

ROF - Nærværsøvelser

af Merete Holm Brantbjerg
Marts 2013

Moaiku ©2013 Bodydynamic • Brantbjerg

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne tekst må gengives uden skriftlig aftale.

Denne manual er et uddrag af "ROF3 øvelsesmanual", som uddeles på Skandinavisk Efteruddannelse i Traumeterapi. 3.reviderede udgave skrevet af Merete Holm Brantbjerg, 2013.

Bodydynamic • Brantbjerg, Randersgade 46 forr. 2100 København Ø
Tlf. 35263104 mail: moaiku@brantbjerg.dk www.moaiku.dk

Indholdsfortegnelse	2
Vejledning i forhold til udførelse af de konkrete øvelser	2
Nærværshædigheder	5
Bevægelighed	6
Centrering	7
Jordforbindelse	10
Afgrænsning/rumning	12
Regulering af kontakt - arme og øjne	18
Orientering	21
Nærværshædigheder siddende på stol	22

Vejledning i forhold til udførelse af kropslige øvelser i ROF - Ressourceorienteret Færdighedstræning

For alle øvelser gælder nogle fælles principper:

Lyt efter din optimale dosering, mens du udfører en øvelse. Find ud af, hvor meget kraft, du skal anvende. Hvor stor eller lille, hvor langsomt eller hurtigt, du skal lave bevægelsen. Og hvor længe, det føles godt at blive ved. Hvis du finder en for dig optimal dosering opleves det ofte som en indre tilfredshed. Noget føles rigtigt, noget falder på plads. Gå efter indre succes.

Forskellig dosering kan udløse forskellige typer reaktioner og ressourcer. Måske oplever du en indre tilfredshed ved både en hurtigere/større eller en langsommere/mindre version af en øvelse. Eller også er én af versionerne, den mest præcise for dig.

Hvis du er i tvivl, hvis det føles svært - så prøv en lavere dosering. Indlæring sker bedst, når man er nysgerrig og ikke er presset. Lavere dosering kan mindske eller fjerne indre pres - og dermed støtte nærvær, udforskning og nysgerrighed.

Hvis en øvelse blot gennem at lytte til eller læse instruktionen vækker ubehag, stærk uro eller lignende, så kan den optimale dosering være ikke at lave øvelsen. At vælge en øvelse fra kan også være at gå efter indre succes.

Doseringsprincippet gør det muligt at opnå "indre succes" uanset om du arbejder med hyporesponsive (opgivne, underspændte) områder i din krop, som har brug for lav dosering - eller med hyperresponsive (kontrollerede, spændte) områder, som ofte har brug for højere dosering, udløsning af kraft. For uddybning af begreberne hypo-, hyper-respons og dosering henvises til artiklerne "*Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode*" 2007, og "*Hyporespons - den skjulte udfordring i mestring af stress*" 2009.

Læg mærke til dit åndedræt, mens du laver øvelserne. Åndedrættet påvirker energiniveauet i kroppen og det påvirker flowet i følelserne. Øvelserne giver meget sjældent direkte instruktioner om, hvad du skal gøre med dit åndedræt. Jeg foretrækker at lade folk selv finde en rytme mellem åndedræt og bevægelse (se også senere uddybning).

Navngiv for dig selv efter hver øvelse, hvilke konkrete kropssansninger øvelsen fremkaldte hos dig. Sæt sprog på sansningerne.

Navngiv også gerne de oplevelseskvaliteter øvelsen vækker, stemninger, følelser, emotioner. Sæt sprog på oplevelserne.

Træningen i at finde faktabaseret sprog for både sansninger og følelsetilstande er en vigtig del af metoden. I daglig tale blander vi ofte sansninger, følelser og tanker sammen i såkaldte kropsoplevelser eller kategoriseringer/fusioner. Vi siger f.eks. "Jeg føler mig sårbar" - i stedet for at navngive den faktuelle virkelighed, som f.eks. kunne være: "Jeg mærker en manglende fylde i musklerne på forsiden af min krop, jeg er bange og ked af det og jeg har negative forestillinger om hvad der vil ske".

Et faktabaseret sprog støtter nærvær i den nutidige kontekst og ejerskab af det som er uden vurdering.

(Den begrebsmæssige forskel på konkret kropssansning og følelsesfarvet kropsoplevelse, hvor sansning, følelse og tanker er filtret sammen er uddybet i artiklen: *"Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode" 2007*)

Neutralitet, accept og nysgerrighed er kerneord i forhold til iagttagelse af de sansninger og oplevelser, øvelserne udløser. Iagttag det, der sker i dig kropsligt og følelsesmæssigt, navngiv det og undersøg samtidig hvordan du finder en neutral, accepterende, nysgerrig indstilling at iagttage dig selv med.

