

# Body Sentio

## Experience Yourself

### Inyan Pejuta Stone Medicine

*Sten Massage og Healing baseret på gamle indianske  
shamanistiske traditioner og ceremonier.*

#### **Indeks**

<b>Hvad er Stone Medicine?</b>	<b>2</b>
<b>Geotermisk Deep Tissue Massage</b>	<b>3</b>
<b>Virkningerne af varme og kulde</b>	<b>4</b>
<b>Hvorfor kolde sten?</b>	<b>5</b>
Overophedning	5
Stop op og stil spørgsmål	6
Terapeutisk brug	6
Energibalance	7
Koldt er bare lækkert	7
Kræv det bedste	7
<b>Om Pia - Min rejse med Stone Medicine</b>	<b>8</b>

*Skrevet af Pia Poulsen, Certified Stone Walker ved Stone Medicine LLC*

*Al tekst er ©Pia Poulsen 2018*

*Pia er uddannet i Massage Créatif i 2008 hos Institut Figari, Paris, Frankrig  
Advanced LaStone Therapist i 2009, 2010 og 2011, hos LaStone, Chelmsford, England  
Mindfulness Massør i 2012 hos Dansk Fysiurgisk Massageskole, Århus  
Stone Walker i 2010, 2016 og 2017, hos Stone Medicine LLC, Chelmsford, England og Harrisonburg, USA*

*Body Sentio v/Pia Poulsen,  
Klinik hos Dansk Akademi for Kropsterapi, Elkjærvej 36, 8230 Åbyhøj  
www.body-sentio.dk - tlf. 52 23 23 63 - pia@body-sentio.dk*

## Hvad er Stone Medicine?

Stone Medicine (kaldet Inyan Pejuta på Sioux) er en shamanistisk tilgang til sten massage baseret på indianske traditioner og healingsmetoder, hvor hovedvægten ligger på den holistiske behandling af det hele menneske.

Hver behandling er en ceremoni; hellig og med respekt for Moder Jord, Skaberen og deltagerne. Målet er en person i balance; fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og spirituelt.



Det som gør Stone Medicine unikt, er kombinationen af den moderne videnskabelige tankegang og de ældgamle shamanistiske traditioner. Forholdsregler, sikkerhed, kontraindikationer, og geotermisk teori er alle inkluderet og kombineret med shamanisme og den naturlige tilgang til velvære. Kurserne er certificeret af det amerikanske National Certification Board for Therapeutic Massage & Bodywork og flere af kurserne var en del af LaStone® programmet.

Sacred Strokes er en samling af forskellige stenmassage metoder og behandlinger inden for Stone Medicine, som har ældgamle shamanistiske rødder. For at hjælpe både klient og behandler er de traditionelle metoder blevet delt op i adskillige Sacred Strokes. I praksis er det sjældent, at kun et stroke bliver brugt og forskellige elementer bliver kombineret for at give klienten lige det der vil hjælpe dem her og nu. Nogle få står dog alene.



Hvert Sacred Stroke indeholder sten placeringer og bevægelser, hvilke ofte er en fuld kropsbehandling. Der bliver brugt mange forskellige teknikker og hvad der præcist kommer til at ske under en behandling bliver i stor grad vejledt af intuitionen. Der er en atmosfære af ceremoni når Sacred Strokes bliver tilbudt. Arbejdet finder sted på både et fysisk, følelsesmæssigt og spirituelt niveau, og resultatet er ofte meget gennemgribende.

Sacred Strokes kan både være en enestående behandling, eller dele fra Sacred Strokes kan blandes med andre behandlinger og massager. Når massøren har lært de forskellige teknikker og forstår, hvordan de enkelte dele virker, så er det let at stole på sin intuition og tage præcist det der vil gavne klienten allermost i behandlingen.

# Body Sentio

Kontraindikationerne ved Stone Medicine er ofte få. På et fysisk plan er behandlingen meget mild og sikker. Stimulation af trykpunkter, en mild ansigtsmassage, placering af sten på kroppen, brug af lyd og sten der bliver let slået imod hinanden, samt rituelle bevægelser af sten over kroppen. Stenenes temperaturer er lune og kølige, modsat varm og kold i en mere fysisk orienteret behandling.

