



Förankring i kroppen ger ro i själen

Närvaro, lyhördhet inför kroppen och fokus på andningen. Det är några av grundtankarna i Basal kroppskännedom, en sjukgymnastisk behandlingsmetod, med syfte att stärka de egna inneboende resurserna.

– I Basal kroppskännedom ser man till hela människan och hennes situation. Metoden, som är kroppslig och konkret, har en oerhört stor betydelse rent själsligt, säger sjukgymnast Nette Strunge, som arbetat i många år med att lära ut metoden.

I Basal kroppskännedom tränar man på att uppleva kroppen. Metoden kan liknas vid en mjuk träning som utförs genom enkla rörelseövningar. Basal kroppskännedom, som har influerats av tai-chi och zen-meditation lägger tonvikt på människans egen läkande kraft. Metoden används för att minska spänningar i kroppen, både vid konkreta kroppsliga smärttillstånd, stressrelaterade besvär och vid psykiska problem som till exempel ångest och depression.

Nette Strunge undervisar i Basal kroppskännedom främst i grupp. Varje grupp består av nio personer som träffas en gång i veckan, två timmar per gång. Under gruppövningarna visar Nette Strunge de olika momenten och hon går även runt i gruppen och guidar.

– Var och en utför de olika rörelserna i sin takt, utan krav på prestation eller måsten. Det är en individuell process där man har gruppen som bas och plattform. Det gäller att skapa en stämning, en anda, i gruppen så att alla känner att de själva kan välja vad de orkar, vad de vill göra eller inte göra. För en del är det oerhört svårt bara att lära sig att slappna av tillsammans med andra människor.

I Basal kroppskännedom arbetar man med att hitta ursprungsbalansen i kroppen genom att lära sig att lägga sin tyngd på rätt sätt. Deltagarna övar barfota eller i strumplästen för att kunna känna golvet tydligt under fötterna.

– Det skapar en tilltro till att golvet eller underlaget bär mig och blir med tiden en träning i tillit och grundtrygghet.

Basal kroppskännedom utgår från ett holistiskt perspektiv där kropp och själ bildar en helhet. Via kroppen kan vi nå vårt inre, tankar och känslor.

– När man balanserar upp kroppen kommer även psyket i bättre balans, säger Nette Strunge.

Känna efter vad som händer i kroppen

Ett annat nyckelbegrepp i Basal kroppskännedom är närvaro. I övningarna tränar man sig på att vara närvarande i sin kropp och i nuet, genom att känna efter vad som händer i kroppen när man utför de olika momenten. Rörelserna väcker tankar, frågor, reflektioner och minnen, som man samtalar om efter övningarna.

– De som kommer till mig vill utvecklas, de vill få ihop kropp och själ på ett bättre sätt och därigenom också förstå sig själva bättre. Mycket händer i kroppen som man inte kan sätta ord på och därför inte heller riktigt förstå. En traumatisk upplevelse till exempel kan sätta sig i musklerna och ge upphov till spänningar och värk. ➤

Nette Strunge arbetar med Basal Kroppskännedom i företaget Sans och Rörelse i Göteborg.



TEMA: Fysisk aktivitet



Att lyssna på sin kropp, att hela tiden vara lyhörd inför vad som händer i kroppen är centralt i övningarna.

– Att på olika sätt träna sig på att känna sina gränser och i förlängningen att sätta gränser gentemot andra är viktiga element i Basal kroppskännedom som samtidigt kan hjälpa till att "vaccinera" oss mot att bli utbrända.

På ett varsamt sätt för kroppen

Basal kroppskännedom är en mjuk träning, med en medvetenhet om att öva och utföra rörelserna på ett varsamt sätt för kroppen.

– Vi har inte bara alltför spända muskler – muskler kan även vara underspända eller understimulerade, som till exempel hos den som lider av trötthet eller är deprimerad. Då behöver man bygga upp en lagom spänning i dem igen, man behöver väcka dem igen, säger Nette Strunge.

Under övningarna ligger fokus även på andningen.

– Andningen är en skör funktion, som vi inte ska styra under övningarna, bara uppmärksamma. Den fungerar som en guide för hur man ska utföra rörelserna. Det är rörelsen som ska anpassas till andningen och inte tvärtom. När man andas friare, kommer man lättare i kontakt med sina känslor.

– Olika känslor som t. ex sorg och rädsla men också glädje och nyfikenhet kan väckas när man övar Basal kroppskännedom. Det viktiga är att man försöker vara öppen för det som händer - då kan man efterhand lära sig att acceptera sig själv som den man är.

Mona Ringebrand

Basal kroppskännedom har inspirerats av den franske rörelsepedagogen Jacques Dropsy. Metoden har utvecklats av svenska och norska sjukgymnaster. I Sverige och Norge har Basal kroppskännedom funnits sedan 1980-talet.

Tai-chi är en form av rörelseterapi. Förutom olika rörelser ingår även andningsövningar och meditation. Tai-chi anses bidra till att kropp och själ kommer i balans och fungerar så bra som möjligt.

Zen-meditation syftar till att skapa en bättre balans mellan kroppsupplevelser och känslor så att man blir mer medveten om den verklighet man lever i.

Vill du veta mer om Basal kroppskännedom: se www.ibk.nu (Institutet för Basal kroppskännedom)
Lästips: Levande människa av Gertrud Roxendal, Agneta Winberg