

Totum betyder *helhed* ...og det

Af Nina H. Kluge

Totum er latin og betyder helhed. Totum er også navnet på en holistisk helkropsbehandling samt på den dertil hørende uddannelse.

Totum Kropsterapi og Totum-uddannelsen er grundlagt af Marcus Heller, som udviklede behandlingsformen i 2012 baseret på sine erfaringer fra mange andre behandlingsformer, bl.a. Body-SDS og Manuvision kombineret med viden om psykoterapi.

"I en kropsterapeutisk behandling arbejder vi med forbindelsen mellem krop og psyke. En Totum kropsterapeut anlægger både en fysisk og en psykisk vinkel til sin klient, og derfor kan kropsterapi hjælpe på alt fra fysiske skader, smerter, spændinger og kroniske lidelser til mere psykiske sygdomme så som stress, angst og depression," fortæller Marcus Heller. Ud over det, giver behandlingen øget velvære i kroppen generelt.

Erfaring fra egen krop

"Vores behandlinger kombinerer blandt andet samtaleterapi, dybdegående massage, akupressur, aktivering af lymfesystemet, beroligelse af nervesystemet, zoneterapi og lettere ledfrigørelse. Vi arbejder ud fra den anskuelse, at krop og psyke hænger uløseligt sammen. Alt, hvad vi oplever af både positive og negative ting, lagrer sig i vores krop på forskellig vis. Uforløste konflikter, stress, anspændthed, angst m.v. kan sætte sig som ubalancer og fysiske blokeringer i vores organer og muskler. Og på sigt kan dette føre til skader og smerter," uddyber Karen-Sofie Wilkie, som er uddannet Totum kropsterapeut og endvidere studievejleder på Totum-uddannelsen.

Karen-Sofie Wilkie har i dag egen klinik, Opus Kropsterapi, i Farum. Men før det var hun igennem nogle hårde år, hvor



stress og sorg ramte hende hårdt, og hun valgte at forlade en ledende stilling i Matas A/S og besluttede i stedet, at hun ville arbejde med mennesker og kroppen. "Jeg var til et åbent hus-arrangement på Totum Skolen for Kropsterapi. Her blev vist en kropsterapeutisk behandling, og da jeg gik derfra, vidste jeg, at det var den vej, jeg skulle gå," fortæller Karen-Sofie Wilkie og fortsætter: "Kropsterapeut-uddannelsen er en mesterlære-uddannelse, hvilket betyder, at der lægges vægt på den praktiske del som så suppleres med teori. Meget af tiden er man som studerende selv på briksen i uddannelsen, og dermed opnår man en unik indsigt i, hvordan kroppen reagerer på de forskellige behandlingsformer."

Hvordan foregår behandlingen?

En behandling starter med en kort samtale, hvor kropstera-

Marcus Heller



Karen-Sofie Wilkie

siger det hele

peuten sporer sig ind på, hvor klienten befinder sig i livet, og hvilke problematikker behandleren skal være særligt opmærksom på under behandlingen.

Ofte vil kropsterapeuten få en fornemmelse af, hvad det er for et menneske, der arbejdes med, allerede når vedkommende træder ind ad døren. For vi afslører utrolig meget om os selv bare i kraft af den måde, vi går på, står på, taler på og i det hele taget bærer os selv på.

Herefter foregår resten af behandlingen på briksen. Kropsterapeuten benytter sig af en effektiv, dybdegående og forløsende massageform, der kombinerer akupressur, zoneterapi, meridianmassage, afspænding af muskler, åndedrættsteknik, frigørelse af led samt terapeutisk samtale.

En kropsterapeut vil gennem hele behandlingen have stort fokus på åndedrættet, da dette er en af kropsterapiens helt store forcer – åndedrættet er nemlig i særlig grad med til at forene det fysiske og psykiske i kroppen. Kropsterapeuten benytter åndedrættet til at komme dybere ned i de spændinger og blokeringer, der findes i klientens krop. Derudover er åndedrættet utrolig vigtigt for at kunne åbne op for klientens energisystem.

Helbrede frem for kurere

Marcus Heller fortæller om den holistiske tilgang: "Har du ondt i knæet, så får du en hel kropsbehandling. Har du ondt i skulderen, er det også en hel kropsbehandling. Er det albuen, der gør ondt, så får du stadig en hel kropsbehandling. For kroppen hænger sammen. I stedet for at vi kun ser på at symptombehandle, så ser vi på årsagen til problemet, som klienten har. Vi ser altså i Totum kropsterapi på det, der er medvirkende til, at det fysiske eller psykiske problem opstår, og behandler på den måde hele kroppen. Vi kan ikke isolere helbredelsen i en bestemt kropsdel – derfor giver og underviser vi i kropsbehandlinger, som bygger på tanken om sammenhæng og helhed."

Tal på Totum Kropsterapeut-uddannelsen

- 1 år tager uddannelsen
- 3 moduler består forløbet af
- 362 lektioner skal eleverne igennem
- 16 elever pr. hold – max.
- 2 undervisere pr. hold
- 4 skoler i Danmark
- 450 elever uddannes om året
- 0 forudsætninger kræves

Se mere på totum.dk, hvor du også kan tilmelde dig gratis fysisk eller virtuelt infomøde. ■