



STANLEY ROSENBERG INSTITUT

ALT Ansigtsløftningsteknik





Med A.L.T. Ansigtsløftningsmassage

vil ansigtet selvfølgelig se bedre ud...

Efter en times afslappende, blid og behagelig ansigtsmassage, vil du opleve, hvor effektive A.L.T. behandlinger kan være. Du kan se resultatet i ansigtet og føle velbehag i resten af kroppen.

Behandlingerne begynder med en gennemgang af huden og det underliggende bindevæv. Huden bliver mere levende og får en sund udstråling. Den bliver mere elastisk og ser yngre ud. Processen fortsætter i dybden og vil omfatte alle 97 muskler i ansigtet, hårbunden, halsen, nakken og den øverste del af skuldrene.

Ansigtet er sjælens spejl. Hvert eneste øjeblik i vores liv skaber vi, ofte ubevidst, et ansigtsudtryk, som er et sammenspil mellem alle musklerne i vores ansigt. Som andre muskler i kroppen er nogle ansigtsmuskler stive, andre stærkt udviklede, mens andre igen bliver slappe og underudviklede. Vores ansigt afspejler ikke bare, hvordan vi har det lige nu, men musklerne afspejler/husker også vores livsforløb. Svære psykiske oplevelser og fysiske traumaer efterlader deres spor.

De fleste børn har et åbent, umiddelbart og glat ansigt, men hos mange voksne ser vi en dyb skåret, afblomstret maske,

som kan udtrykke træthed, sorg, angst eller irritation. Sjældent ser vi folk, som udtrykker glæde. Med A.L.T. er det målet at slippe af med udtrykkene fra et livs omfattende samling af ulykkelige følelser - og finde tilbage til den afslappede tilstand, som var engang.

Når psykologer prøver at finde ud af, hvad de fleste mennesker betragter som et smukt ansigt, fremhæves ofte 3 kvaliteter: et ansigt er afslappet, symmetrisk og levende - d.v.s. ansigtet giver respons, når vi kommunikerer med personen.

Ved at fjerne den ophobede stress fra huden og musklerne, får ansigtet et afslappet udtryk.

Når vi kigger nøjere, har alle mennesker et asymmetrisk ansigt. Men hvor markant er denne asymmetri? Alle mennesker spænder nogle muskler mere på den ene side og andre muskler på den anden side. Jo mere spænding, der er i musklerne i ansigtet som helhed, des mere asymmetrisk vil man se ud. Ved at formindske spændingsniveauet i alle ansigtsmusklerne, kommer de 2 sider til at ligne hinanden mere.



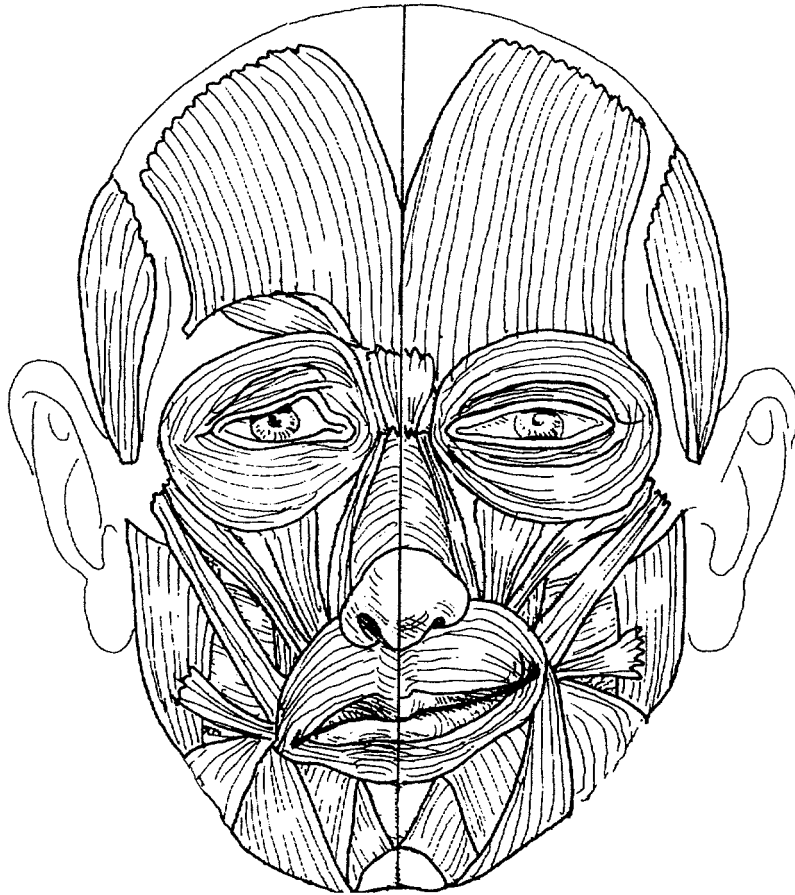
før



efter

En vigtig faktor, når vi ser på et andet menneske, er hans/hendes kapacitet til at give os respons. Er ansigtet frosset i en stiv maske, giver det ingen respons i kommunikationen med andre mennesker. Måske opfattes det som uvenligt. Det er ikke de store bevægelser, men de fine, små, som betyder så

