

Massasje for kropp og sjel

Stadig fleire har blitt merksame på Rosenmetoden som behandlingsform. Praktisårselev Gulla Solstad er entusiastisk når ho skildrar metoden.

I eit lokale på Vangen har Gulla Solstad innreidd eit behandlingsrom. Ho har teke treårig deltidsstudie ved Axelsons Body Work School i Oslo. I år er ho praktisårselev og kan gje behandling med Rosenmetoden.

— Eg har to rettleiarar som eg er regelmessig i kontakt med, så behandlingane skjer under god oppfølging, seier Gulla Solstad.

Kursing

— Kvifor byrja du med dette?

— Eg las om Rosenmetoden i eit blad og leita opp meir informasjon på internett. Det slo meg med ein gong at dette var noko for meg, så eg søkte studieplass sporenstreks, fortel Solstad.

Introduksjonskurset gav meirsmak, og etterkvart vart det sju intensivkurs på åtte dagar kvar, to helgekurs, eksamen i anatomi og

så klar for eigen praksis med klientar.

— Etter tre år med jobbing på skulen kjenner eg meg klar og stødig, og eg har fått gode tilbakemeldingar frå rettleiarane. Elles hadde eg ikkje blitt sendt ut i praksis, for dei er nokså strenge, seier Gulla Solstad.

Kjensler og minner

Rosenmetoden vart utvikla av Marion Rosen, som kalla behandlinga massasje for sjela. Metoden går ut på at terapeuten rører ved og løyser opp muskelspenningar.

— Ein møter spenningar på ein mjuk måte. Spenningar avgrensar kor førleg ein er fysisk, dei avgrensar pust og blodsirkulasjon og kan medføra fysisk smerte. Når ein får muskelspenningar til å sleppa opp, aukar blodsirkulasjon, pusten vert friare og ein vert mindre trøyt. Under behandlinga kan umedvitne kjensler og minne koma til overflata, seier Gulla Solstad.

— Men kor kvalifiserte er de til å handtera slike kjenslemessige reaksjonar?

— Behandlinga medfører ingen fare. Det kjem ikkje meir fram enn det kroppen klarar å handtera. Be-

handlinga vert utført med respekt for klientane og det er dei som styrer og avgjer kor langt ein skal gå, seier Solstad.

Sterke opplevingar

— Rosenmetoden høver likevel ikkje for alle. Til dømes ved psykisk sjukdom, hjå folk som brukar tunge medisinar, folk som misbrukar alkohol eller narkotika, personar med akutt sjukdom eller som er i ei livskrise, då passar det ikkje med denne metoden, seier Solstad.

Under utdanninga har studentane observert behandling, dei har arbeidd med kvarandre, og dei har motteke behandling av utlærte Rosenterapeutar.

— Det har skjedd mykje med meg. Eg har blitt nærare og opnare. Sjølv om eg ikkje trudde eg hadde spenningar på førehand, har eg fått fleire sterke og gode opplevingar når eg sjølv har blitt behandla, seier Gulla Solstad.

Avspenning

Metoden vart særleg kjent her i landet via prinsesse Märtha Louise og hennar svigermor, som er Rosenterapeut. I fylgje Norske Ro-



AVSPENNING: — Det er ei herleg kjensle når spenningar slepp taket, seier Gulla Solstad, praktisårselev i Rosenmetoden.

senterapeuters Forening er metoden eit alternativ for folk med spente og verkande musklar, som har vanskar med å slappa av, kjenner seg trøytte og ynskjer å oppnå større sjølvinnstikk. Gjennom avspenning finn kroppen attende til naturleg form. Muskelenergien som vart brukt til å halda kjensler

nede, vert frigjeven, slik at kroppen får auka vitalitet og vert meir rørleg. Dei meiner også at metoden fører til at gamle tankemønster og haldningar vik plass for nye val og større personleg fridom.

ANNE RIVENES | tekst og foto
ar@avisa-hordaland.no

På Posten er banken lenger åpen

I hele Postens åpningstid kan du få gode råd om alt innen lån og sparing.

