



ENERGIFLYT: Avspenning gir økt energiflyt, og med økt energiflyt kan blokkeringer slippe taket.

Normassasje - ny utdanning godkjent av NNH

En ny massasjeform som integrerer elementer fra moderne alternativ helsepraksis

Kan avspenning og velvære fungere som terapi? Og er muskelterapeut en bedre betegnelse enn massasjeterapeut? Dette er spørsmål som opptar oss i Normassasje. Normassasje er en ny massasjeform som integrerer elementer fra moderne alternativ helsepraksis.

Historie og menneskesyn

Normassasje bygger på læren om chakra og menneskets energisystem. Hva er fordelene med å ha læren om chakra og energi som grunnlag framfor den klassiske anatomien?

Vitenskapelige oppdagelser innen mikroskopisk anatomi har vært et viktig element i de siste 150 årene. Å oppdage kroppen på celleplan, har lenge vært vår kulturs stolthet og måte å forstå virkeligheten på. Å forstå den fysiske kroppen er et viktig element i vår vestlige kultur. Vi har tradisjon for å fokusere på enkeltpartikler og studere hver enkelt del separat. Østlig kultur ser tilværelsen ut fra sammenhenger. Der er man opptatt av hvordan elementer forholder seg til hverandre og henger sammen. I dette spenningsfeltet er Normassasje blitt til.

En forenklet måte å beskrive mennesket på, er at vi består av kropp, følelser, tanker og ånd. Hver av disse delene eksisterer kun sammen med de andre, og utveksler hele tiden med de andre. Når vi benytter denne forståelsen, betyr det at all fysisk berøring er også berøring av følelser, tanker og ånd.

Begrepet «terapi» kommer fra gresk språk. Det betyr behandling. Wikipedia forklarer begrepet slik: «Terapi: I dagligtale brukt om en aktiv handling for å løse et problem hos seg selv (egenterapi) eller andre. Som regel brukes ordet om helsehjelp utøvd av en terapeut overfor en pasient eller pasientgruppe, der det

Undervisningen gjennomgår hvordan kropp, følelser, tanker og ånd fungerer sammen.

anvendes metoder eller prosedyrer som krever utdanning.»

For å tydeliggjøre at en massasje handler om å gi en terapeutisk behandling og ikke kun en velværeopplevelse, er kan hende uttrykket «Naturmedisinsk muskelterapeut» nyttig.

Terapeutisk massasje

I Normassasje er stillhet og dypavspenning en nøkkel til sunnhet. Terapeuten har følgende målsetninger for behandlingen:

Avspenning

Velvære

Forandring, forløsning, transformasjon, healing

Økt vitalitet, bli mer hel (hovedmål)

Liggende på massasjebenken får man beskjed om å ta tre dype pust, mens terapeuten begynner med lett berøring. Kroppen slapper mer og mer av og oppmerksomheten blir mer og mer fokusert på fornemmelse og endringer i kroppen. Terapeutens berøring fokuserer energien, og har som første hensikt å gi opplevelse av velvære. Velvære

er økt energiflyt. Avspenning gir økt energiflyt, og med økt energiflyt kan blokkeringer slippe taket. Sykdom er blokkering av energiflyt, og forløsning av blokkeringer gir helse og helbred. I løpet av en full kroppsmassasje lokaliserer terapeuten fra ett til tre områder på kroppen med under- eller overenergi. Dette er områder som vanligvis gir smertefornemmelse. Terapeuten behandler områdene med dypmassasje. Det kan være muskelbearbeiding i og omkring området, punktbehandling og meridianmassasje. Dette gir økt energiflyt ved transformasjon eller forløsning fra et nivå til et annet.

Når massasjeomgangen avsluttes, legger terapeuten vekt på å samle, rense, balansere og harmonisere energi som er frigjort. I et terapeutisk behandlingsforløp blir dette gjentatt ved flere behandlinger. Hver behandling innledes med en terapeutisk samtale for å bevisstgjøre de endringer som skjer i kropp og psyke, og for å ha fokus på prosessen videre.

Utdanningen

For å bli Normassør- eller Naturmedisinsk muskelterapeut innenfor NNH-systemet - skal man gjennomgå en utdanning på bortimot 1150 timer når praksis er inkludert. Undervisningen gjennomgår hvordan kropp, følelser, tanker og ånd fungerer sammen. Dette gir en forståelse av hvordan mennesket fungerer ut fra en energimodell, som forklares ved >>>



KROPPSMASSASJE: I løpet av en full kroppsmassasje lokaliserer terapeuten fra ett til tre områder på kroppen med under- eller overenergi.