Stone Medicine stammer fra Jenny Ray, hendes forfædre, læremestre, medicinfolk og Bjørneklanen hos Santee Dakota Sioux indianerne i USA. Hun er den sidste generation som blev trænet efter de traditionelle metoder og har brugt sit liv på at lære Stone Medicine, og nu, efter flere kurser i America hos Jenny, har jeg æren af at videreføre traditionerne.



## Geotermisk Deep Tissue Massage

Geotermisk Deep Tissue Massage er basalt set dybde massage med varme og kolde sten, som bruges til at behandle og normalisere muskelspændinger og problemer. I stedet for at bruge hænder og fingre til dybdemassage, bruges stenene som et aktivt redskab der kan gå endnu dybere og arbejde mere intenst, men generelt uden diskomfort eller smerte. Kombinationen med temperatur giver et resultat der er ti gange så effektivt som normal massage vil være.

Først bliver musklerne opvarmet med varme sten, hvilket får dem til at slappe af. Varme føles generelt bedre end kulde, og det gælder om at få musklerne gennemvarmet før kolde sten bruges til at gå rigtigt i dybden og løsne alle spændingerne.

Kulde virker bedøvende, og køligheden giver en dejlig opfriskende effekt. Samtidig får kulden musklerne og vævet til at trække sig sammen, hvilket resulterer i at blod og lymfe væske bliver skubbet væk fra området og at frisk, næringsrigt blod kan komme tilbage når vævet igen bliver naturligt opvarmet. Dette hjælper kroppens egen helingsproces på vej.

Der bliver kun arbejdet lokalt med kolde sten, så klienten kommer aldrig til at fryse da resten af kroppen bliver holdt dejligt varmt. Samtidigt bruges kolde sten kun i kortere tid, som intenst terapeutisk arbejde mens de varme sten bringer mere generel wellness til modtageren.

Arbejde med kombinationen af varme og kolde sten giver utrolige resultater. Spændinger i kroppen bliver behandlet meget mere effektivt, hjernen bliver sat på pause mens den prøver at forstå hvad der foregår med varmt og koldt, dybde arbejde er generelt uden ømme bivirkninger bagefter, og balancen mellem varmt og koldt giver energi samtidig med dyb afslapning.



## **Virkningerne af varme og kulde**

Physioterapeuter og læger har i mange år brugt varme og kulde for at behandle skader og smerter. Sportsfolk bruger is til at dulme smerter og varme til at få musklerne til at slappe af. Varme og kulde er meget effektive til at behandle musklerne og kroppen, så længe det bliver gjort med omtanke og viden.

Varmens virkninger:

- Får blodårer til at udvide sig, forbedrer blodtilførslen
- Forbedrer cirkulationen ved at bringe frisk blod til de opvarmede muskler
- Hjælper kroppen med at komme af med affaldsprodukterne (forbedrer lymfe funktionen)
- Forbedrer metabolismen
- Får muskler og væv til at slappe af som de udvider sig.

For meget varme er heller ikke godt (jeg snakker ikke om at brænde sig), da det får kroppen til at arbejde med at komme af med overskudsvarmen. Dette resulterer blandt andet i at blod bliver ledt fra de centrale organer (inklusiv hjernen) for at beskytte dem mod overophedning. Det medfører følelser af at være afslappet, svimmel, ved siden af sig selv og giver lyst til bare at sover så kroppen kan komme sig og finde sin naturlige balance igen.

Kuldes virkninger:

- Får blodårer og muskler til at trække sig sammen, hvorved blod og væske sendes væk
- Kroppens smertestillere bliver frigivet, hvilket lindrer ømhed og smerte
- Begrænser blodomløbet til områder længere væk fra det afkølede område
- Stopper muskelspasmer og får muskler til at slappe af

For meget kulde får kroppen til at sende varm, næringsrigt blod til områderne der er kolde, hvilket eventuelt vil medføre at varme tages fra de interne organer.