Hvis du støder ind i sansninger eller oplevelser, du har svært ved at acceptere, så navngiv den forsvarsreaktion, du møder hos dig selv - og undersøg, om du kan møde den med neutralitet og accept.

Ved nogen af øvelserne står det beskrevet, hvilket potentiale, øvelsen kan aktivere. Dette er IKKE en definition af, hvad du "skal" mærke. Det er navngivning af et potentiale. Enhver reaktion på en øvelse rummer autentisk og interessant information.

For alle par-øvelser gælder, at direkte kropsligt samarbejde med et andet menneske udfordrer evnen til at være i resonans både med dig selv og med den anden samtidig. Fokus på centrering og jordforbindelse, mens du laver par-øvelser er en måde at støtte indre nærvær i kontakt, at mærke dit indre udgangspunkt i kontakten med den anden. Indre nærvær åbner samtidig op for evnen til at være i resonans med den anden, at kunne tune ind på rytme, kraft osv. i samarbejdet.

Roller i samarbejdet: De fleste af par-øvelserne er baseret på et samspil, hvor den ene person støtter den anden persons udforskning. Det betyder, at disse øvelser taler til grundlæggende roller som hjælpesøgende og hjælpegivende - med risiko for at gå ind i adfærd præget af dominans eller underkastelse.

Beskrivelsen af øvelserne har som regel fokus på udforskningen hos den, der får støtte til at udforske. Det er ligeså vigtigt, at den, der er i den støttende rolle udforsker.

Hvordan bevarer du din centrering, når du støtter en anden i at udforske? Hvilke af nærværshænderne hjælper dig til at mærke dig selv, din dosering, din timing osv, i den hjælpegivende rolle?

Opmærksomhed på sansninger og oplevelser i begge roller støtter op om et samarbejde, der er jævnbyrdigt - og kan gøre det nemmere at opdage, når en af rollerne inviterer dig ind i samspil præget af dominans eller underkastelse.

Læg mærke til hvilke af øvelserne, i hvilken dosering, der giver dig noget, du oplever som en ressource. Sæt ord på ressourcen. Husk disse øvelser. Det er dem, du umiddelbart vil kunne hente støtte fra i hverdagen.

For at støtte integration af færdighederne i hverdagen kan du f.eks. vælge 3 øvelser, som alle giver dig noget, du oplever som ressourcer - gerne noget forskelligt. Eksperimenter med,

hvordan du kan have disse øvelser med dig i din hverdag. Enten gennem en rutine, hvor du laver øvelserne i rækkefølge på faste tidspunkter - eller på andre, mere fleksible måder, der passer ind i din hverdag og dit temperament.

Om åndedrættet

I beskrivelsen af øvelserne i denne manual vil du finde meget få anvisninger på, hvordan du skal trække vejret. Denne stilart knytter an til den tradition, jeg blev undervist i på min afspændingspædagogiske uddannelse, Skolen for Kropsdynamik 1975-1978. Vi lærte at respektere de strategier, mennesker har knyttet til åndedrættet, og ikke prøve at lære folk at "trække vejret rigtigt". Gerne opfordre til opmærksomhed på åndedrættet, stimulere bevidstgørelse af, hvad man gør med åndedrættet, og opfordre til at man trækker vejret, mens man laver kropslige øvelser. Nogen gange med instruktioner om at forestille sig, at man trækker vejret ned i benene, ud i ryggen eller ud i andre dele af kroppen.

Jeg underviser fortsat udfra denne tradition.

Samtidig ER åndedrættet vigtigt. Hvis man laver øvelser med kontrolleret eller lavt åndedræt, så mindskes udbyttet af øvelsen. At trække vejret, mens man laver kropslige øvelser øger adgangen til både sansning og oplevelse.

Dosering er igen nøgleordet for mig. Find den måde at være opmærksom på dit åndedræt og at trække vejret, som støtter dig bedst i øvelserne og som giver dig et niveau af kontakt med dine sansninger og følelsesmæssige oplevelser, som du kan opleve som succes.

Hvis øvelser, der bevidst regulerer åndedrættet føles gode for dig, så brug dem. Og find din måde at kombinere dem med de kropslige øvelser præsenteret her.