meget. Derfor virker et kirurgisk indgreb ikke ideelt. Rynkerne fjernes, men ansigtet stivner også yderligere - smukt på et foto, men uden liv. Derimod gør A.L.T. Ansigtssløftningsteknik huden mere elastisk, musklerne mere spændstige og ansigtsudtrykket mere imødekommende.





...men vigtigt er også at ansigtsmassage giver et større velvære

Folk som får A.L.T. massage, er interesserede i at se bedre ud. Mange bliver glædeligt overraskede, fordi de ikke bare ser bedre ud, men også føler større velvære.

Hvilken følelsesmæssig effekt opnår vi ved at arbejde så præcist på de 97 muskler?

Krop, tanker og følelser hænger sammen. Musklerne i vores ansigt er vores følelsesudtryk.

Da jeg var under uddannelse til skuespillerlærer, blev jeg oplært i kunsten at skabe en ægte, troværdig oplevelse af en følelse: hvis en skuespiller vil ændre sit ansigtsudtryk og sin vejrtrækning, forvandler han/hun både sin egen følelsesmæssige oplevelse samtidig med sin nonverbale kommunikation med andre.

Psykologer, som forsker i USA, har opdaget det samme. Ved at få mennesker til at smile i få sekunder, kan der måles en ændring i deres nerve- og hormonsystem. Disse ændringer beskrives som glæde.

Alle er enige om, at en følelse kan skabe en effekt i kroppen, men forskerne siger også, at det modsatte er tilfældet: at spændinger i kroppen kan omdanne vore følelser.

Forskningen giver en logisk forklaring på, hvad så mange af vore klienter oplever. Ved at ændre vore fysiske spændinger i ansigtet, kan vi ændre vores følelsesmæssige tilstand.



Hvordan vores fysiske udtryk påvirker vores følelser

Vores fysiske udtryk i kroppen virker som en slags filter. Hvis ansigtet er spændt i et udtryk af en bestemt følelse, vil man opleve alle de begivenheder, som passer til fremkaldelse af følelsen. Man blokerer for erfaringer, som ikke passer til følelsen. Et trist, irriteret, bange eller deprimeret menneske får ikke så meget ud af at kigge på en solnedgang, som et forelsket par. Ulykkelige mennesker har svært ved at nyde de gode ting i livet - ved at høre musik, smage god mad og vin eller nyde tilværelsen sammen med andre.

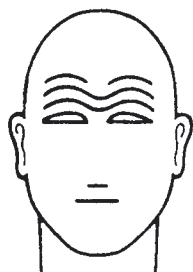
Interessant nok kræver det mange muskler at spænde negative følelser, som udtrykker sorg, vrede eller angst, men der skal bare 2 smilemuskler til at føle glæde.

Derfor bearbejder vi i A.L.T. ansigtsmassagen alle musklerne for at fjerne opbygningen af spændinger.

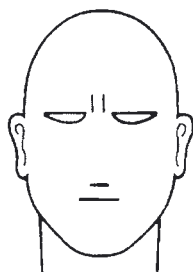
I stedet for at være monoton i en negativ følelse får vi kapacitet til at opleve alle de følelser, som hører til at være 100% i live.

Denne bevægelighed - fysisk og psykisk - gør det muligt hurtigt at skifte fra tunge, mørke, uharmoniske følelser til glade, lykkelige og tilfredse stemninger.

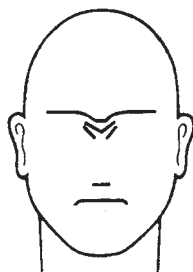
Gennem processen kommer du til at frigøre fysisk og psykisk energi.



