmodellen. Rolfer praktiserer ingen sygdomsbehandling, de er specialiseret i sundhed. De lægger vægten på bedre funktioner af ånd og legeme..." Derfor kunne Ida P. Rolf ikke lide ordet terapi for sit arbejde. Det drejer sig om en "opdragende proces", altså en undervisning af klienten i at iagttage kroppen mere differentieret og at "opdage dennes indre visdom." Vi kan her tale om en helheds-sundhedsomsorg, en slags fødselshjælp for spontane selvhelingsprocesser. De kroniske spændinger i vævet er ofte følelsesladede. Det kan give anledning til smerte, når man er i behandling. Denne smerte er mindre, jo mere man bare lader den være. Og den forsvinder med det samme, når trykket fra behandlerens hænder ophører. Det er ikke så sjældent, at fortrængte følelser eller oplevelser, som blev oplagret i vævet, bliver bevidste og igen gennemlevet. Derfor har opløsningen af kroniske spændinger en befriende effekt.

En sådan oplevelse havde den førnævnte videnskabsmand John Lilly engang i en behandling hos Ida P. Rolf: For eksempel arbejdede hun ved min venstre skulder. "Pludselig så jeg mig selv som lille dreng, hvor jeg af min yndlingshund, som havde sat sine tænder i min venstre skulder, blev slæbt hen over græsplænen. Jeg var rasende og panikslagen og havde følelsen af at blive forrådt af hunden. Derefter kunne jeg pludselig som voksent menneske se mere af scenen, og jeg så, at hunden havde hevet mig væk fra en mur, som jeg nær var faldet over. På en gang var jeg i stand til at tilgive hunden og acceptere smerten. Og da Ida fortsatte med at bearbejde min skulder, var smerten opløst..."

### **Lære at tillade følelserne**

En rolfer ofrer meget stor opmærksomhed på det behandlingsforløb, som afspiller sig på det autonome (selvstyrende) nervesystems område. Når spændinger i kropsvævet løsner sig, er det nemlig i reglen forbundet med en nedbrydning af oplagrede følelsesmæssige spændinger i dette nervesystem. Det giver en afspænding og en ligevægt, som mennesket oplever som fredfyldt og lykkelig. Dette er ikke blot en øjeblikserfaring; tværtimod lærer mennesket af have tiltro til den proces, det er at lade følelser flyde, uden at det straks fremkalder modstand fra forstandens side. Evnen hertil giver flere valgmuligheder i adfærden.

Interessant er den kendsgerning, at psykiske og fysiske forandringer ikke altid sker samtidigt. De kan også indtræffe hver for sig, hvor en gang det ene og en anden gang det andet område er fremherskende.

Som før nævnt lærer klienten ved hjælp af sin behandler at iagttage sin krop mere differentieret. Klienten vokser med sin bevidsthed igen ind i sin egen krop - især lige netop i de dele, som han på en eller anden måde har "forladt", og som han næppe mere eller kun på ubehagelig måde har en følelse af. Dette formidler en følelse af at blive hel og en mulighed for igen at leve med hele kroppen i stedet for kun med hovedet. Resultaterne af Rolfig er erfaringsmæssigt varige. Naturligvis afhænger graden af varigheden også af den enkelte og hans behandling af sit eget legeme. Men da evnen til at skelne imellem positive og negative virkninger på krop og personlighed gennem Rolfig-processen bliver fremmet, synes den person, der er blevet rolfet, at blive stabiliseret i den nye struktur. Det spiller også en stor rolle, at den forandrede legemsstruktur medfører bevægelsesmønstre, som er bedre tilpasset tyngdekraften. Den nye måde at bevæge sig på virker atter positivt på kropsstrukturen. Her gør sig en i naturen grundlæggende vekselvirkning mellem struktur (form) og funktion (opgave) gældende. Således stemmer f.eks. hvert led i sin opbygning overens med den til enhver tid fornødne bevægelse. Disse

specifikke bevægelsesmønstre danner så til gengæld leddet. Denne sammenhæng ses ved enkelte kropsdele såvel som ved deres samvirke i en enhed.