2 træningsprincipper:

I alle øvelser, hvor du aktiverer enkelte muskler eller muskelgrupper kan du følge 2 overordnede principper, som relaterer til henholdsvis opgivelse og kontrol i musklerne:

1. Hold muskelaktiveringen, mens du trækker vejret ind og ud 2-3 gange og slip så langsomt aktiveringen. Denne måde at arbejde på taler til hyporesponsive (opgivne) muskler. Du bygger energi op, hvilket er en nøgle, hvis du ønsker at påvirke eller forandre hyporesponsive mønstre.

2. Find en rytme mellem muskelaktivering og slip. Du kan udforske hvilken hastighed og størrelse i bevægelserne og i skiftene, der føles mest funktionel for dig. Denne måde at arbejde på taler til hyperresponsive (spændte) muskler og giver dem en mulighed for at blive mere levende, mindre tilbageholdte. At opbygge nærvær og at give slip/udløse energi er en nøgle, hvis du ønsker at påvirke eller forandre hyperresponsive mønstre.

Nærværshædigheder

Nærværshædighederne har fokus på opbygning af individuelt nærvær og integritet. Det er hædigheder, som støtter individet i at mærke udgangspunkt og forankring i een selv og at anvende denne forankring som base i kontakt med andre (Regulering af kontakt).

Nærværshædighederne er den første kategori af hædigheder, der trænes i ROF. Indre nærvær og integritet danner en basis for at kunne gå videre ud i et møde med omverdenen (Møde- og konfrontationshædigheder og Orientering) - for at kunne mestre følelser - og at kunne mestre høje arousal-tilstande.

Hædighederne er navngivet:

Bevægelighed

Centrering

Grounding

Afgrænsning/running

Regulering af kontakt - arme, øjne og åndedræt

Orientering

Rækkefølgen i hvilke af nærværshædighederne, der trænes først er individuel.

Dog gælder det for mange at det bliver lettere at arbejde med regulering af kontakt gennem arme og øjne, hvis der er etableret rimelig kontakt til bevægelighed, centrering, grounding og afgrænsning/running.

Orientering er en væsentlig komponent i nærvær. I den konkrete træning af nærværshædighederne inddrages orientering i den ydre kontekst træningen foregår i - se rummet, se de andre personer, høre lydene o.s.v. Dermed forankres nærværet i den nutidige kontekst.

Hvis orientering i den ydre kontekst ikke støttes opstår der risiko for, at man glider ind i en indre oplevelsesverden, som ikke får faktisk informations-input fra den nutidige ydre kontekst. Dette kan invitere bevidstheden ind i gamle, låste virkelighedsopfattelser og dertil hørende følelser og impulser. Faktabaseret orientering i den nutidige kontekst støtter op om dannelsen af nye realitetsforankrede spor. Et væsentligt princip i ROF er fokus på her- og nu. Nærvær her- og nu opfattes som den bevidsthedstilstand, hvor forandring af mønstre kan ske. (For uddybelse af dette, læs i artiklen: *"Ressourceorienteret hædighedstræning som psykoterapeutisk metode" 2007*)

Kontakt til grundfølelser - eller emotionsflow - er ligeledes en væsentlig komponent i nærvær. Mestring af følelser er som Orientering beskrevet som en egen hædighedskategori, så inspiration til dette aspekt kan hentes der.

I træning af nærværshædighederne inddrages opmærksomhed på og navngivning af følelsetilstande gennem verbalisering efter øvelserne. En typisk instruktion efter en øvelse er: "Sæt ord på hvad du mærker i kroppen (konkrete kropssansninger) og hvad du mærker følelsesmæssigt eller stemningsmæssigt." Gennem denne invitation trænes evnen til at skelne mellem konkret kropssansning, som støtter running af indre tilstande - og de følelsetilstande, der har brug for et kropsligt nærvær at rummes i.

Træning i skelnen mellem følelsesord, der er præget af låste kognitive mønstre og ord, der navngiver rene grundfølelser inddrages, når der er opnået en vis mestring af nærværshædighederne.

Bevægelighed

Bevægelighed handler om at eje muligheden for at bevæge sig og mærke samarbejdet i kroppens bevægeapparat. Bevægelighed bygger på smidighed - på velsmurte og bevægelige led.

Bevægelighed er en forudsætning for andre færdigheder som at kunne flytte sig, kunne positionere sig gennem at vælge hvor i et rum eller en kontaktsituation, man vil stå. Kunne dosere kontakt gennem at kunne vælge afstand. Kunne være fleksibel. Alle disse reguleringsfærdigheder er afhængig af, at bevægeligheden er tilgængelig i kroppen. Funktionel bevægelighed bygger på et samarbejde mellem fleksibilitet og stabilisering i bevægeapparatet. For meget fleksibilitet med for lidt stabilisering giver overbevægelighed, hypermobile led.

