En behandling med nærvær og kærlig energi

Der er mange måder at finde roen i en hektisk hverdag, men en af de mest blide og behagelige finder du hos den holistiske behandler Sara Jordell. SKØNs redaktør har været en tur på briksen og testet Saras Anti-stress-behandling.

Tekst CATHRINE PARK

Til et temanummer om "no stress" ligger Sara Jordells holistiske Anti-stress-behandling lige til højrebenet. For som Sara selv beskriver behandlingen, så er der fokus på at give kroppen mulighed for at give slip og dermed rydde op i historier og blokeringer for at skabe ny plads til at være dig på en meget mere rolig måde – uden støj, tankemylder og uro. Sara fortæller, at behandlingen er virksom ved alle stress-symptomer, øget sensitivitet, søvnproblemer, angst og negative følelser – men også hvis du blot søger velvære, der går meget dybt. Jeg hører nok mest til i den sidste kategori, men glæder mig uanset hvad til at komme på briksen hos Sara denne solrige sommerdag og slippe morgentravlheden, der startede med myldretidstrafik, et hav af e-mails i indbakken og en tur hos tandlægen! Jo, jeg trænger til en rolig stund.

Psst!

Ifølge traditionel kinesisk medicin er meridianbaner de energibaner, der løber inde i kroppen, og i tusindvis af år er meridianbanerne blevet brugt til forebyggelse og behandling af sygdomme.

SARAS HÆNDER LYTTER

Efter Sara har budt mig velkommen i sin hyggelige klinik i Valby og sørget for, at jeg ligger behageligt på briksen, starter hun med en lille guidet afspænding. Hun beder mig trække vejret dybt, så jeg kan begynde at mærke roen og en bedre kontakt til min krop. Jeg bemærker Saras kølige hænder, der meget blidt og behageligt berører min nakke. Jeg finder bagefter ud af, at Sara her benytter sig af kraniosakralterapi – den manuelle og blide behandlingsform, hvor terapeuten med sine hænder "lytter" til mærkbare rytmer og bevægelser i din krop, og hvor hun arbejder med det enkelte menneskes energi og kroppens egne ressourcer til aktivt at slippe sine bevidste og ubevidste spændinger. Jeg føler mig meget hurtigt ekstremt afslappet, og der går ikke mange minutter, før mine tanker har deres helt eget liv. Du ved, akkurat som øjeblikket, lige inden du falder i søvn, og hvor du befinder dig i en sindstilstand, hvor de bevidste tanker og eventuelle bekymringer viger pladsen for halvspøjse drømmeagtige billeder. Den her tilstand forbliver jeg i resten af behandlingen, og jeg falder heldigvis ikke helt i søvn, hvilket nok er meget godt, for så ville reportagen jo slutte her.

LYMFEN SKAL FLYDE FRIT

Sara behandler i komplet stilhed og bruger sin

FOTO Privat

BEHANDLINGEN ER ISÆR GOD FOR:
– Dig, der har stress-symptomer i mild eller større grad.
– Alle med øget sensitivitet, søvnproblemer, angst, negative følelser – men også hvis du blot søger velvære, der går meget dybt.

indfølingsevne og intuition, når hun har dig i hænderne. For mit vedkommende er det blevet tid til, at hun giver mig kærlig opmærksomhed med healing af neurologiske punkter, der giver ro til mit nervesystem. Jeg mærker nu, at hendes hænder er blevet virkelig varme (på den gode måde) og tænker, at det må være sådan, det er, når man arbejder med menneskers energier. Ifølge Sara kan Anti-stress-behandlingen lette på følelser som f.eks. bekymring, sorg, angst, irritation, rastløshed osv. – alt sammen forårsaget af, at vores nervesystem alt for ofte er under stort pres i vores hektiske hverdag. Derfor er det også helt normalt, at du undervejs i behandlingen får lyst til at lette dit hjerte eller dele de tanker, der måtte dukke op. Jeg når aldrig til det punkt. Og det er også helt okay. Jeg nyder derimod Saras blide tryk på mit ansigt – en massage, som viser sig at være lymfedrænage. Lymfesystemet sørger jo for at dræne kroppen for overflødig væske og fjerne affaldsstoffer. Den er en helt essentiel del af vores immunforsvar, men da stillesiddende arbejde og stress påvirker lymfen, så den ikke flyder frit, kan massage være en god hjælp. Lymfedrænage aktiverer også det parasympatiske nervesystem, hvor vi regenererer og finder dyb ro, og det vil jeg gerne skrive under på, sker.

KROPPEN VED BEDST

Afslutningsvis stryger Sara mig blidt hen over ansigtet, hvilket giver ro og skøn oxytocin-stimulering (følelsen af kærlighed, nærvær og tryghed). Jeg får også lette tryk på akupressurpunkter i ørerne, strygninger af kroppen og grounding til fødderne, inden hun nænsomt fortæller mig, at jeg gerne må 'vågne' og komme på benene, når jeg er klar. Da vi bagefter tager en snak om behandlingen, fortæller hun mig, at det er vigtigt, at jeg drikker ekstra vand til udrensningen, der følger dagene efter. Jeg skal også have ekstra opmærksomhed på at tage pauser og lytte til, hvad min krop fortæller, at den har brug for. Kroppen ved nemlig bedst, når det kommer til, at jeg skal hele op og blive i min nyfundne ro. Jeg spørger også nysgerrigt, om hun bemærkede noget særligt ved min krops energier og spændinger undervejs, og det gjorde hun. Sara siger bl.a., at hun særligt mærkede min krops kalden på opmærksomhed på galdeblære- samt mavemeridianen. Begge er i spil ved nakkesmerter og ved øget stresspåvirkning. Galdeblæren er meget styrende i alle hovedubalancer, der fx kommer ved skærmaktivitet og usund livsstil i forhold til sukker og alkohol eller transfedtsyrer fra dårlig takeaway-mad. Jeg er ikke den store synder, hvad usund kost angår, men jeg indrømmer, at jeg sidder alt for mange timer – og helt forkert – foran skærmen for at nå mine deadlines. Det er krop og sind ikke specielt begejstret for, og det må jeg gøre noget ved, men lige nu nyder jeg bare roen og velværet, der har bredt sig i min krop, og for en gangs skyld tager jeg cykelturen hjem i helt roligt tempo.◆

Saras behandlingsrum ligger lige ud til en fin lille gårdhave, hvor fuglenes kvidren er skønt lydtæppe, når hun åbner døren.

Efter behandlingen føler jeg mig rolig og afslappet og husker på Saras ord om, at jeg skal lytte til min krop og give den pauser.

HER TESTEDE VI BEHANDLINGEN
Sara Jordell har egen klinik i Valby, og vi testede hendes Jordell Anti Stress-behandling på 75 minutter, der koster 1.150 kroner. Læs mere på sarajordell.dk