

Der var engang...

Fortæl en historie, mens du masserer, og du vil opleve en helt anden effekt af dine behandlinger. Det er i bund og grund den metode, som den engelske behandler og forfatter Mary Atkinson benytter – og med meget stor effekt på blandt andet børn med traumer. I oktober var hun i Danmark for at undervise.

*Af Dorthe Plechinger
Foto: Leila Eriksen og Mary Atkinson*

I bund og grund er det så enkelt, at man næsten ingen undervisning behøver. Det kan sammenlignes med den oplevelse, de fleste af os har haft, når vi har ligget en varm sommerdag ved stranden og enten selv har tegnet eller er blevet tegnet på ryggen af andre, mens der er blevet fortalt en historie. Det dybe velvære, der breder sig i kroppen og sindet ved denne handling, kan nemlig direkte overføres til en behandling.

Alligevel har den engelske Mary Atkinson stor succes med at undervise i og skrive om, hvordan hun ved at kombinere berøring i form af hovedmassage, akupressur og zoneterapi med fortællinger har så fine resultater, at hun har fået en pris for det og underviser i flere verdensdele med sin metode, som hun især bruger på børn.

"Det er så simpelt, at man umiddelbart tænker – hold da op!", siger Leila Eriksen, der inviterede Mary Atkinson til at undervise på kurset Positive Touch for Children/massage, reflexology and akupressure, der blev holdt i Albertslund i november. CareCam-behandler Leila Eriksen har tæt kontakt til foreningen FCB, Foreningen Cancerramte



Børn og en række internationale behandlere og undervisere og er bl.a. i den forbindelse stødt på Mary Atkinsons gode resultater i arbejdet med børn, hvorfor hun var meget glad for at få hende hertil:

"Marys arbejde handler i bund og grund om, hvor vigtigt det er, at man rører ved

hinanden – den fysiske kontakt og det menneskelige nærvær er afgørende for os alle. Og hvis man kombinerer det med fortællinger, er der så mange gevinster at hente – også for zoneterapeuter", siger hun om det to dages kursus, hvor kursisterne dels hørte om Mary Atkinsons vej ind til den alternative behand-

ling og hendes erfaringer med sin behandlingsform, dels prøvede den af selv – hvilket gav anledning til også at bruge de kreative evner, fordi kursisterne skulle finde på en historie, de ville fortælle, og også illustrere den.

Mary Atkinson underviser bl.a. i indisk hovedmassage, og det var den, hun bl.a. demonstrerede teknikker fra på kurset. Hun tog i sin tid til Indien for at lære denne metode at kende. Og her bruger mødrene massagebehandlingen af hovedet, nakke og skuldre som en helt naturlig del af deres samvær med børnene. Babyerne får traditionelt massage fra fødslen for at hjælpe dem til at vokse og udvikle sig sundt, men massagen fortsætter, når børnene bliver ældre og helt ind i voksenlivet. Bl.a. inkorporerer kvinderne også hovedmassagen i deres skønhedsritualer for at holde håret blankt og sundt, og hvis man som dreng/mand kommer i en indisk barbershop, får man også hovedmassage her. De gamle teknikker bliver overleveret fra kvinde til kvinde og lever i bedste velgående. For år tilbage fandtes der ikke mange bøger om emnet. Og derfor skrev Mary Atkinson



Deltagerne lærte både at massere sig selv og hinanden med Marys teknik.



bogen "The art of Indian Head Massage". Hun har også arbejdet med zoneterapi – mest på børn – og fandt i det hele taget hurtigt ud af, at hvis hun fortalte historier samtidig med, at hun masserede på barnets hoved, nakke, ryg, m.v., gav det barnet så meget mere end kun den rene behandling.