For meget stabilisering og for lidt fleksibilitet giver kontrol, stivnen eller lammelse.

At arbejde med bevægelighed har potentialet til at starte nyprægninger i forhold til mønstre præget af enten stivnen eller overbevægelighed.

Øvelse

1. Bevæg alle dine led. Start nede i tæerne, fødderne og anklerne - og fortsæt op gennem knæ og hoftelid. Mærk hvordan alle leddene i benene arbejder sammen. Forestil dig, at du hælder olie i leddene - og bevæger dem ligesom et mekanisk led, du smører med olie. Find en måde at bevæge dig, der ikke er anstrengende.

Lad bevægelsen fortsætte op i dit korsben, lændehvirvler og brysthvirvler. Bevæg fortsat leddene i benene, så du mærker samarbejdet mellem bevægelse i benenes led og bevægelse i rygsøjlen. Mærk hvordan din brystkasse bevæger sig med, når du bevæger brysthvirvelsøjlen. Ribbenene danner led med ryghvirvlerne, så når hvirvlerne bevæges, så spreder bevægelsen sig ud i brystkassen. Mærk bevægelsen i bagsiden, ydersiderne og forsiden af din brystkasse. Hold stadig kontakt til bevægelserne i benene samtidig. Lad bevægelsen sprede sig til dit skulderbælte - fra brystben ud i nøgleben, om til skulderbladene, ud i skulderleddene. Mærk bevægelserne komme ud i dine arme - i skulderled, albueled, håndled og til sidst også alle fingerleddene. Mærk samarbejdet mellem alle leddene i armene, i rygsøjlen og i benene. Lad tilsidst bevægelsen komme ind i dine nakkehvirvler, helt op til de øverste hvirvler, der danner led med kraniet. Lad bevægelse komme ud i dit hoved, i dit ansigt og i dine kæbeled. Mærk samarbejdet mellem bevægelser i alle dine led. Lad bevægelse starte nede og gå op gennem kroppens led - ud i armene - op til hovedet - og ned igen. Op og ned, ind og ud. Husk doseringen. Bevægelserne kan laves store eller små, med meget eller lidt kraft, hurtigt eller langsomt.

2. Balance mellem stabilitet og fleksibilitet

Læg mærke til, om du er mest tiltrukket af at øge din stabilitet eller din bevægelighed lige nu.

Du kan øge din stabilitet ved at presse begge ben udad (Se Afgrænsning/rumning øvelse 2) - eller trække begge ben indad. (Se Centrering øvelse 9).

Du kan stabilisere din overkrop ved at skubbe håndfladerne sammen eller ved at bevæge dine albuer bagud i forhold til kroppen (Se under siddende nærvær/færdigheder)

Hvilke af disse virker mest stabiliserende for dig? - eller virker ingen af dem?

Fald ind i bevægelse: Sid på gulvet, balancer på enden og lad dig så falde bagover eller til én af siderne og mærk, at gulvet møder dig i faldet. Du kan dosere faldene, så du falder meget kort tid og derefter lader kontakten mellem dine hænder og gulvet "gribe dig". Eller du kan lade dig falde helt ned på gulvet, trille rundt og komme op igen - som en tumling. Find den dosering, der gør det trygt/muligt for dig at slippe dig ind i faldet og ind i at kroppen genfinder balance.

Mærk kontakten mellem dine håndflader og gulvet. Når vi er nede på gulvet er denne kontakt en vigtig komponent i hvordan kroppen finder stabilitet.

Stående igen. Overfør udforskningen af at falde og genvinde balance til stående stilling. Flyt vægten rundt på dine fødder og flyt den derefter ud over din understøttelsesflade, hvilket vil udløse at du falder ud i bevægelse. Læg mærke til, hvordan kroppen genfinder balance. Det sker gennem reflektoriske bevægelser. Du kan ikke styre med bevidstheden, hvordan du genfinder balance - det sker automatisk.

Eksperimenter med hvordan du kan kombinere stabilisering og fald ud i refleksbevægelser. Én måde at gøre dette er at skifte mellem at lave langsomme bevægelser (Se Centreringsøvelse nr 5) og at falde ud i refleksbevægelser og lade kroppen genfinde balancen.

Centrering

Centrering defineres som kontakt til kroppens fysiske balancepunkt, som er placeret lige foran forsiden af 4.-5. lændehvirvel. Til kontakt med dette punkt eller område knytter potentielt en oplevelse af at have et centrum eller en kerne i sig selv.

Rent fysisk øges styrke og koordination, når der er nærvær i det fysiske balancepunkt.