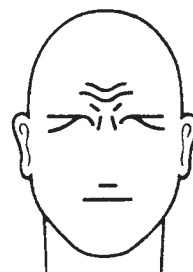
opmærksom
forbavset



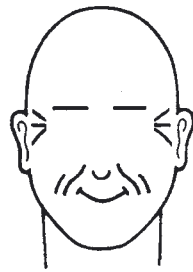
eftertænsom
grublende



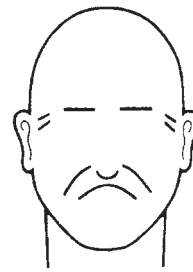
hård, truende
agressiv



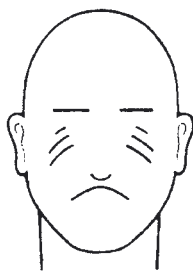
sorgfuld



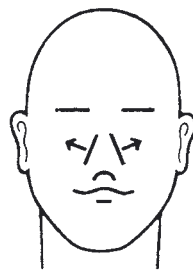
lattermild



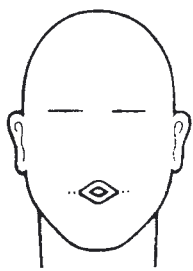
misfornøjet
sørgende



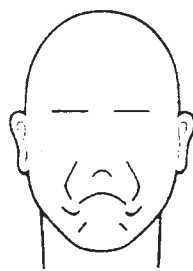
voldsom sorg
med gråd



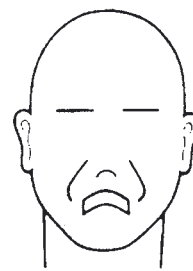
opmærksom
sensuel



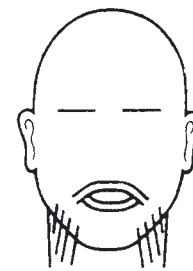
surmulemde
bider i sig



foragt



væmmelse



vrede, smerte, kval,
voldsom anspændthed

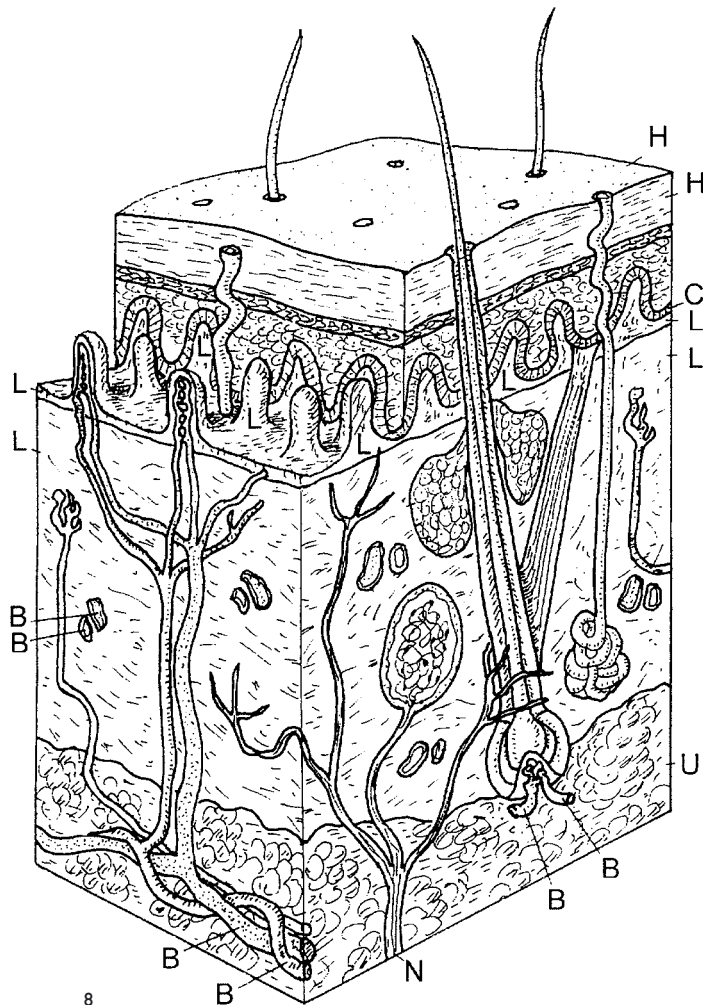
A.L.T. giver en sundere hud

Huden er opbygget af 3 lag.

Det yderste lag (H = hornlaget) er opbygget af hudceller. Cellerne (C = stratum basale) længst inde i dette lag er levende. Disse celler deler sig hurtigt, og de nyskabte celler bevæger sig op mod overfladen. Disse hudceller dør på vejen og for til sidst at blive vasket af eller skalle af.