Børn med traumer

Det viste sig at være et meget værdifuldt redskab, da tsunamien ramte Japan i 2011 og næsten 16.000 mennesker blev dræbt, flere tusinde forsvandt, og kæmpestore områder lagt fuldstændig øde af vandmasserne. Her var mange børn vidner til katastrofen, men da følelser i den japan-

ske kultur i højere grad undertrykkes eller ikke vises i samme grad som i vesten, har det lejet sig som et dybt traume hos mange børn. En japansk lærer hørte Mary Atkinson på et foredrag og spurgte hende, om de sammen kunne lave et hjælpeprogram for disse japanske børn, hvor de kunne få hjælp til at komme af med de voldsomme minder. Sammen fandt de på en historie, hvor de bl.a. brugte blomster fra det område, børnene kom fra, i deres fortælling, men også vand og regn som vigtige elementer, da børnene især var traumatiserede omkring vand pga. de store mængder, der kom med tsunamien:

"Og Mary fortalte på kurset om, hvordan de tog rundt på skolerne med disse historier og billeder og fortalte og viste dem til børnene, mens de blev masseret/masserede hinanden på ryg, skulder og nakke. Teknikken er at genopvække gode oplevelser og få dem masseret ind ved nærvær. Og det er helt fantastisk, hvad de to ting i fællesskab har kunnet gøre", fortæller Leila Eriksen. Hun understreger, at det i mange tilfælde dog er mindre væsentligt, hvilken historie, man fortæller. Det vigtigste er, at den får den behandlede til at slappe af. Handler det om noget rart, man personligt kan relatere sig til, bliver det nemmere at slappe af og nemmere at fylles med glæde, der i øvrigt udløser de gode behagemoner). Da kursisterne på

hendes kursus blev sat til at finde historier og tegne, kom det derfor til at handle om ting som at gå en tur i skoven en dag, hvor solen skinner, fuglene synger og lignende, samt opfinde godnathistorier til kursisternes børn. Og samtidig lærte de gode massage-teknikker fra Mary Atkinson.

Hvordan går det?

"Den indiske hovedmassage er ikke ny, men det er rart at få genopfrisket, at man ikke behøver klinik eller briks eller udstyr – at man kan klare sig fint blot med sine hænder og en god snak. Og tænk sig, hvor ofte man kan bruge det i både sin klinik, men også i forhold til sine børn eller partner. For mange er berøring i det daglige blevet "en by i Rusland". Det kører bare derudaf i familierne: Når børnene kommer fra skole, forsvinder de direkte ind til computeren, og man får ikke så ofte rørt ved hinanden eller talt sammen, som man kunne ønske. Heller ikke som

voksne. Her kan man bruge teknikken til – fem minutter før aftensmad – at høre, hvordan det er gået i skole eller på arbejde, samtidig med, at man giver massage. Det er selvfølgelig væsentligt at spørge om lov først, og at man ikke med massagen f.eks. overskrider privatsfæren. Det skal være en del af en aftale. Men ellers kan den bruges overalt – også på plejehjem, hvor berøring og snak får de ældre til at slappe af og deres stresshormoner til at falde", siger Leila Eriksen og tilføjer:

"Der er så mange gevinster at hente for zoneterapeuter, for det, der er så unikt ved zoneterapi, er, at man kan sammenkoble forskellige redskaber og metoder – i det her tilfælde hovedmassage, fortællinger og zoneterapi. Jeg vil helt klart også bruge det selv i forhold til de børn og kræftbørn, jeg møder i mit daglige virke". □

Læs mere på www.maryatkinson.com og www.leilaeriksen.dk

Mary Atkinson bor i England og arbejder i dag som komplementær terapeut og underviser. Hun er forfatter til bøgerne "The Art of Indian Head Massage", "Hand and Foot Massage" samt "Healing Touch for Children – Massage, reflexology and acupressure for children from 4 – 12 years". Denne sidste er blevet oversat til bl.a. dansk, men er lige nu udsolgt fra forlaget. I 2010 fik hun Camexpo Outstanding Achievement Award for sit bidrag til den komplementære behandling. Hun har sin egen skole, Mary Atkinson Holistic Therapy Courses, som specialiserer behandlere i indisk hovedmassage og positive berøringer af børn.