

Sådan behandler jeg...

M A R I A N N E G A R S T

AF TINE SEIBÆK / FOTO: THOMAS TOLSTRUP

Svaret sidder i kroppen

Tidligere kræftsygeplejerske Marianne Garst er massage-lærer fra Nordlys Centret, fordybelsesterapeut hos Karen Kaa og Mia Damhus samt mangeårig elev hos healeren Bob Moore. I dag driver hun klinik med terapeutisk massage, fordybelsesterapi og healing. Vejen til fred, heling, sundhed og visdom går gennem kroppen, mener hun.

Hvilken form for behandling tilbyder du?

- Jeg kombinerer terapeutisk massage, healing og fordybelsesterapi. Terapeutisk massage virker både fysisk, psykisk og energimæssigt. Det foregår sådan, at jeg først taler med klienten om hendes situation. Dernæst arbejder jeg med at berøre hele kroppen. Klienten ligger på en briks iført lidt undertøj i et varmt og behageligt rum. Jeg supplerer massagen med forskellige teknikker, f.eks. terapeutisk berøring og åndedrætsøvelser. Terapeutisk berøring er en healingsteknik, hvor jeg lægger hænderne på et bestemt område af kroppen og mærker energien bevæge sig. F.eks. på et sted, hvor der hos klienten enten er lukket af for energien eller er for meget energi, f.eks. i hjertechakraet (kroppen rummer syv såkaldte chakraer, dvs. energipunkter, hvor det fysiske og psykiske mødes, red.). Jeg kan enten aktivere eller berolige området, så klienten bliver mere balanceret.

Gennem healing kan personen bl.a. få forløst blokeret energi, få styrket immunforsvaret og - for kræftpatienter - få afhjulpnet bivirkninger af stråle- og kemoterapi. Under healingen kan jeg få indre billeder om personen, som jeg kan bruge til at stille understøttende spørgsmål. Nogle gange kan jeg få kontakt med personens tankestruktur i form af en sætning, der kommer til mig. Vi har alle uhensigtsmæssige tankestrukturer, dvs. tanker, som vi tror er sandheden om verden. Og som kan skabe blokeringer i kroppen, f.eks. kan de betyde, at leveren kan have svært ved at afgifte.

Jeg er netop blevet færdig som fordybelsesterapeut og synes, at fordybelsesterapi er et fantastisk redskab til at komme endnu dybere og finde brugbare og overraskende svar. Tankegangen er, at alle erindringer er lagret i vores krop. Det er derfor muligt at »rejse ind i

kroppen« og få viden om fysiske og psykiske tilstande. Tanken om, at alt er gemt i cellernes hukommelse, synes jeg og å er interessant med min sygeplejerske-baggrund.

Hvordan foregår fordybelsesterapi?

- Først hjælper jeg klienten med at slippe sine spændinger. Derefter guider jeg fordybelsen - jeg spørger, og klienten svarer. Det kan f.eks. være en fordybelse ind i et fordøjelsesproblem, en person har haft i mange år. Ved at gå på opdagelse i kroppen og dens organer finder vi sammen årsagen til problemet - f.eks. et tidligere chok, der har »sat sig« i maven - og bliver klar over, hvad klienten har brug for af enzymer og kost. Andre kan i fordybelsesterapi få kontakt med, at der sidder sorg i deres lever. Og at den derfor ikke afgifter, som den skal. Hos en kræftpatient kan vi f.eks. spørge ind til hvilke ubalancer, der ligger bag sygdommen.

Hvem opsøger dig?

- Terapeutisk massage og fordybelsesterapi er egnet for alle, men pga. min baggrund som kræftsygeplejerske har jeg en del klienter, der har eller har haft kræft. Som sygeplejerske har jeg i mange år oplevet kræftpatienter, der, når hospitalet slap dem, har stået tilbage med deres ubearbejdede chok og ikke har vidst, hvad de skulle stille op med sig selv. Det er dem, jeg prøver at hjælpe. Blandt mine klienter er der også en del tidligere misbrugere og børn af misbrugere. Og mennesker, som bare ikke har det rigtig godt, f.eks. pga. stress.

Se evt. www.terapeutiskmassage.dk, tlf. 39 65 57 49

