

Avisens udsendte

er på briksen i den indrettede klinik Body Company på Kongshøjvej i Bonderup ved Næstved. Det er Karsten Kristensen, der har klinikken, og ham der har indbudt. Han spørger ind til, om jeg har nogle fysiske skavanker. Dem har vi nok mere eller mindre allesammen. Ellers er behandlingen for at få en udrensning af kroppens affaldsstoffer. Det skal hvertfald prøves.

Få løst op på traumer

- Ofte ligger der noget dybere til grund for den udfordring, man kommer med. Det kan også være, man er stresset, fortæller Karsten Kristensen.

- Vi tror på, at krop og psyke hænger uløseligt sammen, og derfor opnår vi ofte store resultater med vores klienter. Det er vigtigt at få løst op for de traumer, som ligger i kroppen.

Elevbehandlinger

Karsten Kristensen er cirka halvvejs inde i sin Body SDS-uddannelse. Det betyder at han kan tilbyde gode elevbehandlinger og med priser derefter.

Sammen med to andre driver han også et populært cateringfirma, der har eksisteret i snart tyve år. Han er oprindelig uddannet slagter, og har gennem årene gjort brug af massage. Men så prøvede han i stedet Body SDS. Det var noget helt andet. Til trods for at Karsten har nok at se til, er han blevet forgabt i Body SDS. Han har ikke fortrudt, at han er begyndte på uddannelsen, som han tager i Parken i København.

Rysten i kroppen

Avisens udsendte havde forinden gjort sig nogle tanker om Body SDS, og havde kun hørt godt om behandlingsmetoden fra andre, der har prøvet det.

Det skulle føles som lidt rysten i kroppen, havde jeg hørt. Jeg var spændt på, hvad det ville sige.

Men jeg kan nu bekræfte, at det ikke er slemt. Det er bare en anden metode, der absolut sætter gang i kroppen med varme og en konstatering af, at det er utroligt så mange ømme punkter, man egentlig har. Karsten gennemfører først en slags scanning af kroppen, som foregår ved at han mærker, hvor i kroppen, der er spændinger, som skal løses.

Meget dybere massage

Body SDS er en form for massage, men går meget dybere end normal massage. Massagen kombineres med pulserende bevægelser og en masse forskellige håndgreb.

- Det skyldes, at vi gerne vil skabe så meget gennemstrømning af blod og lymfer som muligt. Det betyder, at et område i kroppen, som gør ondt eller er meget spændt ikke kan heles, hvis ikke der bliver skabt en god gennemstrømning i området, forklarer han.

- Vi begynder altid en behandling med at åbne op for lymferne, og de største lymfer vi har sidder øverst på brystkassen. De er kroppens såkaldt »kloak«, og det er derfor meget vigtigt, at de affaldsstoffer der frigives, bliver borttransporteret.

Altid en helkropsbehandling

Uanset hvilken type skavank eller udfordring man kommer med er Body SDS altid en helkropsbehandling.

Det skyldes at de udfordringer som klienten kommer med ofte udspringer af noget helt andet.

- Forleden havde jeg en klient, der havde mistet følelsen i to af sine fingre. Hun troede selv, at hun havde problemer

med sin hånd eller håndled. Det viste sig, at der i stedet var problemer med skulderen. Derfor ville det ikke have hjulpet noget kun at behandle hendes hånd, fortæller Karsten.

- Vi forsøger altid at behandle den bagved liggende årsag i stedet for bare at symptombehandle, som ofte kun medfører en kortvarig lindring.



Hf med affaldsstofferne

Det er forskelligt, hvor mange behandlinger, der er behov for. Det er helt afhængig af typen af udfordring, og hvor længe man har gået med den.

Hvis Body SDS behandleren er i tvivl om noget, henvises der altid til at gå til egen læge.

- Efter en behandling vil mange føle sig lettet i kroppen, men der er også mange, der føler sig trætte og godt »brugt« bagefter.

Det skyldes, at kroppen er i gang med at hele sig selv. Derfor er det meget vigtigt at drikke masser af vand for at få affaldsstofferne ud af kroppen, tilføjer Karsten.

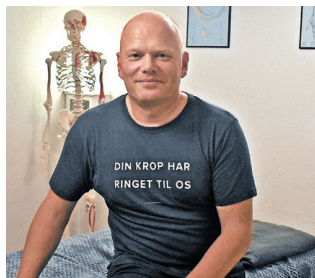
Han opfordrer til at få en behandling, hvis man f.eks. lider af stress, spændinger, myoser, generelt ondt i kroppen, trætte muskler og/eller spændingshovedpine.

Behandlinger rykker i både krop og sjæl

Karsten Kristensen gik oprindeligt til massør for sine skavanker, men da massøren holdte ferie, valgte han i stedet Body SDS. Oplevelsen udviklede sig til, at han selv ville lære den spændende behandlingsmetode.



Hver gang Karsten Kristensen mødes med klienter skriver han en journaludfradeskavanker eller udfordringer, der oplyses. Klienten får altid en helkropsbehandling for der kan være andre ting, der ligger til grund for den aktuelle problemstilling



Karsten Kristensen er halvvejs i sin uddannelse med Body SDS, men ved allerede en hel masse om metoden. Derfor kan han tilbyde elevbehandlinger til overkommelige priser

Hårdt for behandleren

Halvdelen af uddannelsen til Body SDS bliver brugt på grundtræning, som er specialudviklet træning, der styrker hele kroppen, men har særlig fokus på led.

- Det gør vi blandt andet for at styrke vores egen krop, fordi det er hårdt at behandle en hel dag. Men især for at få en dybere forståelse af hvordan vores krop fungerer, understreger Karsten.

- På den måde får vi hjælp fra grundtræningen til at instruere klienter i hvilke øvelser, der vil være gode i forhold til den individuelle udfordring.

Ingen hokuspokus

For Karsten er det vigtigt at fremhæve, der ikke er noget hokus-pokus ved en Body SDS behandling. Den er baseret på tredje generationers utrættelige studier og tusindvis behandlinger med gode resultater.

Det understøttes meget godt når eksempelvis fodboldklubberne FCK og FC Midtjylland, Bjarne Riis, Tom Christensen og mange andre sportsstjerner har ansat deres egne Body SDS-behandlere eller benytter andre autoriserede behandlere.

af Dorte Rye Silbo

Body SDS er forkortelsen for behandlingssystemet Body Self Development's System. Metoden blev grundlagt i København i slutningen af 1940'erne af Erland Hartung, som havde en unik tilgang til kroppen. Erlands søn, Ole Kåre Føli og hans barnebarn, Bengt Valentino Andersen har siden videreudviklet systemet til det, der i dag kaldes Body SDS. En kropsterapeut i Body SDS tager afsæt i det moderne menneskes skavanker og udfordringer. De benyttede metoder bygger på en lang række gennemprøvede teorier og håndgreb, som med succes har ændret livet for mange. I dag har Body SDS et center i Parken i København og i midten af 1990'erne valgte de at oprette Body SDS-uddannelsen.