



## Fik rettet op på en skææv ryg

– Alle skulle have lov at prøve, siger Gurli Nielsen begejstret efter at have gået til rolfining i kun tre måneder. Metoden, der stammer fra USA, er en form for dybdegående massage af bindevævet.

AF BIRGIT SØES RASMUSSEN  
FOTO: HENRIK BJERG

I sommeren 2005 var Gurli Nielsen fra Randers på ferie i Italien. En dag, hun var på stranden, kom hun i snak med en massør, som gik rundt og tilbød behandlinger til turisterne. Gurli takkede ja til tilbuddet. – Jeg har altid haft en hulning ind i ryggen lige over lænden. Massøren sagde til mig: "Det kan du da gøre noget ved". Hjemme igen surfede jeg rundt på internettet for at finde en velegnet behandling. Lidt tilfældigt stødte jeg på Lisbeth Voetmanns hjemmeside om rolfining. Behandlingsformen lød som det helt rigtige for mig, og i september 2005 fik jeg den første behandling, fortæller Gurli. Hendes skæve ryg har med jævne mellemrum livet igennem medført spændinger og smerter. I de senere år har hun desuden haft tendens til at få ondt i benene, når hun går meget. Det har især været slemt, når hun skulle gå op ad trapper. – Allerede efter den første behandling med rolfining mærkede jeg en positiv effekt, og efter flere behandlinger er min kropsholdning rettet op. Smerter og spændinger i ben og ryg er forsvundet, jeg har fået en mere rank og flottere holdning, og i tilgift har behandlingen en fantastisk positiv indvirkning på psyken, hvilket har overrasket mig meget.

– Rolfiningen har givet mere luft i mellemgulvet, og som følge heraf flyder energien mere frit i kroppen. Jeg er blevet mere frimodig og meget bedre til at sige min mening. Mit almindelige velvære og mit overskud er forøget, og jeg bliver ikke så nemt stresset, siger Gurli, der har et travlt liv som butikschef. Hun vedligeholder den gode effekt ved med jævne mellemrum at gå til forebyggende behandlinger.



### Fra tandplejer til rolfer

Siden 1986 har rolfer Lisbeth Voetmann drevet egen klinik i Århus. I de seneste år fra Store Torv et stenkast fra Domkirken. Hendes klienter er i alle aldre, lige fra helt små børn til gamle mennesker over 80 år. Nogle kommer, fordi de har smerter i ryg, nakke eller skuldre. Andre opsøger hende på grund af migræne, skævhed i kroppen, stress, koncentrationsbesvær, kronisk træthed, astma, kolik og så videre.

Lisbeths egen baggrund for at beskæftige sig med rolfining er en direkte følge af en dårlig ryg, som hun i årevis var meget plaget af. Især omkring det tidspunkt, hvor hun fik sine børn, havde hun ondt i ryggen næsten hver dag.

– Det blev efterhånden bare en vane at have ondt, og jeg tænkte ikke så meget over det. Sådan var det bare. Hvis jeg stod op i længere tid eller gik langt, blev smerterne ekstra slemme. Sådan har jeg det heldigvis ikke mere, fortæller Lisbeth.

