

Find din egen balance med Healingmassage

Healingmassage er et unikt redskab til at forstå og kunne arbejde sammenhængen mellem den fysiske krop, psyken og den spirituelle side af livet. Selve healingmassagen er en meget rolig, omsorgsfuld massage, som støtter modtageren i at synke ind i en dyb, indre stilhed og hjælper til at mærke krop og følelser mere intenst og levende.

Healingmassage er nænsomme, blide og omsorgsfulde strøg, hvor massøren lader energi forplante sig langt ind i kroppen på modtageren. Der er ingen musik i lokalet, og man taler ikke sammen under massagen, så man er overladt til tanker, billeder og sindsstemninger, som giver en ekstra oplevelse af massagen. De blide strøg og den totale stilhed gør, at man kommer dybere ind i afslapningen end ved en "normal" massage, det føles som om, afspændingen når dybere end ved muskelafspænding, og man får kontakt med sig selv på en helt anden måde.

Men det er ikke kun tale om massage. Det er også samtale, hvor man starter med en kort snak om, hvor du er med dig selv lige nu. Her kan der spørges ind til, hvorfor man kommer, om det blot er for afslapningen

HEALINGSMASSAGE ER FOR DIG

- som ønsker den afslappende, afspændende og forløsende effekt
- som ønsker at gå i dybden med en problematik
- som ønsker personlig udvikling

Healingsmassage & samtaleterapi

Et unikt redskab
til at finde
en meningsfuld retning
og opleve
indre ro og energi.



Hvor indsigt gennem samtale
kombineres med en dyb
kontakt med kroppens
ressourcer og visdom,
Så du får hele dig selv med
i dine beslutninger og i dit liv.



Foreningen af Healingsterapeuter

Din sikkerhed for en kompetent
RAB godkendt terapeut.

Besøg os på www.healingsmassage.com

*Healingsmassage handler
blot om at tage imod*

*Her er ingen krav om at præ-
stere eller leve op til noget.*

*Healingsmassage er hel-
kropsmassage og følelsen af
at være rummet af et andet
menneske uden fordomme,
forbehold og forventninger.*

i massagen, eller om man har et konkret problem. Det kan være ømhed eller smerte i kroppen, stress eller lignende.

Healingsmassørens uddannelse deler sig nemlig mellem praktiske øvelser og psykologiundervisning, og på den måde har massøren mulighed for at gå i dybden med de problemer, som kan være skyld i spændinger i kroppen.

NÆRVÆR OG OMSORG

Healingsmassage handler om nærvær og omsorg. Uden nærvær og omsorg opnår man ikke den ønskede effekt, nemlig at man som modtager, kan føle sig tryk nok til at turde give slip og bare mærke hvad der sker i en, i kroppen og i sindet. Healingsmassagen hjælper kroppen med at finde sin egen balance, og man vil kunne mærke det både fysisk og mentalt.

KROP OG PSYKE HÆNGER SAMMEN

Krop og psyke hænger nemlig sammen og påvirker hinanden gensidigt. Hvad der sker i kroppen, påvirker dine tanker og følelser, og hvad du går og tænker på og har af følelser, sætter sig i kroppen.

For at løsne op på en spænding i kroppen, er man også nødt til at se på, om den spænding har et psykisk element.

Og omvendt, du kan have et mægtigt tankemylder og de kan sagtens have et fysisk element i sig. Ved at få massage,

HVAD KAN HEALINGSMASSAGE?

- Give dig muligheden for at mærke dig selv på en – måske - helt ny måde
- Hjælpe dig til at få kontakt med hengemte følelser og spændinger - og slippe dem
- Give dig følelsen af at blive mødt og rummet - fuldstændig som du er
- Hjælpe dig til at møde dig - fuldstændig som du er

Desuden kan healingsmassage være

- Dybt afspændende
- Dybt afslappende
- Afstresser kroppen
- Giver fornyet energi og overskud
- Kan afhjælpe søvnbesvær

I forhold til behandling af stress- og angsttilstande kan healingsmassage også være et vigtigt element.

specielt af de områder af kroppen, som kobler sig psykisk til dine tanker, kan der skabes mere ro i dine tanker og følelser.

HOVEDPINE OG NAKKESMERTER

Ifølge statistikken har hver tredje dansker spændingshovedpine flere gange hver måned. Spændingshovedpine er en af de almindeligste former for hovedpine. Muskelspændinger i kæbe, tindinger, pande og nakke er nok den væsentligste årsag, men stress, overanstrengelser og psykiske spændinger er også af stor betydning. Spænding af musklerne i ansigt og nakke er ofte et resultat af følelsesmæssig og/eller fysisk stress.