En kombination af det to, og at skifte mellem varm og kold skaber endnu mere effektive reaktioner. Effekten kaldes “vascular gymnastik”, en slags rutsjebane effekt imellem de to yderpunkter. Resultatet bliver et resultat der er større en effekten brugt.



## Hvorfor kolde sten?

Når jeg første gang nævner, at jeg bruger både varme og kolde sten i mine massager stopper folk lidt op. Hvem kan klandre dem? Når ordet “kold” bliver hørt, tænker de fleste på koldt vejr, sne og is, isterninger, frosne tæer og en hel masse andre ubehagelige ting.

Det er trods alt meningen med en massage at den er behagelig, afslappende og en nydelse, så hvorfor skulle jeg bruge kolde sten i en behandling?

Der er mange årsager, som jeg hurtigt vil komme omkring i denne tekst.

## Overophedning

Den vigtigste årsag er at undgå overophedning. Når man bruger kolde sten i kombination med varme sten, undgår man at kroppen bliver for varm under behandlingen. Hvis du får en stenmassage med kun varme sten i en times tid, svarer det til at du sidder længe i en sauna uden at tage det forfriskende kolde brusebad bagefter. Du bliver træt og uopmærksom, og det bliver svært at koncentrere sig. Du kan oven i købet føle dig skidt tilpas.

Alt dette er advarselssignaler fra kroppen. Din kernetemperatur, den som de indre organer har, er for varm. Kroppen fokuserer på at beskytte sig selv, ved at sænke blodtilstrømningen til hjernen, og i stedet sende det køligere blod til de indre organer. Dette er grunden til at du bare har lyst til at lægge dig og snuppe en lur, efter at du har fået en stenmassage, som var for varm. Du kan opleve den samme effekt på varme sommerdage.

Ved at bruge kolde sten køles blodet ned, og den overskydende varme fra kroppen fjernes. Når kolde sten bliver brugt på den rigtige måde, føler du dig energisk og frisk efter en massage, alt i mens du beholder alle fordelene fra dyb afslapning og behandling af musklerne.

## Stop op og stil spørgsmål

Hvis du møder en massør som kun bruger varme sten, stil spørgsmål. Hvor blev vedkommende uddannet og af hvem, hvorfor bruger de kun varme sten, kender de til sundhedsfaren ved for meget varme, hvordan håndterer de en situation, hvor en klient bliver for varm, og hvor meget varme bruger de i massagen.

Hvis de kun bruger få varme sten i deres behandling og rummet er køligt, så er det klart at risikoen for overophedning er minimal. Hvis de på den anden side kun bruger varme sten i deres behandling og rummet er varmt, så siger det sig selv, at risikoen for overophedning af kroppen er meget større. Så vær kritisk og stil dine spørgsmål før massagen begynder og brug din sunde fornuft.

Jeg havde en klient i Paris, som havde prøvet en massage med kun varme sten. Hun kunne absolut ikke lide det, fordi hun fik det for varmt. Jeg introducerede hende til kolde sten som hun elskede, og ved den næste behandling overtalte jeg hende til at prøve kombinationen af varme og kolde sten. Nu elsker hun kombinationen af varme og kulde, og selvom hun stadig har en præference for kolde sten, men hun vil ikke undvære de varme.



## Terapeutisk brug

Som behandling og terapi er der mange grunde til at bruge kolde sten. Kulde hjælper med at løsne spændinger i musklerne og er meget mere effektivt end varme. Kulde hjælper med at reducere inflammation og betændelsestilstande, hjælper med at mindske arvæv, og kulde styrker mobilitet i led og muskler. Kombinationen af varme og kulde styrker musklerne i deres naturlige helings process, og lymfestystemet bliver kickstartet.

De generelle helbredsfordele kan sammenlignes med at tage en tur i en varm sauna og så hoppe ud i sneen bagefter. Jeg må nu nok indrømme, at det er meget mere behageligt at modtage en behandling med varme og kolde sten, end det er at rulle sig i sneen.

## Energibalance

Varme og kulde er som yang og yin. Ved at bruge begge i en behandling tilføjes en spirituel balance, som kan åbne for nogle stærke oplevelser. De skiftende temperaturer kan støtte følelsesmæssige forløsninger, og brugen af temperaturer hjælper dig også med at få en stærkere opmærksomhed og forbindelse til din krop.