I området foran 4.-5. lændehvirvel ligger et fascieknudepunkt - d.v.s. et mødepunkt mellem de tynde bindevævshinder, der svøber sig om alle enheder i kroppen: muskler, knogler, organer, nerver o.s.v. Alle fascier i kroppen hænger sammen i eet samlet system. Det er en nærliggende hypotese, at det fysiske balancepunkt - og oplevelsen af at have en kerne - er knyttet sammen med dette fascieknudepunkt.

Øvelser

1. Bevæg din rygsøjle - med opmærksomhed på, at rygsøjlen både har en bagside og en forside. Fokuser specielt på fornemmelsen af rygsøjlets forside. Hvad tilføjer det til din sansning at inkludere forsiden af rygsøjlen i din opmærksomhed?

Fokuser specielt på dine lændehvirvler. Hvor langt tror du, de rækker ind i din krop? Hvor langt ind i kroppen målt fra torntappen, den bageste del af dine hvirvler, tror du hvirvlerne rækker? Det faktuelle svar er ca 10 cm. Prøv at tage denne anatomiske information ind i dit sansesapparat. Lændehvirvlerne er store. De rækker bogstaveligt ind til midteraksen i din krop. Lige foran 4. og 5. lændehvirvel ligger dit fysiske balancepunkt. Mærk det område og sæt ord på sansning og oplevelse.

2. Parøvelse. A lægger sin hånd på B's rygsøjle - begynd ved overgangen mellem nakke og brystdel og fortsæt nedad, indtil du rører korsbenet. B udforsker bevægelighed og sansning i den del af rygsøjlen, som A's hånd berører. Bemærk forskelle i sansning og bevægelsesfrihed i de forskellige dele af rygsøjlen. Undersøg hvilken dosering i bevægelserne og i kontakten fra A's hånd, som giver dig bedst kontakt til de forskellige dele af rygsøjlen.

Tal kort sammen i parrene efter øvelsen - B fortæller hvilke sansninger øvelsen efterlod i kroppen.

Byt roller.

3. Stående kryds-kravl. Bevæg højre knæ og venstre albue mod hinanden. Skift til venstre knæ og højre albue. Fortsæt på skift. Giv eventuelt afslutningen på hver bevægelse en markering, f.eks. med en lyd. Mærk at der sker en aktivering af dine mavemuskler, når du gør det - både i overfladen og i dybden. Bevægelsen aktiverer bl.a. musklen Psoas major, som ligger dybt inde i maven. Den udspringer på forsiden og siden af 4.-5. lændehvirvel, som ligger lige bagved det fysiske balancepunkt.

Husk dosering - også i forhold til hvor længe det føles godt at lave øvelsen. Bevægelsen kan laves ganske småt, så du næsten kun tænker på at lave den. Prøv forskellige doseringsgrader og læg mærke til hvilke sansninger og oplevelser der udløses. For mange mennesker er der forskellige ressourcer at hente i højere eller lavere dosering af denne øvelse.

4. Stående - "gør eet ben af gangen kortere" - d.v.s. løft en hofte af gangen opad. Denne bevægelse aktiverer en anden muskel, som ligger tæt på det fysiske balancepunkt, lidt mere bagtil end den, der laver krydsbevægelsen. (M.Quadratus lumborum). Mærk ind i dybden af lænderyggen - mellem dit hofteben og dit nederste ribben helt inde ved rygsøjlen. Eventuelt sæt dine hænder i siden, så dine tommelfingre kan presse ind i det område. Løft så igen en hofte af gangen. Kan du mærke at noget aktiveres derinde i dybden?

For nogen mennesker giver det støtte til centeret bagfra, når man aktiverer denne muskel, som beskrevet ovenfor. For andre giver det bedre støtte at slippe i musklen. På en udånding, forestil dig, at du slipper inde i dybden af lænden og samtidig slipper dig selv ned i benene, bøjer knæene lidt.

Mærk om fokus på denne muskel vækkede andre sansninger i forhold til din centrering.

5. Slow flow. Bevæg dig i slow motion. Een lang kontinuert bevægelse, der involverer alle dele af din krop, og som drejer rundt om dit balancepunkt. Bevæg dig rundt i rummet. Hold øjnene åbne.

Dosering af slow flow kan foretages ved at lave bevægelserne mindre eller større. Find den dosering, der gør det lettest for dig at holde balancen.

Øvelsen kan laves stående, siddende eller liggende.

Læg mærke til, at kroppen orienterer sig både indad og udad, mens du bevæger dig. Du registrerer på én gang dine egne bevægelser - og du registrerer rummet omkring dig, andres bevægelser osv.