For vi er ikke alle lige gode til at lytte til vores krop. De fleste af os forsøger at finde løsninger i vores hoveder og glemmer helt at mærke efter, hvordan vi har det i vores krop.

Og det er helt normalt. De fleste af os er ikke trænet i at lytte til kroppen og vi ved derfor ikke, hvordan vi skal tolke kroppens signaler. Her kan healingsmasse vise sig at

være et godt redskab til igen at komme i kontakt med sin egen krop.

LIVSKRISER OG SELVUDVIKLING

Vi har alle noget med os i bagagen fra et levet liv. Der er de gode minder og erfaringer, men der er også de svære oplevelser og livskriser, der kan være tunge at bære rundt på og håndtere. Mange vælger at skjærme sig bag en facade og fortrænge de ubehagelige oplevelser, men det er som regel ikke en god strategi.

Blokerer man sine svære følelser over længere tid, kan det risikere at komme til udtryk i angst og depression.

Healingsmassage kan være den form for terapi, der kan hjælpe med at fjerne blokeringerne, så energien i kroppen kan flyde mere frit. Får den mulighed for det, kan man bedre forholde sig til sin bagage og nå ind til det, der er ens allerfineste kvaliteter. Dem, man skal bruge i din videre selvudvikling.



KORT OM HEALINGSMASSAGE

Healingsmassage- og samtaleterapi søger gennem en kombination af en blid, omsorgsfuld massage, healing og samtale at give psykoterapeutisk støtte til klienter med fx sorg, angst, stress og uforløste traumer. Ofte sker det gennem forløsning af følelsesmæssige problematikker. Metoden er også meget anvendelig til forebyggelse og behandling af stress og stressrelaterede sygdomme.

Der er tale om en kombination af en blid kropsterapi med samtaleterapi, idet den fysiske massage har til hensigt at påvirke indre psykiske spændinger, der afspejler sig i kroppen.

Find vej til dine fineste facetter

Liv & Sjæl har tidligere haft en af sine journalister på et 5-dages grundkursus, hvor hun fik en god indsigt – ikke blot i massagen, men også i sig selv. Vi bringer her et uddrag af Mette Bernts oplevelser.

Theres is no substitute for the human touch. Sådan lyder budskabet på den briks, der står i midten af det store kursuslokale. Ret smart slogan på sådan en briks, tænker jeg, der lever af at skrive.

Da jeg kigger på sætningen igen på kursets femte og sidste dag, giver ordene en helt anden betydning. For her ved jeg, at healingsmassagen ikke har som mål hverken at fjerne smerter eller livstruende sygdomme. Til gengæld er dens ypperste formål at give os indsigt i, hvad vi hver især rummer.

DEN GODE KONTAKT

Healingsmassagen er nænsomme, blide og omsorgsfulde strøg, hvor massøren lader energi forplante sig langt ind i kroppen på modtageren.

Ingen musik påvirker stemningen og massagen kan derfor blive som en fin ordløs dialog mellem to mennesker. En dialog, der bliver fulgt op af en samtale omkring de stemninger, billeder, tanker og følelser, der måske dukker op under massagen.

Personligt kommer jeg til at opleve, hvordan disse strøg bringer mig i dyb kontakt med det inderste og fineste i mig selv. Det er som at få løftet en flig til noget væsentligt og meget dyrebart. En større mening, som på en gang er meget nærværende og på nogle områder uforklarlig.

INDSIGT OG UDVIKLING

Healingsmassage handler om indsigt. En indsigt, som ikke kommer helt af sig selv – eller måske er det netop, det den gør.

Kunsten er nemlig at give slip og mærke, hvad man giver og modtager uden fordomme og forventninger. Selvkritikken skal lægges bagerst på allerfjerneste hyld. Her gælder ingen krav om at skulle præstere eller leve op til noget. Det mærker jeg med det samme, jeg træder ind i kursuslokalet.

Det er ikke noget, der bliver sagt, og jeg er naturligvis påvirket af min tilgang til dagene: Jeg er åben, har valgt at rive fem dage ud af kalenderen for blot at være mig uden at tænke på, hvad jeg er værd som kæreste, mor, søster, datter eller veninde.

HVAD ER JEG VÆRD?

Måske er det ikke så konkret, vi stiller os selv spørgsmålet i hverdagen, når vi konfronterer os selv med præstationsangst, forventningspres og selvkritik. Måske tænker vi slet ikke over, de krav, vi stiller til os selv, fordi vi af helt bestemte årsager, har levet med dem en stor del af vores liv.

Vi har måske fået ros, når vi var dygtige og det modsatte, når vi ikke var det. Om vi gør det godt, forholder vi derfor i høj grad til andre menneskers reaktioner frem for, hvordan det føles i vores egen krop. I stedet lader vi tankerne styre og har dermed vores fokus i hovedet.