## Koldt er bare lækkert

Hvis en kold sten føles ubehagelig, så er det fordi den ikke bliver brugt rigtigt i behandlingen. En kold massage sten skal være kold, ikke bare kølig – alt afhængig af hvor og hvordan stenen skal bruges, samt din tolerance. Ofte er de sten der bliver brugt ikke kolde nok, og vil føles ubehagelig, hvorimod en sten som er afkølet nok vil føles varm og behagelig.



Hvordan stenen bliver brugt i behandlingen er vigtig. Hvis den bliver flyttet for hurtigt vil det ikke føles rart. Tricket er, at flytte den kolde sten langsomt. På denne måde får kulden tid til at gå dybt ind i musklen og gøre nytte.

Endelig, så skal musklen varmes godt op først. Kulde bliver brugt til at fjerne overskudsvarme i musklerne, og ikke for at få

dig til at føle dig kold. Uden en opvarmning først, bliver musklen kun underafkølet af den kolde sten og der er ingen terapeutisk effekt. Idéen er at skabe en temperatur balance.

## Kræv det bedste

For din egen skyld, vær sikker på at du får den bedste stenmassage. Kræv at massøren bruger både varme og kolde sten, vær sikker på at din massør er ordentligt uddannet, både i brug af temperatur, i hvordan sten skal bruges og hvorfor temperatur bliver brugt.

Hvis du ikke bryder dig om tanken om kolde sten, så fortæl det til din sten-massør, og hun vil selvfølgelig være ekstra forsigtig og tage hensyn til dine temperatur tolerancer.

Nyd din næste stenmassage og se hvilken forskel både varme og kolde sten giver i en behandling.

## Om Pia - Min rejse med Stone Medicine

For 10 år siden bestod jeg min massage eksamen i Paris, Frankrig. Jeg blev uddannet i Massage Créatif, en holistisk massage stil som fokuserer på wellness, afslapning og afstresning ved at kombinere flere forskellige massageformer, incl. fysiurgisk massage, lomi lomi, og shiatsu. Derudover blev jeg også introduceret til forskellige spa-behandlinger som mellemøstlig massage, bambus massage, urtebolde osv.

Allerede året efter trængte jeg til at lære mere og jeg var draget af stenmassage. Efter at have undersøgt markedet godt faldt jeg over LaStone i England. Det blev til LaStone Original Body, LaStone Deep Stone, uddannelse til instruktør i Original Body, og som det vigtigste for min egen udvikling og rejse i massagens verden, i et 8-dages kursus med Jenny Ray, hvor jeg blev introduceret til Stone Medicine, en ældgammel indiansk massage form, baseret hovedsageligt på sten og shamanistisk arbejde.



Ved Jenny Ray lærte jeg at arbejde med stenene på et dybere niveau som ikke kun tager sig af det fysiske. Min introduktion til Stone Medicine var 5 forskellige “behandlinger” eller ceremonier som det også kan kaldes.

Balancing the Waterfall havde jeg stor succes med mens jeg boede i Paris. Det er en behandling som hjælper med kommunikation, både i nervesystemet og følelsesmæssigt og som mine klienter med MS følte en stor forbedring.

The Three Relations hjælper med at opbygge styrke og selvtillid, mens en afslappende ansigtsmassage bliver givet. Jeg brugte elementer fra denne sammen med deep tissue teknikker på to klienter i Paris som begge stod for at skulle tage køreprøve (en situation hvor folk normalt dumper de første par gange). Først tog jeg mig af den fysiske stress med deep tissue, og derefter hjalp jeg dem med The Three Relations. Begge bestod prøven i første forsøg.

Bury the Soul behandlingen har kommet mange af mine klienter til gode, både i Paris og i Danmark. Det er en nænsom måde at blive introduceret til sten- og shamanistisk arbejde, og føles som at få et kæmpe knus.

Shamanic Journey – guidet trommerejse har været interessant både personligt, men især da jeg tog børnene i min datters klasse på en rejse. Nogle af børnene taler stadig om det her nogle år senere. Det gjorde stort indtryk på dem.



