

# Sådan behandler jeg...

PETER LEGAARD

AF TINE SEIBÆK / FOTO: THOMAS TOLSTRUP

## Når kroppen giver slip

Rolfing er en kropsterapi, der gør det muligt at slippe dybe spændinger og møde sig selv fra kernen, fortæller en af Danmarks ca. 10 rolfer, Peter Legaard.

### ? Hvad går den behandling, du tilbyder, ud på?

– Rolfing er en kropsterapi, hvor jeg som rolfer behandler bindevævet med pres, løft og spredende bevægelser med fingerspidser, håndflader og albuer, mens klienten med vejtrækningen eller langsomme stræk bringer sin opmærksomhed hen til stedet, hvor jeg arbejder.

Udgangspunktet for rolfing er bindevævet, der findes overalt i kroppen, hvor det er med til at forme den og styre musklernes tonus. Bindevævet påvirkes, når man i lang tid bruger kroppen forkert, f.eks. på grund af stress. Gennem rolfingen vender kroppen tilbage til sin naturlige måde at være på. Og bliver mere effektiv, yndefuld og behagelig at være i. Målet er at gøre klienten i stand til at finde en fornemmelse af balance, som kommer fra kernen i kroppen, forklarer rolfer Peter Legaard.

– Under rolfing kommer nogle mennesker i kontakt med ubevidste følelser og erindringer. I modsætning til terapiforløb, hvor man ofte vender tilbage og gennemlever de hændelser, der ligger bag, er det normalt ikke nødvendigt i rolfing. Under behandlingen oplever man følelserne, mens kroppen giver slip. Bagefter har man ofte en følelse af at være grounded.

En klient har måske spændinger i kroppen, f.eks. hovedpine. Jeg begynder at arbejde med kroppens ydre lag. Men det, der ligger bag spændingerne, kan måske handle om at have svært ved at udtrykke kærlighed – eller aggressioner. I de senere forløb, hvor jeg arbejder dybere ind i kroppen, kan klienten på en meget smuk måde slippe sine spændinger og møde sig selv. Det giver en stor lettelse, genkendelse og en sprød, spæd skønhed. Forsvaret er væk, og personen bliver klar i sine grænser og fyldt med en stor glæde. Jeg har set selv mennesker over 70 år møde sig selv og føle, at de får et nyt liv igen.

### ? Hvordan foregår rolfing konkret?

– Et klassisk forløb består af 10 sessioner, hvor man kommer dybere og dybere ind i kroppen og understøtter de ændringer, der har været i tidligere sessioner. Behandlingen begynder med en samtale om, hvad man vil arbejde med, ens sygdomshistorie, og om man for ek-

sempel har været opereret. Ar giver ofte forstyrrelser i bindevævet. Under behandlingen ligger klienten i undertøj, mens jeg arbejder med bindevæv og muskler.

### ? Hvem opsøger dig typisk?

– Nogle ønsker hjælp til en bedre holdning, nogle har kroniske smerter. Andre kommer med psykiske problemstillinger som angst og mindreværd. Jeg bliver også opsøgt af folk, der har gået mange år i terapi, som føler, at kroppen ikke er fulgt med. Behandlingen gør normalt ikke ondt bortset fra en frigørende smerte, når det spændte område giver slip. Da rolfing var under udvikling, brugte man nogle teknikker, der kunne gøre ondt. Sådan er det heldigvis ikke længere.

### ? Giv et eksempel på et forløb?

– Jeg arbejdede for eksempel med en børsrådgiver med store kropslige problemer, som blev forstærket af stress. Han lærte at lytte til, hvornår kroppen sagde fra. Og blev faktisk en dygtigere medarbejder af at lære sine grænser at kende. »Nu stopper jeg, nu siger kroppen, at den ikke vil mere.« Det betyder meget for sundheden at kunne erkende sine egne grænser.

Se også [www.rolfer.dk](http://www.rolfer.dk), rolfer Peter Legaard kan kontaktes på tlf. 31 90 73 38.

**Rolfing** er opkaldt efter den amerikanske biokemiker Ida P. Rolf, som skabte metoden i USA i 1950'erne. Hun opdagede, at bindevævet er formbart, og at det derfor er muligt at ændre den menneskelige krops struktur. Rolfing hjælper f.eks. på dårlig holdning, hovedpine, skævhed i kroppen, stress, angst, chok og traumer ligesom det også er velegnet til sportsfolk, dansere og skuespillere. Metoden er meget udbredt i Tyskland og USA. I Danmark er der p.t. ca. 10 behandlere, der tilbyder rolfing.

