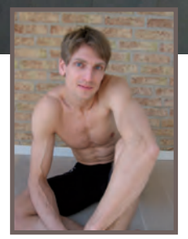


Terapeuten Bengt Valentino Andersen
om det holistiske behandlingssystem Body-sds:

”ET MEGET STÆRKT REDSKAB MOD STRESS”

Det har mange af de samme elementer som zoneterapi, kiropraktik og akupunktur, men adskiller sig fra enhver anden behandlingsform i verden ved at fokusere på klientens helhedstilstand – fysisk og psykisk – og bruge indføling som vigtigste værktøj gennem både kropsbehandling og samtale. Sådan beskrives Body-sds af grundlæggerens sønnesøn, Bengt Valentino Andersen, 43. Liv & Sjæl har talt med ham.

Af Vibeke Steinthal
Foto: BODY-SDS A/S

I slutningen af 1940’erne gik Erland Hartung, københavnsk snedkermester, rundt med frygtelige smerter efter at have brækket ryggen. Han blev behandlet af kiropraktorer og fordybede sig i alle tænkelige bøger om andre behandlingsformer, men dem var der ikke så mange af dengang. Hartung besluttede derfor selv at forsøge sig, som behandler af fysiske skader. De første år med bind for øjnene for helt at kunne koncentrere sig om at føle sig frem, alt mens han talte med klienten om dennes problemer og følelser. Netop denne kombination af berøring og samtale var – og er stadig – unik. Hartung åbnede klinik på Frederiksberg og blev kaldt ”klog mand”, men hans såkaldte Hartung-system blev efterhånden bredt kendt og respekteret.

Senere blev klinikken overtaget af Hartungs søn, Ole Kåre Føli, der blev landskendt, bl.a. som terapeut for danske Tour de France deltagere, samt for sin indsats med at give Sanne Salomonsen fuld livskraft igen efter hendes blodprop. I dag arbejder Føli primært med et forskningsprojekt, og tredje generation - Bengt Valentino Andersen - leder nu de to Body-sds centre i hhv. Københavns City og Karlslunde.

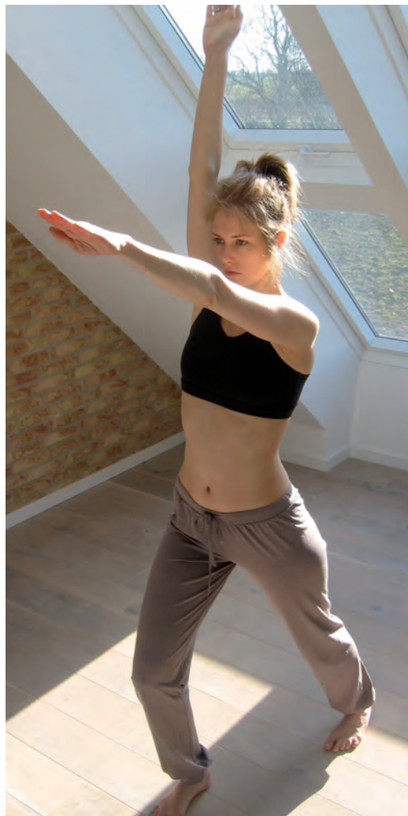
”Gennem min barndom med forældre, der begge var behandlere, blev jeg tidligt fortrolig med systemet og begyndte allerede som 15-årig at behandle - ligesom min farfar - med bind for øjnene det første stykke tid, ”fortæller Bengt V. Andersen.
Både Ole Kåre Føli og sønnen Bengt har rejst verden rundt for at behandle bl.a. elitesportsfolk, sangere og andre scenekunstnere. Undervejs har de sammenlignet med andre behandlingssystemer og forventet at møde nogle, der lå tæt på Body-sds, men det var og er sært nok ikke tilfældet.

FRIGØRELSE AF LED

”Vi har simpelthen aldrig mødt nogen, der udfører de samme teknikker som os, så Body-sds er endnu et rent dansk system. Dog kommer flere og flere udenlandske specialister på studiebesøg her, så jeg håber, at systemet inden så længe bliver etableret i udlandet.

