



# Artikkel

## InnerLife Massasje

- når massasje blir en kunstform

*InnerLifeMassasje er en så naturlig behandlingsform at alle kan lære den. Det er i mindre grad snakk om teori og teknikk. Det er snarere en kunstform, hvor terapeuten med sin dype innlevelsessevne og intuitive åpenhet tegner klientens ubevisste landskap med hendenes rytmiske bevegelser og trykk.*

*Lisbeth Lind. Alternativt Nettverk, oktober 1996*

*InnerLifeMassasje er en form for Psykisk Massasje og et redskap for mennesker som søker innover i seg selv og den spirituelle livsprosess. Gjennom dyp avslapning og vekslende oppmerksomhet på pusten bringes klienten i kontakt med livsrytmen i sin egen kropp og oppdager hvor livsenergien er bundet. Massasjeterapeuten arbeider meget langsomt, rytmisk og konsentrert, slik at man som klient kan komme i kontakt med erindringer og følelser fra fortiden som trenger oppmerksomhet, dypere forståelse og aksept.*

InnerLifeMassasje er et forløp som normalt strekker seg over et tidsrom. Hvor mange sesjoner du trenger, er avhengig hvor dypt du søker i din prosess. Blir du først opptatt av din egenutvikling, er det spørsmål om denne spennende prosessen noensinne tar slutt, selv etter du forlater din massasjeterapeut.

Gjennom den fireårige terapiutdannelsen, hvor InnerLifeMassasje er en av tre grunnpilarer, gjennomgår studentene et omfattende selvutviklingsforløp med stor vekt på oppøvelsen av intuisjon og følsomhet. Vår erfaring er at det er dybden i egen utviklingsprosess som skaper en god massasjeterapeut. Utvikling av hjertets bevissthet, samt nærvær og omsorg for andre er naturlige kvaliteter som utvikles gjennom utdannelsen.

### *Berøring – en bro til sjelens indre*

Før massasjen begynner, sitter terapeut og klient i stillhet med lukkede øyne. Å sitte sammen i stillhet på denne måten kan virke dypt avslappende. Ut i fra energibevegelser som opptrer i auraen, danner terapeuten seg et bilde av de underbevisste følelser, tanker og behov som ligger til hinder for klientens livsutfoldelse. I InnerLifeMassasjen er vi således ikke opptatt av å løse opp spenninger i muskulaturen rent fysisk. Ved hjelp av intuisjon og sensitivitet retter terapeuten sin oppmerksomhet mot de psykiske energistrømmene i og omkring kroppen.

Ashley Montagu, som med rette ble kalt "sansenes far", skrev i sin bok: "The Human significance of the Skin" (New York 1971): "Å avskjære barnet fra de første nære sanseopplevelsene, kan bli avgjørende i utviklingen av den videre personlighet og karaktertrekk. Mangel på kroppslig nærhet og berøring hos småbarn kan føre til avvikende adferd senere i livet. Dette får igjen innvirkning på hele vår samfunnsstruktur."

Gjennom svangerskapet mottar fosteret en konstant stimulering fra mors hjerteslag, som overføres og forsterkes gjennom fostervannet. Det oppstår en rytmisk puls, - en opplevelse vi ubevisst søker resten av vårt liv. Vi gjenkjenner den samme rytmen når noen stryker oss gjentatte ganger over håret eller kinnene. Da blir vi avslappet og rolige, og kan lettere slippe følelsene til. Det er nettopp denne rytmen vi gjenskaper i InnerLifeMassasjen og som hjelper klienten å slappe av og synke dypt innover i seg selv. Ved hjelp av en lett fysisk berøring og strykninger på huden gis det signaler til underbevisstheden, om at klienten kan tillate å være seg selv.