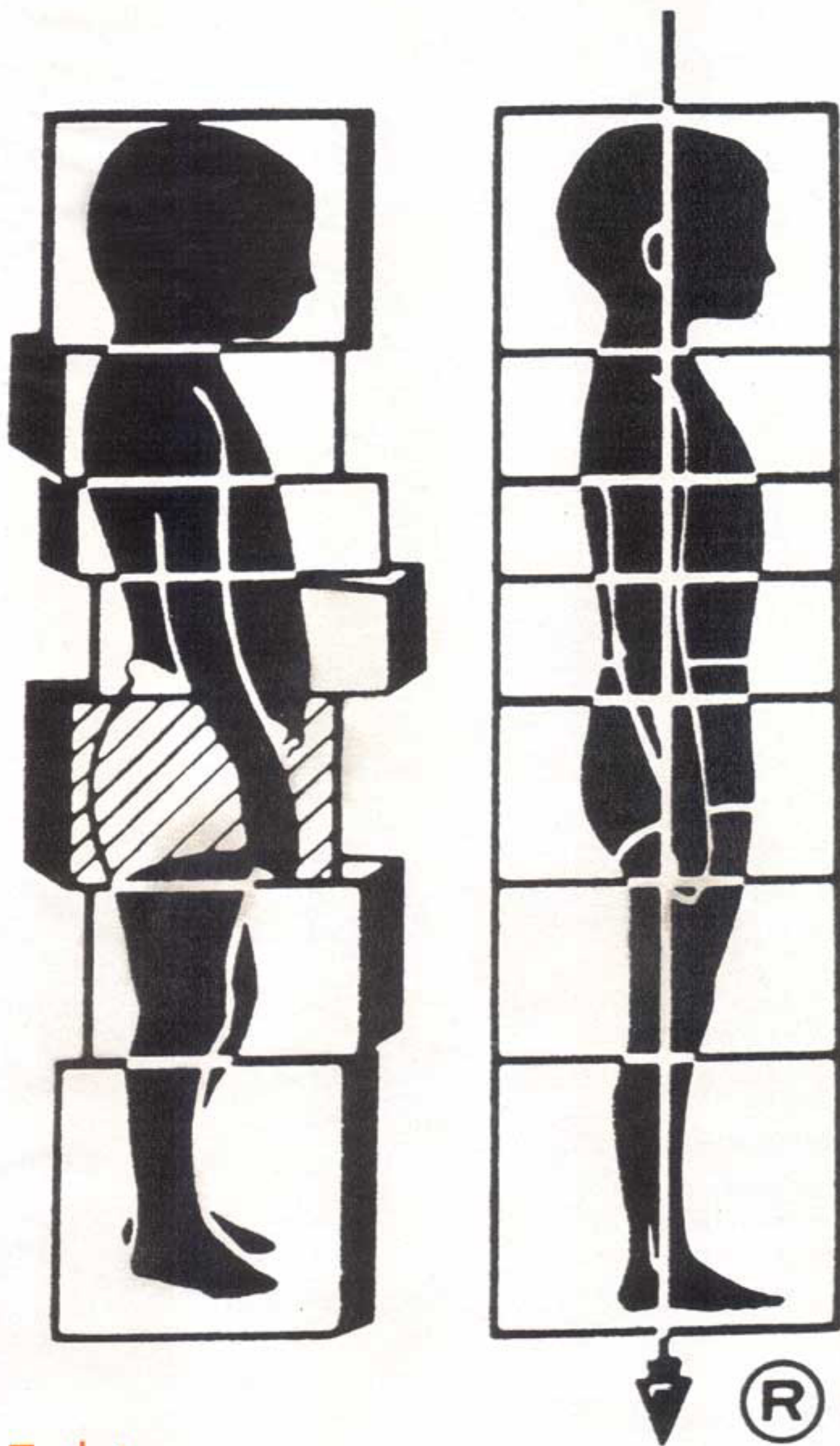
I starten af 80'erne opsøgte hun en rolfer, som rettede hendes lændesvaj op. Smerterne forsvandt, og Lisbeth fik så stor interesse for denne behandlingsform, at hun besluttede sig for en tilværelse som selvstændig rolfer. Hun havde tidligere arbejdet i tandplejen.

Hun er uddannet ved anerkendte Rolf-institutter i Tyskland og Italien. Siden har hun suppleret med træning i kraniosakral- og familierapi. Hun har tidligere undervist i yoga.

En behandling varer cirka halvanden time og koster 650 kr.

Yderligere oplysninger på hjemmesiderne [www.rolfining-aarhus.suite.dk](http://www.rolfining-aarhus.suite.dk) og [www.rolfining.nu](http://www.rolfining.nu).

Lisbeth Voetmann kan kontaktes på tlf. 86 12 12 53.



## Fakta

Rolting er udviklet af amerikaneren Ida Rolf, som levede fra 1896 til 1979. Hun var uddannet inden for biokemi, yoga, osteopati og homøopati.

Det var under en rejse til Europa, at hun fik ideen til rolting. Hun tænkte, at det første skridt i retning af at ændre kroppens kemi ville være at ændre vor kropsholdning og kropsstruktur. En fysisk ændring kan med andre ord ændre psyken.

Hendes udgangspunkt var, at tyngdekraftens grundlæggende opgave er at trække alt til jorden. En velafbalanceret person har kroppens dele placeret lige oven på hinanden. En sådan person oplever tyngdekraften som en nyttig kraft, der giver mulighed for fri og ubesværet bevægelse, mens en person i ubalance vil opleve både fysi-

ske og psykiske gener. Menneskets harmoniske kontakt med tyngdekraften bygger på en lige linje trukket gennem øret, skulderen, hoftebenet, knæet og anklen. Rolting kan afbalancere kroppen, når disse elementer er forskubbet i forhold til hinanden.

Hvis eventuelle ubalancer ikke genoprettes, vil kroppen selv forsøge at kompensere ved at genoprette balancen. Men det vil typisk ske i kropsdele langt fra det belastede punkt med flere uheldige følger i form af muskelspændinger, vævefortykkelser og knudedannelser i bindevævet. Ændringerne kan give rygmerter, en skæv holdning, træthed, problemer med koncentrationsevnen, stress og så videre.

Kilde: Lisbeth Voetmann.

## Sådan foregår behandlingen

Rolting udføres som dybdemassage, hvor musklernes bindevæv masseres og modelleres på plads, så der atter skabes harmoni i forhold til tyngdekraften. Behandlingen sker ved, at behandleren masserer vævene med sine fingre, knoer og albuer.

Først løsnes de forskellige dele hver for sig, hvorpå de integreres til en helhed. Muskler og senehinder løsnes gradvist i en bestemt rækkefølge: først løsnes de øverste lag og dernæst de dybere.

Kilde: Lisbeth Voetmann.



## Skriv til os

Gode råd bør gives videre til andre, så hvis du har haft en sygdom, gene eller lidelse, der er blevet kureret med naturmedicin eller alternativ behandling, så skriv til: Hendes Verden, Hellerupvej 51, 2900 Hellerup. Mærk kuverten "Naturligvis". Eller send en e-mail til: [naturligvis@hendesverden.dk](mailto:naturligvis@hendesverden.dk)