

Anne-Lovise er jublende glad og krykkefri

# Ble frisk med healingmassasje

Da Anne-Lovise fikk slag og ble avhengig av krykker, var hun fast bestemt på å bli aktiv igjen. En spesiell form for massasje ble redningen.

TEKST: CAROLINA MENDOZA ● FOTO: SVERRE JARILD

**HVORFOR TROR DU** at jeg er så sprek? spør en gledesstrålende Anne-Lovise Næss etter at vi har vært med på hennes faste healingmassasje.

Det er vanskelig å tro at hun for bare to år siden humpet rundt på krykker etter å ha fått slag. Så vondt hadde hun for å gå, at legen anbefalte henne å begynne med rullator.

– Det nektet jeg, for da hadde jeg aldri blitt kvitt den, sier hun.

Nå trimmer pensjonisten i stedet to ganger i uka, og har dessuten begynt med den eksotiske dansetreningen zumba på treningsstudio. Anne-Lovise gir healingmassasje æren for at hun holder seg så aktiv.

– Jeg hørte om denne massasjeformen etter at jeg fikk drypp, og ble fortalt at den kunne være bra. Nå har jeg gått hos Maria i to år, og det har hjulpet meg å bli frisk, både psykisk og fysisk.

Maria Andersen (42) er massasjeterapeut og healingmassør – noe som betyr at hun kombinerer klassisk massasje med bruk av healingenergi.

– Målet er å få klientene til å se på sine plager på en annen måte, slik at de kommer mer i kontakt

med sitt indre «jeg». Mange plager kommer nemlig innenfra, og kan relateres til stress, depresjoner, sperrer og slike ting, sier massøren.

**MARIA DEMONSTRERER** hvordan healingmassasjen fungerer. Med beroligende Østen-inspirert musikk i bakgrunnen, masserer hun ryggen, skuldrene og hodet til Anne-Lovise. Mens hun masserer, er Maria inne i en healingenergi, som hun overfører til pasienten. De siste fem minuttene av timen holder hun hendene over ansiktet til klienten, og overfører energien på avstand.

– Da er pasienten avslappet, og midt mellom søvn og våken tilstand og mer mottakelig for energien, forklarer Maria.

Hele seansen varer mellom 60–80 minutter. Massøren forteller at healingen skal fungere på alle plan, både mentalt og fysisk. Hun understreker også at det ikke er hun som healer, men universet.

– Jeg bare formidler healingen. I den energien finner man kjærlighet og ro, og den skaper balanse, sier Maria.

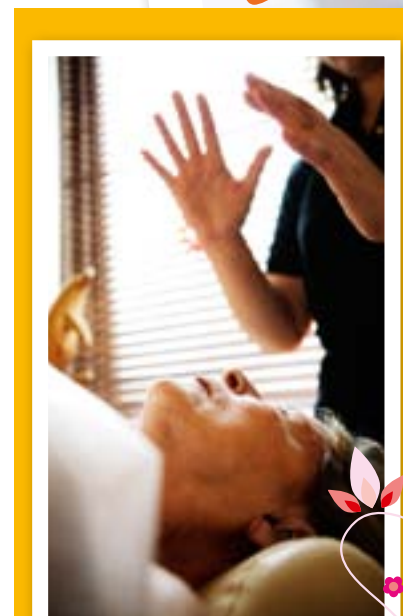
Helsegevinstene skal være mange, ifølge massøren.

– Mange opplever at hodepinen blir borte, de stresser mindre og merker at kroppen kanskje begynner å fungere på en annen måte. De får mer energi, og det blir ofte lettere å takle hverdagen.

**Å LYTTE TIL** kroppen er noe av det viktigste man kan gjøre for å forebygge sykdommer, mener Maria. Det har Anne-Lovise fått erfare etter at hun ble fast klient hos henne.

– Da jeg begynte med dette, var det et eller annet som skjedde med meg. Det var akkurat som om jeg ble meg selv. Det er litt vanskelig å forklare, men det var som om det var noe som løsnet i det psykiske – kall det gjerne en sperre. Etter det kastet jeg krykkene. Psyken er jo ofte sterkere enn fysikken. Maria har lært meg å stresse ned, og jeg har merket resultatene, medgir Anne-Lovise.

**DET ER** ikke bare krykkene den blide pensjonisten er blitt kvitt. Etter å ha fortalt Maria om smertene i den ene tåen under en behandling, spurte massøren om hun hadde problemer med magen. Healeren mente det kunne være en sammenheng.



**OVERFØRER ENERGI:** Maria behandler Anne-Lovise. Mot slutten av massasjen, når pasienten er avslappet, er hun mer mottakelig for energien, forklarer Maria.



**HEALINGMASSØR:** Maria Andersen understreker også at det ikke er hun som healer, men universet. – Jeg bare formidler healingen. I den energien finner man kjærlighet og ro, og den skaper balanse, sier Maria.

– Det fikk meg til å gå til legen, og der fant han ut at jeg har melkeintoleranse. Og jeg som levde på melkeprodukter! Jeg ble kvitt smerten i tåa etter det, sier hun.

I tillegg er hun blitt kvitt både stress, sus og dotter i ørene, og fått bedre kondis.

– Healingen øker kroppsbevisstheten, og hjelper deg å leve i nuet, forklarer Maria.

– Jeg bruker alltid healing når jeg masserer. Det kommer jo noen pasienter som bare vil ha tradisjonell massasje, men de får

healing også. Så får de selv velge om de vil være åpne for det underveis, forklarer hun.

**ÅPEN FOR DET** er i hvert fall Anne-Lovise. Den sprekke pensjonisten avslører at hun har fått et nytt syn på tilværelsen etter at hun begynte med healing.

– Det er ikke noe som heter «jeg klarer ikke». Massasjen har lært meg at det er viktig å utfordre seg selv. Healingen har løsnet alt for meg, sier hun smilende.

@carolina.mendoza@allers.no

**SPREK PENSJONIST:** Anne-Lovise lot seg ikke knekke av den dårlige helsen etter slaget. Nå er det trim, dans og positivitet som preger hverdagen hennes.

## Alternative massasjeformer

**Healingmassasje:** Kombinerer klassisk massasje med healingenergi som overføres via massør.

**Aromamassasje:** Klassisk massasje som utnytter plantenes aromatiske, eteriske oljer.

**Thaimassasje:** Hardere enn klassisk massasje. Den involverer strekking, yogalignende tøyninger og dyp massasje.

**Shiatsu:** Japansk massasje som betyr «fingertrykk». Massøren bruker fingre, hender, armer, albuer og føtter til å trykke på punkter. Klienten ligger påkledd.



**Rosenmetoden:** Skal frigjøre ubevisste følelser ved å kjenne på kroppen hvor muskler er spente, og åndedrettet låst. Tilhengerne av denne massasjetypen mener følelser og muskler henger sammen.

Kilder: Alternativmedisin.no, wikipedia.org

*«Det er litt vanskelig å forklare, men det var som om det var noe som løsnet i det psykiske. Etter det kastet jeg krykkene.»*

Anne-Lovise