## *Berøring av kropp og hud er en dyp kommunikasjon, hvor det usagte er like betydningsfylt som ordene vi kanskje skjuler oss bak.*

Viktigheten av fysisk berøring gjelder ikke kun barn. Voksne mennesker trenger berøring for å holde seg i følelsmessig og mental balanse. På Fiji-øyene henter de frem kokosoljen og byr på massasje der vi her hjemme byr på kaffe. Kroppen er en viktig del av deres kultur og de har kroppslige ritualer fra fødselen av. Barnet masseres to ganger om dagen til det kan gå. Mor masseres av sin mor eller kvinner i nabolaget både før og etter fødselen. Her hjemme stryker vi iherdig over kattens myke pels, vi klapper på hunder og koser med marsvinet. Men tør vi ta på hverandre, hvis vi ikke bor sammen? Noen mennesker opplever hud kun under den seksuelle akten, men sjelden eller aldri i hverdagens mangfoldige møter. Hvorfor er det så risikofyllt å berøre hverandre?

Nest etter hjernen er huden det viktigste organiske systemet vi har. Berøringen stimulerer hudens reseptorer som formidler beskjeder til hjernen. Huden er det første kommunikasjonssystemet barnet forholder seg til etter fødselen. Etter hvert som vi vokser opp, tolkes signalene i form av trygghet, ro, savn, behov eller aktivisering av følelser. Berøring av huden er derfor den sansen vi opplever som mest personlig.

Våre dypeste tanker, følelser og redsler forblir ofte ukjente, inntil berøring finner sted. Derfor er det katastrofalt hvis aldri noen stryker oss over vår sarte hud. Berøring av kroppen og spesielt huden er en dyp kommunikasjon, hvor det usagte kan være langt mer betydningsfylt enn ordene vi vanligvis skjuler oss bak. Og i selve handlingen av å berøre blir vi selv berørt. Når vi tar på hverandre, fjernes avstanden mellom oss. Slik en klient fortalte meg en gang: "Plutselig under en krangel - i oppholdet mellom ordene - strøk han meg mildt over kinnet med to fingre. Berøringen dempet øyeblikkelig spenningen og jeg kunne endelig gi meg over til det jeg følte."

## *Det kroppen sier fra om gjennom smerte, er det du har glemte om deg selv.*

Som barn hadde vi mange opplevelser i form av skuffelser, avvising, mangel på trygghet, krangler i hjemme, dyr vi mistet eller venner som flyttet. Barn er avhengig av å føle tillitt og trygghet for å lære maksimalt. For ikke å miste tillitten til de vi elsket, føler vi oss tvunget til å glemme. Ved å spenne muskulaturen ørlite grann, forskyver barnet sine udekkede behov, vonde følelser og opplevelser ned i det ubevisste. Det skal ikke mye til for å holde det vonde eller uaksepterte unna. Spenningen i muskulaturen er så liten, at den raskt blir til en vane og vi merket den ikke lenger. Smerten blir glemt og de voksne tror at alt er som før. Men det er det ikke! Når vi fortrenger våre følelser, skjuler tankene og fornekte behovene våre, blir dette psykiske materialet avleiret som energiblokkeringer i muskulatur, organer og i blodløpet i kroppen. Slik vil udekkede behov, fortrenge minner og følelser gradvis blokkere og pansre kroppen vår.

De muskulære spenningene hemmer blodsirkulasjonen og skaper en anspent pust. Den innskrenkede pusten forhindrer den psykiske livsenergien i å flyte fritt. Når kroppens energitilførsel reduseres, blir både organene i kroppen og vår psykiske tilstand påvirket. Samtidig dannes et stress i immunforsvaret, som kan svekke helsen og forstyrre cellehukommelsen. Over tid reduseres stadig flere kroppsfunksjoner. Vi får udefinerte smerter eller bli livstrette uten å forstå hvorfor. Hvis vi ikke kommer i kontakt med de fortrenge impulsene slik at vi kan forløse dem, vil de på et tidspunkt i livet slå ut som sykdom eller i beste fall som fysisk slitasje. Å brette hånden er for eksempel ingen tilfeldighet.

## *Berøring styrker immunforsvaret.*

Utallige undersøkelser viser at barn og voksne utvikler en sterkere motstand mot sykdom når de møtes med kroppslig berøring og kjærlighet. Når kroppen undertrykkes gjennom en kort og ufri pust, kontrolleres vi ubevisst av følelser som for eks. sinne, usikkerhet, makteløshet, irritasjon, avmakt, sjalusi eller redsel. Det er snakk om følelser som er knyttet til vår daglige jegbevissthet eller ego. Og hva er et ego? Det er tankens evne til skape kompensasjoner for udekkede behov, slik at vi kan vedlikeholde flukten fra smerten.