Grundlæggende i behandlingen er præcis viden om leddenes opbygning og unikke greb til frigørelse af led. Plus særlig pulsering og berøring af de områder, der stimulerer lymfesystemet og dermed fremmer nedbrydelse og udskillelse af affaldsstoffer.

Et andet vigtigt element er korrekt åndedræt. Der er jo mange måder at trække vejret på. Vi arbejder med det basale åndedræt, dvs. indånding gennem næsen; udspiling af maven så langt ned mod blæren og endetarmen som muligt. Derefter udånding gennem hals og mund. På den måde kan kroppen tømmes for stress og afspænde organerne.Under klientens arbejde med åndedrættet masserer terapeuten maven, andre indre organer og de energisystemer og



ALVORLIGT PISKESMÆLD

Rebecca Dyrby blev som 25 årig ved et trafikuheld ramt af alvorligt piskesmæld i nakken. Lægen sendte hende til fysioterapeut, som dog ikke turde behandle nakken. Derefter fulgte en lang række forsøg hos alternative behandlere – alt syntes forgæves, indtil hun hørte om Body-sds. Her gennemgik hun hele programmet for piskesmældspatienter, herunder frigørelse af led, og allerede efter de første behandlinger kunne hun omsider genoptage sit fuldtidsarbejde. Hun fik i løbet af et års tid, i alt tyve behandlinger og blev helt restitueret.

muskler, som hvert enkelt organ er relateret til.

I modsætning til f.eks. akupressur arbejder vi ikke udelukkende med meridianerne, men med helheden. Er f.eks. et håndled låst, mærker vi efter, hvordan det står til med nakke, rygsøjle, knæ og fødder. Vi når hele kroppen rundt, herunder zonereflekser, muskelgrupper og nervebaner. Med andre ord kan vi, med rigtig gode resultater, diagnosticere og behandle stort set enhver lidelse i bevægeapparatet samt organproblemer som astma, nyre- og galdestenssmerter, fordøjelsesproblemer m.m. og endelig psykiske problemer som stress, angst og traumer."

SAMTALETERAPI

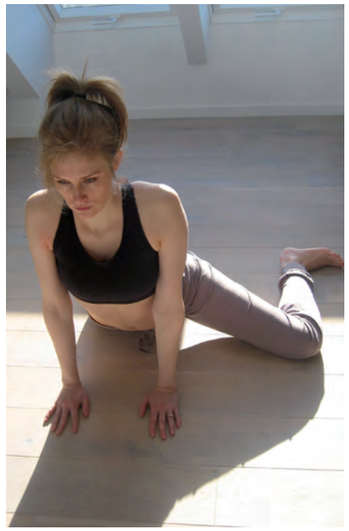
En Body Session er baseret på massageteknikker, åndedrætsteknikker, særlige aku- og zonetryk, frigørelse af led foruden terapeutens indføling samt grundige viden om, hvordan traumer sætter sig i kroppen. Under behandlingen guides krop og sind med samtaleterapi. Denne kombination er, ifølge Bengt V. Andersen, et virkelig stærkt redskab mod stress og andre psykiske belastninger.

"Inden første behandling fører terapeut og klient en længere samtale, og under hver enkelt behandling taler terapeuten så at sige med klientens krop. Vi bruger i reglen ganske få ord, og der sker næsten altid det, at de ord rammer kroppen og åbner for dybtliggende psykiske blokeringer. Dermed kommer en forløsende dialog i gang.

Grundlæggende for terapeutens færdigheder er indføling, en intelligensform, hvor man kan mærke impulser i kroppen. Når du er under behandling, overføres denne intelligensform til dig.