At holde det langsomme tempo i bevægelserne kræver aktivitet i alle muskelgrupper rundt om centreringepunktet. Uden nærvær i og omkring balancepunktet er det svært at holde balancen. Øvelsen opbygger dermed energi og nærvær i centreringssområdet.

6. Lav bevægelser, der involverer alle dele af din krop. Mærk dit balancepunkt som centrum for bevægelserne. Mærk, at alle bevægelser kan dreje rundt om dette punkt, kan referere til dette punkt.

7. Parøvelse. B giver modstand hele vejen rundt om A's bækken - med begge hænder. A skubber op mod hænderne - sidelæns, diagonalt baglæns, lige bagud - diagonalt baglæns, sidelæns - og endelig fremad (modstanden gives på bækkenknoglerne fortil). Skub indefra. Find et langsomt skub indefra kernen, der giver dig en fornemmelse af at fylde dig selv ud inde fra kernen og ud til hænderne.

8. Siddende på gulvet - balancer på enden- bevæg arme og ben i forskellige retninger. Støt med arme / hænder mod gulvet, hvis det føles anstrengende - og bliv ved med at bevæge dig. Mærk hvordan mave- og rygmusklerne samarbejder.

Bliv ved med at bevæge dig rundt på dine sædeknuder. Mærk kontakten mellem sædeknuderne og gulvet. Gør bevægelserne mindre og mindre indtil du kun laver meget små bevægelser på sædeknuderne. Stop bevægelserne, og mærk hvordan din vægt er båret af gulvet gennem dine sædeknuder, og hvordan presset fra gulvet kommer op imod dine sædeknuder. Mærk kontakten fra dit centreringepunkt ned til gulvet og op igen.

9. Stående med almindelig afstand mellem fødderne (skulderbreddes afstand), fødderne parallelle. Træk fødder og ben indad - uden at fødderne flytter sig. Dette aktiverer

inderlårsmuskler og bækkenbund. Du kan lave bevægelsen fra forfod, hæl eller midtfod - hvilket vil aktivere forreste del, bageste del eller hele bækkenbunden.

(En parallel til denne øvelse står under Afgrænsning/rumning øvelse nr 2, hvor du skubber/presser fødder og ben udad, hvilket udløser aktivitet på ydersiden af benene - hvilket støtter sansning af afgrænsning)

10. Stående, mærk ind i området omkring balancepunktet. Luk øjnene, hvis du bedre kan fokusere på en indre sansning på den måde. Brug de metoder, der er bedst for dig. Du kan f.eks. tænke på forsiden af rygsøjlen. Du kan lave små bevægelser med den del af rygsøjlen eller trække vejret ind i området.

Mærk området, dit balancepunkt, som også udgør en kerne i din krop. Hvordan sanses det at være i kontakt med den del af kroppen. Er det velkendt? Er det fjernt?

Hvordan kan du beskrive din sansning af området? Find et sprog der fungerer for dig. Nogle mennesker oversætter sansningen af kernen til farver eller former, billeder, lyde, bevægelser, ord. Find din version, og mærk, hvad det tilføjer til sansning og oplevelse.

Jordforbindelse

Jordforbindelse handler om kroppens forhold til det underlag/den jord, vi står/sidder/ligger på. Jordforbindelse er en dynamisk færdighed. Den har en nedadgående forbindelse og en opadgående. Funktionel jordforbindelse kræver et samarbejde og en rimelig balance mellem den nedadgående og den opadgående energistrøm.

Den nedadgående del af jordforbindelsen varetages af tyngdekraften. Vores vægt falder bogstavelig talt hele tiden ned med underlaget/jorden. Een del af at arbejde med jordforbindelse handler om at støtte kroppen til at overgive sig til tyngdekraftens virkning. Den opadgående del af jordforbindelsen stimuleres af det modtryk, som underlaget/jorden yder i mødet med vores vægt. Vægten falder ned til underlaget, trykker mod underlaget, og rent fysisk udløses et modtryk. Dette modtryk stimulerer strækrefleksen i kroppen, en reflektorisk opadgående bevægelse, der går fra hæle/fodsåler op gennem benene, op langs hele rygsøjlen (primært forsiden), op gennem nakken til toppen af hovedet og et stykke over hovedet.

Strækrefleksen udløses første gang i vores liv under fødslen - det er med denne refleksbevægelse, fosteret skubber sig ud gennem fødselskanalen. Hvis du holder et spædbarn under hælene, udløses strækrefleksen, længe før barnet har muskulær motorik til at bære sig selv stående.