Egoets veier er like uransakelige som det sies at Guds veier er det - og utrolig vanskelige å gjennomskue. Det egoet gjør, oppleves nemlig som helt riktig for jeget. For uten kompensasjonene dukker opplevelsen av dyp meningsløshet frem. Egoet er således det i oss som ivaretar forsvaret mot smerten. Egoet er nødvendig gjennom barneårene når påvirkningen fra den voksne verden kan oppleves som overveldende. Men som voksne er realiteten en annen. Da blir egoet et fengsel som hindrer oss i å finne den indre

friheten – den dypere kontakten med våre egne indre verdier, de empatiske følelsene og menneskeverdet. Det er egoets ubevisste forsvar mot oss selv som svekker oss fysisk og psykisk.

### *Fortielsen - sviket mot oss selv*

Hvor ofte har du ikke forsøkt å forandre deg uten å klare det? Du mislykkes fordi sinnet ditt er låst via følelser og tankemønstre som du ubevisst fortrenger. Det er ikke først og fremst de vonde følelsene fra barndommen som har en negativ innvirkning på kroppen. Det er selve fortregningen av de smertefulle følelsene og minnene som er farlig.

Det er selve fortielsen overfor deg selv, som blir et svik mot deg selv. Det løftet du gav deg selv en gang i fortiden – løftet om å glemme det som en gang skjedde - dette løftet må tas frem i lyset igjen og omprogrammeres. Slik helten Herkules løftet det flerhodete uhyret opp fra hulens mørke dyp. I InnerLifeMassasje vil du oppleve at terapeutens rytmiske og følsomme berøring skaper en gradvis og økende tilstedeværelse i din kropp.

På et tidspunkt blir kroppen trygg og dermed villig til å avsløre "sannheten" om din fortid, - for eks. den fortiede sorgen eller det fortiede sinnet som kroppen har båret for deg gjennom mange år. Massasjeterapeuten som hjelper deg å frigjøre fortidens mønstre, er selv trent til å kontakte egne følelser Og er således mottagelig for de følelsene som aktiviseres hos deg.

Du vil oppleve at du er et omsorgsfullt og kjærlig medmenneske som er tilstede for deg. Det hjelper når din veileder anerkjenner ditt mot til å slippe løs det som i så lang tid har vært forbudt. Selvsagt kan massasjen virke utfordrende og provoserende, idet du konfronteres innenfra med dine fortielser. Men mest av alt oppleves det som en enorm befrielse å få satt ord på det hele. Spesielt gjør det godt, når den seiersrike latteren bryter seg opp til overflaten. Det farlige var ikke farlig likevel!

### *InnerLifeMassøren møter sykdom som et tegn på din ubevisste fortielse.*

Et eksempel er en mannlig klient som kom med slitasje og smerter i ryggen. Han mente selvfølgelig at det kom fra dårlige arbeidsrutiner på jobben. Som InnerLifeMassør, hvor vi sender energifeltet i og omkring kroppen, så vi at det lå et blokkert energifelt i samme område hvor han hadde vondt. Gjennom samtalen forut for massasjen, kom det frem at vår klient mistrivdes på jobben. Han var godt likt blant kollegaene, men følte seg likevel utenfor. Han fikk aldri den nærkontakt med de andre kollegaene som han kunne ønske seg.

Terapeuten avdekket raskt gjennom sine spørsmål, at han hadde til vane å innta den litt tøffe og spøkende rollen over sine kollegaer. Han var den som skapte latter på røykerommet. Alle lo med ham, for han var god til å sette ting på spissen. Han var faktisk litt stolt, da han beskrev hvordan han kunne lage grove karikaturer av sine kollegaer. Det han ikke var klar over, var hvor usikker han gjorde de andre med sin spøk. Det skulle ikke så mye til å få ham til å forstå at han gjennom klovnerollen skapte avstand. Det tok lengre tid å få ham til å innse at under klovnemasken lå en dyp usikkerhet i ham selv.

