

## Tai-chi mod skøre knogler

*Tai-chi-øvelser kan være til stor hjælp for folk med knogleskørhed viser en ny undersøgelse fra Korea. En gruppe ældre med knogleskørhed gennemgik et 12-ugers kursus i tai-chi, og bagefter oplevede de bl.a. bedre balanceevne, stærkere mavemuskler, og generelt bedre fysisk form.*



Rolferen bruger ikke bare hænderne, men også albuer og kropsvægt, når hun trykker og trækker. Og det kan gøre ret ondt. Hele kroppen bliver arbejdet igennem fra top til tå på 10-12 behandlinger.

I FORM lægger krop til rolfig: **I FORM lægger krop til rolfig:**

# Befriende pinsler

Skrig af smerte og gråd af forløsning var nogle af reaktionerne, da I FORM's Ulla Matlok fik behandling af en rolfer. Og resultatet? Hendes krop har sagt ja tak til at blive brugt rigtig meget, og energien bobler.

Mine arme svinger mere frit. Mine skuldre sidder, som de skal. Jeg står på hele min fod. Og min vejtrækning er friere. Når jeg fx går en tur nu, føles det mere ubesværet, og jeg kommer hurtigere frem. En fantastisk fornemmelse.

Forskellen er tre (temmelig smertefulde, men behagelige) behandlinger af rolfer Jeanne Jensen. Hun har trykket og trukket i min krop, så jeg nu føler, at den hviler i og på sig selv - den hænger sammen. Jeg kan faktisk mærke, hvordan fødderne er forbundet med skuldrene hele vejen op gennem kroppen. Og ikke nok med det; min krop føles, som om den er fuld af energi, så jeg er ikke til at styre for bare sprudlende foretagsomhed. Intet føles uoverkommeligt, så kroppens velvære må uvægerligt have smittet af på sindets.

Rolfing er en behandlingsmetode udviklet i USA af biokemikeren Ida P. Rolf for over 30 år siden. Metoden bygger på, at kropsdelen er forbundet via fascierne - altså muskelhindernes væv.

Fascierne omgiver muskler og muskelgrupper, de bliver til sener og forbindes til leddene, hvorved der er forbindelse til knoglerne og så fremdeles.

Alt det kan jeg mærke helt tydeligt under behandling nummer to hos Jeanne Jensen. Da hun med hænder, knoer og albuer trykker og trækker ned ad mit højre skin-

neben, mærker jeg et træk oppe under højre skulderblad. Behandlerens tryk og træk påvirker muskelhinderne til at slippe deres spænding. Det lyder jo ikke af noget, men det kan gøre pokkers ondt! Og det kan godt fremkalde en mental reaktion, fordi der er følelser forbundet med spændingerne. Jeg både skrider af smerte og græder af forløsning, uden at det på noget tidspunkt er ubehageligt eller pinligt. Det føles helt rigtigt.

Kroppen skal bringes "i lod"

Formålet med rolfig er at bringe kroppen "i lod", så man ikke skal holde sig selv oppe ved at spænde muskler, men kan bevæge og bruge kroppen mere frit.

Jeanne Jensen kan fortælle om især løbere, som efter rolfig-behandlinger har meget nemmere ved at løbe. De har mere energi, løber mere effektivt og med en bedre fornemmelse i kroppen.

Jeg er hverken atlet eller super-motionist, men jeg kan klart mærke en forskel. Under tredje behandling, hvor Jeanne

Jensen arbejder med at skabe længde og plads på kroppens sider, beder hun mig om at gå en tur, da hun har behandlet højre side. Og jeg er målløs: Det føles, som om højre side er længere, mere solid og fuld af energi, mens venstre side føles lidt kraftløs og ubeslutsom.

Den får dog også sin tur, og da jeg går derfra, er det med energi nok til at gå til ækvator, hvis det skulle være.

På [www.rolfig.info](http://www.rolfig.info) kan du læse mere om rolfig og Ida P. Rolf. Her kan du også finde en oversigt over rolfigere i Danmark.