### **Forventninger og resultater**

I Rolfing's historie skelner man mellem tre faser. I de første årtier arbejdede Ida P. Rolf mest med mennesker, som led under kroniske besværligheder (ryggen, sygdomme i leddene, holdningsskader osv.). Erfaringerne gav hun kun videre til en meget lille kreds. Mere kendt blev Rolfing i USA, efter at Greta Garbo og Carl Grant lod sig behandle. Den anden fase begyndte, da Ida P. Rolf i midten af tresserne behandlede grundlæggeren af gestaltterapi Fritz Perls efter et hjerteanfald. Han inviterede hende til Esalen, det daværende mekka for Human Potential Movement, hvor hun begyndte at arbejde og også kort efter at uddanne elever. Her fandt mødet sted mellem Rolfing og metoden for den humanistiske psykologi. Fra da af blev Rolfing mere og mere kendt i USA, og i 1973 grundlagde Ida P. Rolf i Boulder i Colorado "Rolf Institute of Structural Integration" som uddannelsessted og erhvervsorganisation.

Den tredje og nuværende fase er, foruden ved udbredelsen af Rolfing i Europa og andre kontinenter, tillige kendetegnet ved, at metoden i sig forener elementerne fra de foregående to faser. Svarende hertil kommer klienterne med meget forskellige motiver. Mange forventer et bedre kropsligt grundlag for sjælelige områder, mange vil gerne af med kroniske spændinger og besværligheder. Andre, f.eks. sportsfolk, skuespillere eller dansere, har erhvervsbetingede motiver. Derfor er Rolfing vidtgående individuel. Hver oplever forskelligt, nogle gennemlever en meget velgørende proces, andre beretter om intensive spændingsløsende smerter. Andre igen oplever en meditativ ro og lettelse. Forventninger og virkelige oplevelser behøver ikke at stemme overens.

Rolfing's metodiske princip er først og fremmest begrænset til strukturarbejdet. Det er fascinerende, hvor mangfoldige resultaterne alligevel - eller netop derfor er. Her er nogle typiske udsagn:

*HERMANN er håndværker. Han beretter: "Det mest fantastiske er, at mine rygsmerter er næsten væk. Jeg har haft dem i årevis. Min svajryg er næsten væk."*

*ROBERT: "Jeg føler mig større. Mine fødder står helt anderledes på jorden. Jeg har mere tiltro til mig selv, og tør nu mere vise og virkeliggøre mine behov uden skyldfølelse."*

*MARIE, lærerinde, beretter et år efter Rolling: "Ofte føler jeg mig varm ned ad ryggen. Nakken og skuldrene er blevet frie, jeg har nu meget sjældent hovedpine, og hvis jeg har, er det især, når jeg har haft for meget at gøre".*

*WERNER levede i lang tid uden mening i tilværelsen. "Efter lang tids kasten hid og did har jeg nu fået en nyorientering i mit liv. Jeg tror, at det har meget at gøre med Rolling. Jeg har også mere energi end tidligere til at gribe tingene an."*

*RAIMUND har fået syv behandlinger: "Siden min barndom har jeg aldrig haft en sådan følelse for min krop. Jeg er også blevet mindre følsom for kulde. Min tankegang er legende let."*

*CHRISTA er glad: "Jeg opdager nu meget tidligere end for, når jeg bevæger mig uhensigtsmæssigt og løfter mine skuldre, og jeg kan så straks løsne dem. I modsætning til tidligere går jeg gerne og ofte til dans. Det er skønt, at mit bækken er så bevægeligt nu."*

*MAX, 16 år: "Mine knæ smerter næsten ikke mere. Jeg står mere sikkert på benene, og kan svømme meget hurtigere."*

*URSULA havde gennemgået en diskusprolaps-operation, som ikke bragte megen bedring, hvorefter hun prøvede Rolfing: "Jeg har i dag næsten ingen problemer med min ryg. Min krop føles ofte meget lettere, men det bedste er, at jeg igen føler mig hjemme i mig selv."*

### **Videnskabelige undersøgelser**

Der har været en række videnskabelige undersøgelser af subjektive iagttagelser hos rolfede personer. Dr. Valerie Hunt, leder af et laboratorium for bevægelse ved universitetet i Los Angeles, gennemførte på 14 personer en før/efter måling af muskelspændinger ved bevægelse. Man fastslog, at klienterne efter Rolfing-behandlingen var mindre anspændte i musklerne ved gang, når de rejste sig og ved andre bevægelser. Det betyder, at energi-effekten i kroppen forbedres efter Rolfing, dvs. legemet udnytter sin energi omsætning bedre.

Julian Silverman, specialist ved "Institut for åndelig Hygiejne" i Californien, undersøgte de samme personers hjernestrømninger med EEG. Han konkluderede: "Rolfing bevirker i hjernen en mere spontan, åben og forfinet reaktion på omverden og øger den indre modtagelighed."