Samtalen som foregår før massasjen, er et forarbeid hvor terapeuten leter seg frem til fortielsen bak den fysiske slitasjen. I dette tilfellet var det den dype usikkerheten som vår klient ikke var klar over selv og som han gjorde alt for å skjule. Klovnerollen var hans forbundsfele, men samtidig hans fangevokter. Når samtalen har avdekket fortielsen, var det tid for å legge seg på benken.

InnerLifeMassasjen er konstruert slik, at massøren gjennom sin ro, nærhet og evne til å aktivisere energi hjelper klienten å slappe av. Det setter tanker og følelser fri. Det geniale er at når kroppen er avslappet, er det intet i psyken som tar overhånd. Den aggresjonen som du har vært så redd for at skulle eksplodere, hvis du en gang tok det frem, blir under massasjen til et helt normalt sint uttrykk. Det er anspenthet og frykt som gjør psykiske tilstander farlige.

InnerLifeMassasjen frigjør slike tilstander og fremskynder i meget stor grad den terapeutiske prosessen.

### *I selve fornektelsen ligger skatten skjult.*

Fortielsen er kommet frem i lyset. Da er ikke veien så lang til minnene fra fortiden som la grunnlag for den lave selvfølelsen. I det dybdepsykologiske konseptet som ligger bak InnerLifeMassasje, legger vi vekt på at kroppen finner evnen til å helbrede seg selv gjennom aksept og forsoning med fortiden. Klientens rygg ble raskt bra. Samtidig lærer han noe nytt om seg selv. Han fikk økt livskvalitet i sitt liv, da han ikke lenger trengte klovnemasken. Kollegaene tok mindre avstand og han begynte å gå ut med en kvinne på den

andre avdelingen. Det er grunnen til at vi ser på sykdom og smerte i kropp og sjel som en læremester. Kroppens smertefulle signaler blir et sendebud som melder fra om at fortielsen ikke lenger kan aksepteres, hvis vi ønsker et mer kvalitativt liv.

I InnerLifeMassasje er det aldri snakk om å bli kvitt noe. Det er snarere et tabuord, fordi vi vet at i enhver psykisk impuls, uansett hvor negativ den oppleves, ligger vår indre åndskraft fortrent. Hvorfor er du stadig sint? Du er sint fordi du ikke får brukt deg selv slik du ønsker. Sinnet ditt er erstatningen for den kvalitet du en gang lærte å gi avkall på. I mangel av denne kvaliteten farer du opp. Men bak det mørke forhenget er fortsatt lyset tent.

Hvis vi lærte deg å forkaste ditt sinne, ville du også forkaste den kreativitet som ligger bundet i aggresjonen din. Begge deler er den samme energistrukturen – mørket som binder lyset. Derfor lærer vi deg å forsone deg med sinnet og bevisstgjøre masken, istedenfor å rive det vekk. Du vil komme til å innse at i selve fornektelsen ligger den store skatten skjult.

"Selv mørket står i lysets tjeneste", skriver Vigdis Garbarek i boken "Stemmer". Den indre konflikten er en naturlig del av livet. Smerten gir oss læring, dybde og ettertanke. Møter vi den indre krisen eller konflikten på en riktig måte, gir livet oss tilbake all sin visdom.

Kjærligheten ble gitt oss i fødsels gave. Som en sølvstreng vibrerer den gjennom ryggmargen. Den forsvinner aldri, selv når den er blitt fortrent bak fortielsens slør. I InnerLifeMassasjen finner du støtte, inspirasjon og redskaper til å gjenfinne din egen ryggrad.

*En trygg og gledesfylt kontakt med vår egen kropp  
er en forutsetning for et harmonisk liv.*

*Det er i kontakten med kroppen vi oppdager våre behov.*

*Det er med kroppen vi føler den urett som foregår i verden.*

*Det er med kroppen vi uttrykker vår kjærlighet, seksualitet og livsglede.*

*Lisbeth Lind*