Både det midterste lag (L = læderhuden) og det nederste (U = underhuden) af hudens 3 lag består af bindevæv. De er opbyggede af forskellige typer levende celler, collagen og elastiske fibre og en geléagtig substans.

I det midterste lag er der mange små blodkar (B), som fører næring til hudcellerne i det yderste lag. Spændinger i det midterste lag kan klemme disse små blodkar og forhindre næring i at nå op til de levende hudceller i det yderste lag. Cellerne bliver udtørrede. Huden kommer til at se mat og livløs ud.



For at modvirke dette, bruger mange mennesker (både mænd og kvinder) megen tid og mange penge på præparater for at få deres hud til at se bedre ud. Cremer har den vigtige funktion at beskytte huden mod udtørring, men cremen i sig selv kan ikke tilføre den manglende næring til hudens celler i det yderste levende lag.

A.L.T. har en vedvarende effekt. Der bruges en speciel teknik, som påvirker det midterste lag af huden. Dette lag har mange nerveender (N). Disse nerveender reagerer på et ganske let tryk. Ved et nøjagtigt tryk i en eksakt retning, kan vi stimulere nerverne i det midterste lag til en afspænding i bindevævet.

På denne måde giver A.L.T. en øget blodtilførsel til hudcellerne. Ansigtet får en naturlig farve, og huden føles blød og elastisk.



A.L.T. hjælper os til at få en bedre respons fra andre

En svensk psykolog opdagede noget interessant i forhold til vores underbevidste reaktion over for hinanden. Når man kigger på et andet menneskes ansigt, sker der automatisk det, at man begynder at spænde de samme muskler i sit eget ansigt, som den anden person holder spændt. Det vil sige, at man fremkalder de samme følelser i andre mennesker, som man selv føler.

A.L.T. giver en bedre bidfunktion

Nogle af de 97 muskler, som vi arbejder på i A.L.T., åbner og lukker kæben og får den til at glide fra side til side, når vi tygger vores mad. Asymmetrisk overspænding af nogle muskler og underspænding af andre er en af de væsentligste årsager til at man bider skævt, har overbid/underbid, skærer tænder og har andre bidfunktionsbesværigheder.

A.L.T. hjælper med at lindre migræne og andre former for hovedpine

Der er mange former for hovedpine. Spænding i ansigts- og/eller nakkemusklernes er noget mange har tilfælles. Ved at identificere de områder, hvor smerten ligger, kan terapeuten finde frem til de muskler i ansigtet eller nakken, som er overspændte. Ved at løsne spændingen i disse muskler kan man lindre de fleste tilfælde af migræne og hovedpine.



A.L.T. Ansigtsløftningsteknik® behandlere

Hvis du ønsker oplysninger om den nærmeste kvalificerede terapeut, kan du få dem fra vor website: www.stanleyrosenberg.com, eller du kan ringe eller faxe til os. Vores telefonnummer og faxnummer findes på bagsiden af denne brochure.

Ønsker du oplysninger om uddannelsen?

Målet med uddannelsen er at udvikle de evner, som er en kombination af kunnen og dygtighed.

Uddannelsen er opdelt i 4 kurser: grundkurset, som hedder Rosenberg Teknik i bindevævsmassage, og 3 A.L.T. kurser, hvor du lærer at give de 6 behandlinger. Uddannelsen strækker sig over 8 måneder med ca. 2 måneder mellem kurserne.

Rosenberg Teknik tager 6 dage, og de 3 A.L.T. kurser tager 5 dage hver.

Fremgangsmåden i at lære de 6 behandlinger er en kombination af teoretisk viden, demonstration af teknikker og egen erfaring ved at behandle én fra klassen og en model udefra. Instruktionen er opbygget, så det er nemt at håndtere de mange forskellige detaljer. Der er altid mulighed for at få svar på spørgsmål og individuel supervision.

Før kurserne får du tilsendt materiale, så du kan forberede dig til kurset. Når alle i klassen er forberedt på den anatomi, som hører til, er det nemt at følge instruktionen og demonstrationerne, og derved opnå det største udbytte af undervisningen. I tiden mellem kurserne øver du, hvad du har lært. Gennem viden og praksis får du indsigt og ekspertise.

Du kan få et program tilsendt fra os med datoer, priser o.s.v.



Anbefalet behandler:

Oplysninger om kurser og
uddannede behandlere:

Stanley Rosenberg

Nygade 22 B, Dk- 8600 Silkeborg
Tlf.: 86 82 04 00 - fax: 86 82 03 44
e-mail: institut@stanleyrosenberg.com
website: www.stanleyrosenberg.com

© Stanley Rosenberg. Silkeborg