Du mærker, hvad jeg gør ved dig. Bagefter husker din krop, hvad der er sket, når du næste gang kommer til en behandling, og påvirkningen gentages, begynder du at tale med mig ud fra hukommelsen fra sidst. Jo mere der arbejdes med kroppen, jo større bliver indfølingen mellem behandler og patient, og jo stærkere bliver resultatet af behandlingerne. Som det fremgår af systemets fulde navn Body Self Development System, er der tale om støtte til selvudvikling. Både krop og sind arbejder selv under og efter en behandling.

Vi har hjulpet mange med at stoppe brugen af f.eks. "lykkepiller", idet en af de helt store gevinster ved behandlingerne er, at klienten får ro og rummelighed til at håndtere en evt. psykisk lidelse. For at kunne det, skal man kunne rumme sig selv. Blandt klienterne er et stigende antal børn, som reagerer stærkt på terapeutens indføling. Senere beder de selv deres forældre om, at komme til behandling igen, når de får ondt i maven af Brians drillerier nede i børnehaven."



ANGST OG SMERTER

Ida Bregninge, 35 år og filmklipper med en flot karriere i London, kørte for et par år siden helt ned med depression og angst. Samtidig fik hun ulidelige smerter i ryggen. Lykkepiller lagde låg på tilstanden, men efter konstante rygsmerter gennem et halvt år tog hun hjem til København. Hun hørte om Bengt V. Andersen og kom i behandling. I starten pendlede hun mellem København og London, men valgte så at blive herhjemme og har været så heldig at få gode freelanceopgaver i den danske filmbranche." Angst havde plaget mig siden mine teenage-år og jeg havde uden succes konsulteret en psykolog. Bengt konstaterede bl.a., at jeg var i en så anspændt tilstand, at et ribben havde revet sig løs, og han formåede med sine behandlinger og de samtaler, der fulgte med, at give mig en helhedsforståelse af mig selv. Det har været en helt utrolig hjælp. Jeg går nu til træning i centeret i København og får det bedre for hver dag der går".

ØKONOMISK STØTTE

De gode resultater har ført til, at forsikringsselskaber, kommuner og arbejdsgivere er blevet villige til at betale for behandlinger af fysiske eller psykiske skader hos personer, der måske er opgivet af mere traditionelle behandlinger, og derfor er alvorligt truede på arbejdsevnen.

Selv om behandlinger med Body-sds umiddelbart forekommer kostbare, fastholder Bengt V. Andersen, at det set i det større perspektiv nærmest er billigt i betragtning af, hvad det kan koste samfundet, at rette op på et menneske, som er hårdt ramt. Dertil kommer, at forløbet sjældent er langvarigt. Fem behandlinger i løbet af et par måneder kan være tilstrækkeligt. Eller én gang om måneden tre til fire gange, derpå en gang hver anden måned i en periode. Med i behandlingen hører øvelser, der kan udføres derhjemme og/eller mulighed for at gå til træning i centeret.

"Jeg har brugt og bruger stadig megen tid på at fordybe mig i videreudvikling af behandlingssystemet. Dette arbejde førte i 1982 til et fuldt træningsprogram, som primært optimerer kropsholdning og åndedræt. Bevægelsesmønstrene er fundamentalt set de samme som i behandlingen. Træningsprogrammets sigte er, at udvikle kroppen og selvet, så deltageren kan genvinde forståelsen og dermed ansvaret for helbred og balance."

Midt i 90'erne oprettede Bengt og hans far en skole for krops- og træningsterapeuter med det formål, at sikre systemets udbredelse og fortsat brug af dette. Uddannelsen bliver mere og mere søgt, og det forventes, at de færdiguddannede terapeuter hen ad vejen vil åbne centre rundt om i landet, måske også i udlandet. Uddannelsen er 3-årig.

"Skolen bygger på vore teorier og erfaringer gennem tre generationers arbejde med at kortlægge kroppen, herunder følelsernes aflejring i kroppen."

Privat er Bengt V. Andersen far til fem, og i sin sparsomme fritid er han en ivrig udøver af karate, en færdighed, der i 1991 skaffede ham Europamesterskabet.

Læs mere på www.body-sds.dk