

Marie-Louise har fået et nyt liv:

# JEG ER BLEVET **FRI** OG ÅBEN

Marie-Louise Bahn var i ManuVision-centret første gang for seks år siden sammen med en veninde, der gik til en ugentlig træning.

- Jeg havde ikke nogen specielle forventninger, men min veninde snakkede hele tiden om de dér øvelser, der gjorde ondt - og godt. Så jeg var bare nysgerrig, fortæller Marie-Louise Bahn, der lige nu er på orlov fra sit job som skolelærer. Veninden havde ret - det gjorde ondt, i hvert fald de første gange. I et halvt år gik Marie-Louise til træningen, der ligesom behandlingerne tager sigte på at arbejde sig dybt ind i kroppen med spænding og afspænding og med fokus på åndedrættet.

ham og går der stadigvæk, når hun synes, hun har brug for det.

- Det var en lidt mystisk oplevelse for mig. Jeg kom ind i områder i kroppen, jeg aldrig før havde været opmærksom på. Der blev lukket op for et eller andet, og jeg oplevede mig selv grædende, bare fordi vi stod i nogle kropstillinger og havde fokus på vores åndedræt. Så jeg blev endnu mere nysgerrig. Jeg fornemede, at kroppen kunne give mig svar på nogle eksistentielle spørgsmål.

Søren Christensen var en af underviserne på træningsholdet, og Marie-Louise startede med at gå til behandling hos

- Jeg bliver ikke behandlet for noget bestemt. Det er meget afhængigt af, hvordan jeg har det, og hvad der foregår i mit liv lige nu. Søren er hurtig til at se, hvor i kroppen jeg er spændt. Jeg har lært utrolig meget om, hvad min krop fortæller om forskellige følelsesmæssige relationer i mit liv. Og hvordan jeg kan bevare min frihed til at være mere åben, uden at kroppen går ind og slår et telt op omkring mig. Nogle gange gør det ondt, når Søren behandler mig, fordi han går så dybt ind

Søren Christensen kommer fra skuespillerfaget og tog for 12 år siden en uddannelse i Body Self Development System. Han arbejder i ManuVision-centret sammen med seks andre behandlere, alle med forskellig baggrund i alternative behandlingsformer. Ud over behandling og ugentlige træningsaftener uddanner stedet andre til at arbejde med det værktøj, behandlerne selv har udviklet. Uddannelse og behandling finder også sted i Århus. Læs mere på [www.Manuvision.dk](http://www.Manuvision.dk)

i musklerne og leddene. Men jeg oplever, at der ligger en udvikling i at turde udfordre smerten, og i dag kan jeg bruge min krop meget mere uden at være bange for at beskadige den.

Behandlingerne hos Søren har også påvirket Marie-Louises liv på en anden måde. Til efteråret går hun selv i gang med uddannelsen som behandler på ManuVision-centret.

Behandleren:

# NÅR KROPPEN MANIPULERES, GIVER **SINDET** SLIP

ManuVision betyder den seende hånd. Behandlingen er sammensat af forskellige alternative behandlingsformer som refleksmassage, akupressur, åndedrættsteknik, ledmanipulation og zoneterapi. Kroppen bliver manipuleret, og den naturlige bevægelse, der er i åndedrættet, hjælper til at give slip, så noget kan passere. Hvad enten det drejer sig om en forvredet ankel eller et traume fra barndommen.

- En del af vores klienter kommer med et konkret fysisk problem, og så bliver der lukket op for noget helt andet. Pludselig opdager de nogle sammenhænge, de ikke havde tænkt på. Og det er netop det, der er styrken i den måde, vi arbejder på, fortæller Søren Christensen, der er en af syv behandlere i ManuVision-centret i København. Behandlingen starter med en kort snak om, hvad problemet er. Derefter bliver der trykket, masseret, ledmanipuleret og

knækket. Men mange kommer også, fordi de er brændt ud og på kanten af depression. For mig som behandler ligger udfordringen i at lukke op for den konkrete fornemmelse, vi har af os selv - og hjælpe klienten til at sætte spørgsmålstegn ved, hvad der egentlig foregår. Svarene ligger i kroppen. Den har en hukommelse, der har lagret alle oplevelserne i vores liv, og de bliver frigjort, når man arbejder med kroppen.

### HUSK AT TRÆKKE VEJRET

Søren Christensen starter altid behandlingen med at vise klienten, hvordan man trækker vejret ordentligt igennem. - Vi kontrollerer næsten hele tiden åndedrættet uden at være klar over det. Så det første, jeg gør, er at hjælpe åndedrættet med at finde en plads. Det er med til at frigøre spændinger i kroppen. Derefter begynder jeg at arbejde med at lukke op for muskulaturen for

at identificere, hvor det egentlig er, kroppen låser sig fast. Generelt ligger det i holistisk behandling, at selv om det er skulderen, der gør ondt - eller arbejdet, der gør én stresset - så er tingene ikke så lineære. Det kan handle om noget helt tredje. Kroppen er ligeglads med, hvornår tingene er sket. Den husker bare. Når jeg trykker et bestemt sted, og det gør ondt, så giver klienten slip på smerten og lader den passere med åndedrættet. Og så går det psykiske traume samme vej. Pludselig kan vedkommende trække vejret og sige: "Nåh ja, jeg kunne jo også vende hovedet og kigge til den anden side og se på de muligheder, der ligger dér." Jeg oplever, at folk går herfra med en fornemmelse af, at de har nogle andre muligheder. Det synes jeg er det allervigtigste ved denne behandlingsform, og det er sjældent, at der skal mere til. Jeg fortæller aldrig folk, hvad de skal gøre. Og jeg får aldrig at vide,

hvad de beslutter sig til - medmindre de kommer tilbage og gerne vil have en snak om det.

Søren Christensens behandling har påvirket Marie-Louise meget. Hun går snart selv i gang med en ManuVisions-uddannelse.