Postbanken gir deg banktjenestene



Postbanken - en del av DnB NOR Bank ASA



Voss postkontor
Skulegata 14
Daglig leder
Rolf Haukås
Tlf.: 481 00 724 / 810 00 710

mandag-fredag:
09.00-17.00
lørdag:
09.30-15.00



Odda med billigaste bensinen i landet

VOSS: To kroner og 15 øre pr liter var skilnaden på bensinprisen i Odda og på Voss sist helg.

På Voss var det ingen priskrig i det heile, og dermed låg alle stasjonar roleg på ca 10,55 øre pr liter helga igjennom.

I Kvam herad selde stasjonane i Norheimsund og Øystese bensinen for ca 9,75 pr liter. Eit større arrangement i Øystese var utløyssande faktor til priskrigen, etter det «Hordaland» får opplyst.

I Odda derimot, gjekk bensinen unna for utrulege 8,40 pr liter. To kroner og 15 øre under nivået på Voss.

— Korleis kan slikt gå an, informasjonsleiar Erik Bagle i Esso?

— For å ta Odda først, så hadde dei desidert lågaste bensinprisen i heile landet sist helg. Og grunnen til det igjen er den uvanleg

harde priskrigen som er på bensin akkurat i Odda. Når det gjeld skilnaden på Kvam og Voss, så er forklaringa at distrikta vert rekna som heilt uavhengige prisområde.

For det er i hovudsak to tilhøve som avgjer bensinprisen, seier Bagle. Nivået på oljeprisen – og graden av lokal priskonkurranse. Når eitt selskap senkar prisen, har dei andre ikkje noko val, dei må hengja på. Elles mister dei kundar.

Og då går selskapet sentralt inn med støtterabatt til den einskilde stasjonen.

— Men denne vart trekt inn at måndag morgon. I tillegg kom ein auke i ordinær listepriis på 24 øre. Så no er normal utsalspris 10,95 øre pr liter. Både i Odda, Kvam og

på Voss, seier Bagle. Og den er nesten like høg i Oslo: 10,86.

Jaudå, det er ein forunderleg situasjon dette, medgjev informasjonsleiar i Esso. — Men folk på Vestlandet skal vita at det ikkje er annleis her i Oslo.

Bensinprisen kan variera sterkt på stasjonane våre innanfor bygrensene, alt etter kor hard priskrigen er i dei ulike bydelane. Slik er det berre.

Og innan dette blir lese, er kanskje spiralen i gang igjen. Enten opp eller ned. I ein endelaus spiral!

ROLF TEPSTAD | tekst
rte@avisa-hordaland.no

Voss Energi nr 22 med straumprisen

VOSS: Vår lokale kraftleverandør Voss Energi ligg i agneblinken på 22. plass med omsyn til straumprisen.

I fylgje Konkurransetilsynet si liste for veke 16, leverer Voss Energi AS no krafta for 27,00 øre pr kilowatt-time. Billigast straum kjem som så mange gonger før frå Modalen Kraftlag BA, med 12,95 øre pr kWh.

Ser ein på landsomfattande le-

verandørar, er det i agneblinken berre fem som tilbyr straumen billigare enn Voss Energi. Best her er elles Hafslund Direkte, med 25,95 øre pr kWh.

Av lokale konkurrentar leverer Fjordkraft straumen for 27,93 øre pr kWh (nr 29 på lista), medan Indre Hardanger Kraftlag AS tek 30,88 øre for kvar kilowatt-time dei leverer. Det gjev dei ein ikkje heilt vakker 66. plass på lista, som i alt omfattar 94 leverandørar.

I fylgje marknadssjef Cecilie Ukvitne er konkurransesituasjonen på Voss svært stabil denne vinteren. Med andre ord: Kundane held seg i ro hjå Voss Energi. — Derimot har me stor auke av kundar som vil over på spotpris, kan ho fortelja.

ROLF TEPSTAD | tekst
rte@avisa-hordaland.no