

# ● Sådan behandler jeg...

**Kimie Machold**

## EN BERØRING DER LØFTER ANSIGT OG SIND

A.L.T. ansigtsløftningsteknik virker fysisk og psykisk. Man får »løftet« ansigtet, løsnet spændinger – og kan komme i kontakt nogle af de følelser, der »sitter« i ansigtets muskler.

> AF TINE SEIBÆK > FOTO: THOMAS TOLSTRUP



### Hvad går A.L.T. ansigtsløftningsteknik ud på?

– Det er en massage, der ikke kun fysisk, så man ser friskere ud, men også psykisk i form af øget velvære og kontakt med følelserne. Selve behandlingen er en blid bindevævsbehandling, hvor jeg begynder med at massere de yderste hudlag i ansigtet. Jeg kommer gradvist ned og arbejder alle musklerne igennem. Folk har mange forskellige reaktioner på behandlingen. Nogle kommer i kontakt med sorg. Andre får gamle erindringer op. Nogle får farveoplevelser. Andre igen mærker, at massagen arbejder helt ned i kroppen. Ansigtet er et meget følsomt sted, hvor vi gemmer mange følelser. Har vi nogle tilbageholdte følelser, vil det sætte sine spor i ansigtet i form af spændinger. Når spændingen bliver bearbejdet under en behandling, kan man komme i kontakt med følelser forbundet til den ansigtsmuskulatur. Følelser som sorg og vrede befinder sig flere steder i ansigtets muskler, f.eks. i kæbemusklerne og rynker mellem øjenbrynene.

### Kan du give et eksempel på et forløb?

– Jeg blev opsøgt af en kvinde, der havde været igennem en langtrukket skilsmisse og virkelig trængte til at være god ved sig selv. Hun fløj nærmest herfra og så allerede efter første behandling betydelig bedre ud. Behandlingerne var hendes åbenbaring, og hun fik bearbejdet en masse følelsesmæssigt. Hun mediterede i forvejen.

Man kan sige, at hvis en person er bevidst om at arbejde med sig selv, kan hun få meget mere ud af behandlingen end én, der blot kommer for velvære. Så A.L.T. ansigtsløftningsteknik egner sig godt til folk, der i forvejen går i terapi. Mange ting vil arbejde videre, mens man får ansigtsmassage. Så selv om det er en blid behandling, går den dybt – ofte dybere end kropsmassagen, som jeg også laver.

### Hvordan gør du konkret?

– Jeg begynder med en bindevævsmassage på de yderste hudlag. Hvis jeg finder spændinger i huden, får jeg skabt cirkulation i de yderste hudlag. Så går jeg videre til de underliggende muskler i ansigtet. Nogle gange laver jeg en massage i hovedbunden først. Behandlingen følger et bestemt mønster, men er samtidig individuel.

Jeg går også ind i munden og arbejder – nænsomt og med respekt for personens grænser – på kæbemusklerne og kæbeled. Så behandlingen foregår både udenpå og indvendigt. Jeg plejer at slutte af med aromamassage, hvor jeg masserer ansigtets akupunkturpunkter med duftolie. Nogle behandlere, der laver A.L.T. ansigtsløftningsteknik, har et fast forløb på seks behandlinger. Men jeg ser sådan på det, at hvis en person bare vil være god ved sig selv, kan det være fint at komme en enkelt gang eller to. Hvis der så er specifikke ting som f.eks. kæbespændinger, kræver det flere behandlinger.

Nogle kunder tror – fordi det hedder ansigtsløftningsteknik – at jeg kan fjerne rynker. Og sådan er det ikke. Men idet jeg afbalancerer hele ansigtet, ser det mere let og rent ud. Der kommer mere liv til ansigtet og dermed også mere flow til mimikken, så det bliver nemmere at udsende de ansigtsudtryk, man gerne vil. Jeg arbejder også med halsen. Så når folk kommer ud fra et ønske om selvudvikling, kan jeg – hvis de har spændinger i halsen – spørge: »Er der noget, du ikke har fået sagt, f.eks. til din arbejdsgiver eller partner?«

### Hvem opsøger dig typisk?

– Mange med kæbespændinger. Her kommer en del mænd, og det er dejligt, at de også er interesserede i at få løsnet spændinger i ansigtet. Nogle kunder kommer for velvære. Andre har været igennem en lang krise og har brug for gøre noget godt for sig selv. Nogle kommer udelukkende for at få en opfriskning af ansigtet – men det får man det også psykisk godt af.

**Kimie Machold har en klinik i Brønshøj, hvor hun arbejder med forskellige massageterapier samt tilbyder yogaundervisning og massage til virksomheder. Hun er uddannet i A.L.T. ansigtsløftningsteknik hos Stanley Rosenberg i 1998. Se også [www.kropogbalance.dk](http://www.kropogbalance.dk) tlf. 26 12 99 69.**