Til disse undersøgelser blev også tilkaldt en auralæser, Rosalyn Bruyere, som kan se kroppens energifelt. Hun lagde bl.a. mærke til, at auraen ved Rolfing blev større, stærkere og mere sammenhængende. Blå, healingens farve, var ved begyndelsen af en behandling den fremherskende farve i auraen hos rolferen. Efter et par behandlinger havde også klienten overvejende blå farve i auraen, enten som resultat af Rolferens indflydelse eller på grund af, at klienten selv opbyggede healende energi.

I ovennævnte undersøgelser af V. Hunt og J. Silvermann fastslår man også, at Rolfing førte til en betydningsfuld dominans af højre hjernehalvdel ved opgaver, som bedst gennemføres af denne side af hjernen. Den højre hjernehalvdel er hovedsagelig ansvarlig for en helhed, mens den venstre er ansvarlig for analytisk og logisk, tænkning, regning og sprog.

Dale E. Townsend sammenlignede i 1976 ikke-rolfede personer med rolfede personer før og efter behandling. Han fandt væsentligt forskellige evner til selviagttagelse, til at acceptere sig selv, at give sig selv lov, at leve i nutiden og at tillade sine følelser.

For at forebygge misforståelser ved alle de positive resultater vil jeg fremhæve to ting: For det første, at arten og omfanget af resultatet også er afhængigt af, hvad mennesket selv lægger i den proces det er at forandre sig og være åben for det, der sker. Det er unødvendigt at sige, at de kropslige og åndelige forudsætninger er af betydning.

For det andet, at Rolfing ikke er et middel imod alt. Når vi rolferer synes, at en anden hjælp, f.eks. medicin, healing eller psykoterapi, er nødvendig, henviser vi dertil. Vi søger samarbejde med alle professioner, der som vi arbejder med menneskelig udvikling og støtte.

## **Legemet - døren til spiritualitet**

En variant af et af Ida P. Rolfs udsagn siger: Rolfing-processen fører ikke ubetinget til oplysning, men giver os ben til at komme derhen. Sagt på en anden måde: Vækst i lodret retning åbner himlen for mennesket. Dertil behøver mennesket en tilsvarende jordbundenhed. Ikke sjældent oplever rolkede mennesker en ikke før kendt dybde og liv i deres åndelige øvelser (meditation, yoga etc.).

Dette er kroppens paradoks: "Man kan ikke gå ud af sin krop, før man selv har befriet den." Sådan siger Ida P. Rolf, og hun fortsætter: "Jo mere kroppen er befriet, jo mere uvæsentlig bliver den. Den begynder på en måde at forsvinde. En harmonisk krop i balance med tyngdekraften stiller et rum til rådighed, hvorfra jeg kan bevæge mig, og som jeg kan komme tilbage til igen. Det er et rum, hvor jeg kan gøre mine følelsesmæssige og kropslige erfaringer, såvel som jeg kan samle erfaringer på den anden side af mit personlige jeg, som går ud over det materielle. At være opret muliggør oprejsning af Kundalini-energien, denne det æteriske legemes fine stofflige energi. At udvide menneskelegemets energifelt og tilpasse det til den jordiske tyngdekraft er Rolfing's opgave."

Vor jord, hvem ved ikke det, står ved en skillevej i den menneskelige udvikling, står over for selvødelæggelse som alternativ. Vort legeme er det medium, gennem hvilket vi oplever verden og skaber hver en ny dag. Den ydre verden er en projektion af menneskets indre verden. "Kunne man antage, det ville være logisk, at menneskets ydre uroligheder vil tage af, når man finder en metode til at organisere sin fysiske struktur bedre?", spurgte dr. Rolf i 1962. Svaret var den metode, hun udviklede, for: "Vi er ikke rigtigt oprejst, vi er først på vej til at blive det. Dette er en metafysisk overvejelse. En af de opgaver, en rolfer har, er at fremskynde denne proces."

Endnu da Ida P. Rolf var 70 år gammel, troede hun, at Rolfing ville dø med hende. Et år før hendes død i 1979 eksisterede der dog allerede 150 rolfer. I dag er langt over 300 kvinder og mænd blevet uddannet på Rolf Instituttet. Rolfing er nu også ved at få fodfæste i Asien og Sydamerika. For nylig blev en gruppe rolfer inviteret til Kina af "Selskabet for traditionelle behandlingsmetoder".

Rolfing udvikler sig livligt ligesom i Ida P. Rolfs levetid. Hun sagde engang: "Man kommer ikke så langt i et liv". Det falder mig svært at give hende ret i dette.

Teksten bringes med tilladelse fra det tyske blad "Esolera". Den oprindelige artikel er skrevet af aut. Advanced Rolfer Hans Georg Brecklinghaus.