Øvelser

1. Stående. Mærk kontakten mellem dine fødder og underlaget, og sæt ord på for dig selv, hvordan denne kontakt mærkes.

Flyt vægten rundt på forskellige dele af dine fodsåler: forfod, hæl, yderside, inderside.

Mærk kontakten mellem de forskellige dele og underlaget.

Find en midterposition, hvor din vægt overføres til underlaget gennem et område midt i dine fødder.

Mærk hvordan dette påvirker din måde at stå på.

2. Parøvelse. Lig på en madras - på ryggen. Træk benene op til brystet så du kan placere dine fodsåler mod den andens fodsåler. Bevæg benene sammen - varm leddene i ben, ankler, knæ og hofter op gennem bevægelse. Undersøg hvilke bevægelser, I kan lave sammen i denne

usædvanlige kontaktposition. Begynd efter et stykke tid at bruge kræfter på at skubbe op mod hinandens fødsåler. Mærk åndedrættet mens I gør det. Du kan enten holde vejret eller give lyd fra dig. Du kan holde fast i madrassen med hænderne. Husk dosering - dvs. brug den mængde kraft, der gør, at du føler dig stærk. Gå efter succes! Tal med din partner efter øvelsen. Fortæl hvordan du har det nu. Hvordan påvirkede øvelsen din kropssansning - og hvilke stemninger/følelser udløstes? Stå op igen - og mærk hvordan forbindelsen til underlaget mærkes nu - sammenlignet med før øvelsen. Jordforbindelse påvirkes af, hvordan vi bruger benene. At bruge kraft i benene i stedet for at holde den tilbage eller opgive den kan stimulere både den opadgående og nedadgående del af jordforbindelsen.

3. Stå på begge ben - med ikke for stor og ikke for lille afstand mellem fødderne (skulderbreddes afstand) - fødderne parallelle. Flyt vægten over på den ene fod. Bøj lidt ned i knæ og ankel, så der kommer belastning på benet. Stå sådan et stykke tid. Træk vejret. Forestil dig, at du trækker vejret helt ned i benet. Du kan også skifte mellem langsomt at strække knæet ud og bøje det igen. Det gør belastningen på benet dynamisk istedetfor statisk.

Stræk benet igen langsomt, stadig med hele vægten på det. Lad benet ryste hvis det sker, og hvil så på begge fødder igen. Sæt ord på, hvordan sansningen af de to ben er forskellig. Lav samme øvelse med det andet ben. Hvordan mærkes din forbindelse med underlaget nu?

Denne øvelse støtter den nedadgående del af jordforbindelsen.

4. Stående. Hvil på begge fødder. Tænk på, at underlaget giver et modtryk til det tryk, din vægt udøver mod underlaget. Underlaget/jorden møder dine fødder. Lad dine fødder tage imod trykket fra jorden op mod dine fødsåler, og mærk effekten op gennem kroppen. Dette er en enkel måde at stimulere den opadgående del af jordforbindelsen.

5. Lav et lille stamp med et ben ad gangen. Tillad stampet at udløse en bevægelse der går hele vejen fra foden op igennem benene til korsbenet, op langs rygsøjlen, op gennem nakken, op til toppen af hovedet og måske endda over hovedet. Gør det flere gange med hvert ben. Læg mærke til, om der er forskel på hvordan højre og venstre side af din krop oplever bevægelsen.

Hvordan mærkes din kontakt med underlaget nu?

Mærk, hvordan tyngdekraften forbinder dig med underlaget og mærk hvordan gulvet kommer op til dine fødder. Kan du mærke både en nedadgående og en opadgående del af din kontakt med underlaget på een gang? Hvad gør det ved sansningen af at stå?

6. Sid enten på gulvet eller på en stol - læg det ene ben over det andet knæ, så din ankel kan bevæges frit. Hold med begge hænder om anklen, tæt på ankelleddet. Bevæg anklen med hænderne i cirkulære bevægelser, frem og tilbage etc. Flyt efter et stykke tid dine hænder, så du holder fast rundt om midten af din fod og bevæg den med hænderne. Gør det samme med tæerne og leddene i tæerne. Mærk om ankelleddet kan tillade hænderne at lave bevægelserne. Når du er færdig med den ene fod, så stræk begge ben og læg mærke til, hvordan fødderne, benene og de to sider af kroppen mærkes. Beskriv forskellene. Gør det samme med den anden ankel og fod. Igen, stræk begge ben og læg mærke til, hvordan det mærkes i benene og i hele kroppen.