>>> hjelp av læren om chakra. Læren om chakra og menneskets energisystem blir oversiktskartet for hva et menneske er. Dette er nødvendig for å ha en grunnleggende helhetsforståelse av hvordan et terapeutisk massasjeforløp skal foregå.

For å gi en effektiv terapeutisk behandling skal terapeuten ha gjennomgått grundig trening for å utvikle sensitivitet og modenhet i møte med mennesker. Viktige element i denne treningen er meditasjon. Meditasjon gir økt fokus og sensitivitet når det handler om subtile endringer i pust, energiflyt og muskelreaksjoner. Ingen andre teknikker gir tilsvarende økt bevissthet om dette.

I tillegg til meditasjon benyttes egenterapi i form av selvmassasje og yoga. Selvmassasje er en utfyllende metode for å lære å forstå hva massasje gjør med kropp og psyke. I det hele tatt er det å motta massasje fra seg selv og andre viktig for å innarbeide en god forståelse av hvordan massasje kan brukes som et redskap for helse.

Dette er innlæringen som studiet til Naturmedisinsk muskelterapeut i Normassasje sin regi bygger på. I tillegg til dette innarbeides grundig kunnskap og ferdigheter innenfor bl.a. tradisjonell anatomi og fysiologi, patologi, meridianlære og manuell lymfedrenasje, samt journalføring og etiske retningslinjer for alternative terapeuter.

For å gi en effektiv terapeutisk behandling skal terapeuten ha gjennomgått grundig trening for å utvikle sensitivitet og modenhet i møte med mennesker.

Det handler om helse. Ikke stykkevis og delt, men helhetlig helse. Vi har alle en grad av helse, og vi har alle et forbedringspotensial. Det vil si at vi alltid kan bli friskere. Terapi handler om å rekke ut en hånd for å hjelpe mennesker til å bli friskere. Terapeutisk massasje er å bruke massasje som et middel til å bli enda friskere, mer hel, eller bli enda mer den vi er.

Undervisningen tar utgangspunkt i at

evnen til å gi massasje er en naturlig evne som alle har. Praktiske øvelser kommer først, og deretter den teoretiske forståelsen. Videre i studiet blir undervisningen mer og mer induktiv. Det vil si at teoretisk innlæring kommer først, og deretter praktisk utførelse. Det veksles hele tiden mellom praktiske oppgaver, tavleundervisning, samtale og massasjeutveksling to og to med massasje og samtale. Denne metoden gjør at studentene alltid har en nærhet til og umiddelbar forståelse for faget.

I løpet av studietiden er undervisningen preget av at studentene selv i stor grad gjør sine egne faglige erfaringer i arbeidet med massasje i form av gruppearbeid. Det er også nær kontakt mellom student og lærer.

De forskjellige fagemnene blir berørt flere ganger innenfor forskjellige fagfelt, for å gi integritet og helhet i innlæringen. Studentene blir hele tiden fulgt opp individuelt og i grupper både ved klinisk og eksternt praksis. Litt etter litt i studiet utvider studentene sin forståelse for chakraenes funksjon, forskjellige energinivå, psykiske paralleller, tryktpunkter, klassisk anatomi, fysiologi, meridianer, fascier, kinesiologi, manuell lymfedrenasje, m.m. ■

NORMASSASJE er en massasjeform grunnlagt av Solveig Birgittatun Smith. Teknikken og undervisningsformen er en videreføring av Nordlys Massage i Danmark. Nordlys Massage har røtter fra Esalen Institute i Amerika og Bob Moore i Danmark. Normassasje-utdanningen består av ettårig Grunnutdanning og Videreutdanning. Utdanningen ble i 2018 godkjent NNH, og tilfredsstillende fagkravene i Naturmedisinsk muskelterapi. Ved registrering i Registeret for utøvere av alternativ behandling, gir dette rett til tittelen Reg. naturmedisinsk muskelterapeut MNNH. For tiden har ca. 100 studenter fra hele Norge fullført Normassasje ettårig Grunnutdanning. Ingen har enda fullført den treårige Normassasje- Videreutdanningen, fordi dette er helt nytt enda.

For kontakt med massører fra Normassasje, ta kontakt med Solveig B. Smith gjennom normassasje.no.