TANKENS MAGT

Som hovedmennesker bliver vi værdsat og værdsætter andre, hvis vi oplever dygtighed og klogskab. Samtidig lader vi ubevidst ofte tankerne få overtaget, fordi vi så undgår at mærke efter i kroppen.

Ved stress kan vi have oplevelsen af, at tankerne kværner rundt i hovedet og prøver måske at planlægge os ud af situationen. En smart fidus – umiddelbart. For bliver vi i hovedet med alle tankerne, forhindrer vi, at mærke efter, hvad der sker i vores krop. Alt bliver mere firkantet, og vi får vanskeligere ved at håndtere det uventede.

“*Healingsmassagen er nænsomme, blide og omsorgsfulde strøg, hvor massøren lader energi forplante sig langt ind i kroppen på modtageren.*”

KRYSTALLENS MANGE FACETTER

Med en god kontakt i kroppen, er det langt vanskeligere at føle sig stresset. Lige så vigtigt er det, at vi med den gode kontakt kan opleve og udnytte flere sider af os selv.

Healingsmassagen er en vej, fordi den kan skabe oplevelsen af at være rummet af et andet menneske uden fordomme, forbehold og forventninger. Det er med til bringe os i en dyb kontakt med os selv, men det kræver, at vi tør og kan slippe kontrollen.

Her kommer den første forhindring for mig, for jeg er, som kvinder er flest – jeg har styr på tingene. Jeg ved, hvornår børnene skal til tandlæge, hvad der er i køleskabet, bager boller samtidig med, at jeg laver aftensmad, fordi jeg så har mere ro om morgenen til at putte tøj i vaskemaskinen samtidig med, at jeg dækker morgenbordet og planlægger, hvilken skrivebords-opgave jeg skal starte med. Jeg bevarer overblikket, slipper kun nødigt kontrollen og er altid flere skridt foran, både privat og professionelt.

Da jeg ligger afslappet på briksen, fortæller fornuften i mit hoved mig, at jeg skal slippe tanker og mine egne præstationskrav, hvis jeg vil i kontakt med mine fineste facetter. Mine mønstre og dertilhørende følelser holder dog igen som et stramt bånd, som i starten kun lader sig løse ganske, ganske lidt. Det, jeg er i gang med, er ikke helt ufarligt. For hvem er jeg, hvis jeg giver slip på det, jeg kender?

AT GIVE OG GIVE SIG HEN

Grundkurset i healingsmassage er bygget op, så alle kursister hver dag giver og modtager massage.

Min reaktion efter den første massage er: Hold da op, hvor er det svært at give sig hen og tillade sig selv at tage imod. Lige så svært er det at mærke, hvad jeg har i hænderne, da det bliver min tur til at give. Det er ikke den kropslige kontakt, der er grænseoverskridende, men det at slippe tanken.

Først når jeg virkelig vover det, er jeg der, hvor jeg har været i mange gode meditationsstunder.

Jeg modtager omsorg fra andre, der bringer mig dybt ind i mig selv.

Jeg bliver provokeret på mine stærkeste mønstre på en måde, der konfronterer mig med tidligere oplevelser. Derefter bliver jeg healet på en måde, så jeg kun kan tænke healing som helende. Jeg kommer i drømmende tilstande, hvor der er meget tydelige billeder, farver og fornemmelser, der lige som livet i sin helhed rummer både sorg og glæde. Jeg oplever efterfølgende og flere timer efter latter og gråd. Jeg fryser og mærker fysiske reaktioner, der hvor jeg er allermost spændt.

Spændingerne forsvinder ikke, men jeg bliver bevidst



**Bliv Healingsmassør
- Afspændingsmassør**

læs mere på

www.finddigikkeismerte.dk

Massage - Healing - Terapi

v/Mona Kyed

tlf. 29 16 90 46

info@finddigikkeismerte.dk



CLINIChanet
Chanel Markmann Massage & Yoga



Healingsmassage og samtale

Vi starter med en kort samtale, hvor vi i fællesskab stiller ind på den problematik, som du ønsker hjælp til få løst.

Herefter tilbyder jeg dig en dyb og healende massage, hvor du får mulighed for at give dig hen, slippe stress og tankemylder.

Behandlingen har en helbredende virkning på krop, sind og ånd.

Kontakt Chanet Markmann

Tlf. +45 2547 6063

email: info@chanetmarkmann.com

www.clinichanet.dk





om dem på en helt ny måde.