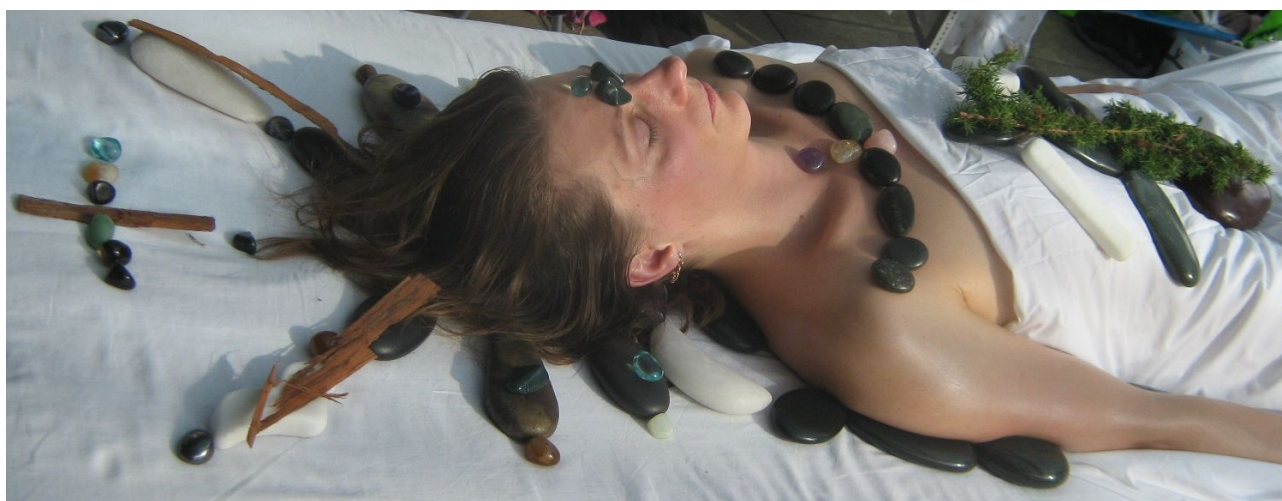
# Body Sentio

Jeg lærte også Healing Hands samt alter arbejde, som gav mig rigtigt meget i forhold til mine behandlinger og min personlige udvikling. Noget af det vigtigste jeg lærte fra dette er at lade arbejdet flyde gennem mig uden at samle op fra klienten, samt at leve i nuet og fokusere på nuet.

Siden flyttede jeg tilbage til Danmark og i foråret 2016 fløj jeg til USA for at deltage i Medicine Path Programmet med Jenny Ray, hvor jeg gik endnu dybere ind i det shamanistiske arbejde, min egen udvikling og Stone Medicine.

I løbet af de 15 måneder forløbet varede stoppede jeg med at ryge ved hjælp af Rain Bath, jeg fik genopfrisket trommebygning, shamanisk rejse og Healing Hands og så lærte jeg Wolf Stroke, Grandmother Cedar, White Bear Stroke, Buffalo Stroke, Turtle Stroke samt at lave min egen fjerfane, tromme taske, rasle og ceremoniel beklædning.

Resultatet blev en hel værktøjskasse af viden, teknikker og ceremonier jeg nu kan bruge, og jeg er også blevet trænet til at undervise i Stone Medicine I (grundkursus) samt Rain Bath og Healing Hands.



Pia modtager The Three Relations i England, 2011

*Pia har nu klinik hos Dansk Akademi for Kropsterapi i Åbyhøj. Med tiden vil hun afholde kurser og workshops, både for massører samt for lægfolk som er interesserede i det shamanistiske arbejde og den indianske tilgang til healing og wellness. Hun er den eneste certificerede Stone Medicine underviser i Skandinavien, men hun håber der vil blive flere med tiden.*

©Pia Poulsen 2018 All Rights Reserved  
Body Sentio v/Pia Poulsen,  
Klinik hos Dansk Akademi for Kropsterapi, Elkjærvej 36, 8230 Åbyhøj  
www.body-sentio.dk - tlf. 52 23 23 63 - pia@body-sentio.dk