Lige så betydningsfuldt er det, at jeg får færdigen af, at også jeg har hænder, evner og en omsorgsfuldhed, der kan bringe et andet menneske i en frugtbar kontakt med sig selv. Lige som når jeg modtager, kræver det at give, at jeg er fuldstændig til stede, der hvor jeg er. At jeg fornemmer, at det vigtigste i livet lige nu er den ordløse dialog, jeg har med det menneske, der ligger på briksen.

“ Først når jeg giver slip på tanken, er fuldstændig hjemme i mine egne fødder, kan jeg sansen og iagttage uden ord.

Først når jeg giver slip på tanken, er fuldstændig hjemme i mine egne fødder, kan jeg sansen og iagttage uden ord. Da ved jeg, hvad det nærvær, jeg er i, bringer.

Efter hver massage sætter vi hver især ord på oplevelserne over for den anden, og jeg oplever denne dialog lige så dyrebare som selve massagen.

AT GIVE OPRIGTIG OMSORG

Under hver massage bliver vi guidet, så vi ikke skal tænke og huske. Igen og igen hører jeg instruktøren sige: Prøv at mærke

kontakten og hvad I har i jeres hænder. Skal jeg forklare, hvordan jeg havde det, når der ikke blot var kontakt fra mig til den anden men også omvendt, kommer jeg til kort. For der kommer ingen ord.

Skal jeg alligevel prøve, så minder den kontakt jeg kan mærke i mine hænder mig om følelsen af at røre og mærke et nyfødt barn.

Ikke at jeg betragter personen på briksen som et barn, men jeg fornemmer noget skrøbeligt og fint, som jeg skal behandle varsomt.

Et væsen, der har så stor en værdi blot, fordi det er til. Det skal ikke præstere, være dygtig eller leve op til forventninger, og jeg kan møde det med en oprigtig kærlighed, ømhed og omsorg. Jeg mærker hud mod hud fra håndrod til fingerspidser og fornemmer min egen evne til at stryge nænsomt over hele kroppen. Vi er hver for sig, men deler en fælles energi.

Jeg lægger mærke til åndedrættet og enhver ændring i det, for hvad kan det mon betyde?

Uden forventninger om gengældelse ønsker jeg kun at give det bedste og møder ingen barriere, der gør, at det, jeg giver, ikke bliver modtaget. Endnu er jeg ikke der, hvor jeg kan bibeholde denne fornemmelse gennem en hel massage, men jeg oplever meget værdifulde øjeblikke.

PÅ VEJ

Efter fem intense, til tider heftige dage er jeg på vej videre med mange ordløse oplevelser. De manglende ord gør ikke oplevelserne mindre værd. Tværtimod. De mange sanselige indtryk er meget værdifulde, selv om jeg ikke står med et flot facit for hverken min fortid eller fremtid.

For jeg har fået indsigt i nogle af mine fineste facetter og fornemmer, at jeg er stille og roligt kan få indsigt i mange flere.

Frigør fysiske og psykiske spændinger med HEALINGSMASSAGE



Healingmassage kan både hjælpe folk med fysiske skavanker, spændinger, smerter og psykiske problemer som f.eks. stress, angst og depression, og hjælpe med bløde følelser, som man måske slet ikke var klar over, at man havde.

Ved healingmassagen frigøres fysiske og psykiske spændinger, og på den måde aktiveres kroppen til at helbrede sig selv.

Ofte leverer blid berøring kan berolige, at kroppen selv giver slip på dybe spændinger og tilføjer en effektiv berøring.

Behandlingen består af blid fysisk massage med en færdig hånd, healing og evt. samtale. Vægten af de enkelte dele afhænger af behov og ønsker. Du kan også nøjes med massage og healing – uden samtalen.

Helse Clinique v/ Nonne
Havrebakken 41 - Aarhus N
Tlf. 2344 9260 - helseclinique@yahoo.dk
www.helseclinique.dk



Fordybelse til krop & sjæl

Hos Mind & Body tilbyder vi skønne behandlinger i landlig idyl mellem Fredensborg og Hillerød.

Aromaterapi
Dr. Bachs Blomsterremedier
Healingmassage
Meditation

Læs mere om behandlinger, priser og tilbud på www.mmbm.dk

Skriv Liv & Sjæl når du booker og få 10% på første behandling.



Mind & Body
Grønholtrangen 54 - 3480 Fredensborg
Tlf. 29 25 16 17 - info@mmbm.dk - www.mmbm.dk

- Healingmassage og Samtaleterapi
- Kurser i Healingmassage
- Uddannelse som Afspændingsmassør med udgangspunkt i Healingmassage

Leif og Kirsten Nykilde - Nabgyden 46 – 5600 Faaborg – Tlf. 30 74 72 12 – www.nykilde.com