At holde om anklerne med hænderne giver en kontakt, der ofte opleves som nærende eller tryghedsskabende, hvilket for mange kan støtte muligheden for at give slip på stivnen, som

ofte sidder i anklerne.

Hvis du prøver at bevæge anklen med hænderne langt fra leddet, kan du måske mærke en forskel. Undersøg det ved at holde på tærerne og over leddet på den nedre del af læggen i stedet - og så lad hænderne bevæge ankelleddet. Er det anderledes for dig end når dine hænder holder tæt om ankelleddet? En mulig konsekvens kan være, at anklerne ikke giver efter for bevægelsen men bevarer kontrollen.

Mærk dine ankler, når du rejser dig op. Når du står op, så læg mærke til, hvordan forbindelsen til underlaget føles nu.

Tilstanden i anklerne har en kraftig indvirkning på kontakten med underlaget.

7. Bevæg dig liggende på gulvet - lad hele din krop mærke kontakten til gulvet. Inkluder håndfladernes kontakt til gulvet. Hvordan påvirker dette din oplevelse af jordforbindelse? Bevæg dig siddende på gulvet - mærk hvordan hændernes kontakt til underlaget er med i bevægelserne. Mærk håndfladernes kontakt til gulvet - både nedadgående og opadgående. Din vægt kan møde gulvet gennem dine hænder - og gulvet møder hænderne. Kom langsomt op at stå, så du bringer sansninger og oplevelseskvaliteter fra bevægelserne nede på gulvet med dig op. Når du står igen, så mærk hvordan din jordforbindelse nu mærkes. Mærk også at hænderne fortsat har en forbindelse til gulvet. Du kan eventuelt forestille dig, at hænderne spiller bold med gulvet.

For nogen mennesker er det nemmere at åbne til sansningen af jordforbindelse gennem bevægelse nede på gulvet. I den psykomotoriske udvikling lærer vi jordforbindelse at kende først liggende og siddende - og først derefter stående. Dermed kommer hændernes kontakt med underlaget også før føddernes udviklingsmæssigt.

Du kan eksperimentere med, hvad der duer bedst for dig - og i hvilken rækkefølge.

8. Lav en fjederbevægelse i knæ og ankler. Forestil dig, at der sidder en fjeder på bagsiden af knæene, så der er tale om en energifyldt bevægelse, når du bevæger dig op og ned - ikke et kollaps og heller ikke kontrol.

Mærk bevægelsen i knæ og ankler. Du kan lave bevægelsen på et ben eller på begge ben samtidig.

Stop bevægelsen og check sansningen. Hvordan påvirkede det din forbindelse til underlaget. Hvordan mærkes den nu?

At lave denne fjedrende bevægelse aktiverer både den nedadgående og opadgående del af grounding.

Man kan lave øvelser/bevægelser med lænden, rygsøjlen, skuldrene og nakken - og for hver øvelse vende tilbage til fjedringen. Dette giver mulighed for at opdage, hvor mange steder op gennem kroppen, der påvirker jordforbindelsen og som kan deltage i den.

Lav fjederbevægelsen igen - og mærk fjedringen op gennem ankler, knæ, lænd, rygsøjle. Lad skuldrene fjedre med og lad bevægelsen komme helt ud i armene, så du mærker, hvordan armene deltager i din relation til underlaget. Opadgående og nedadgående. Lad fjedringen komme helt op gennem nakken til dit hoved.

Afgrænsning og rumning

Afgrænsning handler om evnen til at mærke og markere, at noget er mig, og noget er omverdenen.

Afgrænsning har 2 vigtige aspekter:

a) At være i stand til at fylde sin krop og sit energifelt med egen livsenergi. At være i stand til at nære og rumme livsenergien og holde den samlet.

b) At være i stand til at tydeliggøre sin grænse i forhold til omverdenen. Kunne beskytte sit grænsefelt ved at sige nej og stop, kunne signalere udadtil.

Begge disse færdigheder er essentielle for at sanse og markere sine grænser.

Rumning handler om at kunne mærke kroppen som en faktisk, fysisk container, som danner rum om alt det, der foregår indeni mig.

Færdighederne afgrænsning og rumning overlapper hinanden. Rumning relaterer til at skabe rum om det, der foregår indvendig. Afgrænsning vender både indad mod mig selv (jeg kan holde min grænse samlet omkring mig selv) og udad mod omverdenen (jeg kan tydeliggøre for omverdenen, hvor min grænse er/går.)

Færdighederne rumning og centrering overlapper også. Sansning af det muskulære rum i kropsstykket giver os et meget konkret rum omkring centeret. Hvis muskelgrupper i kropsstykket er hyporesponsive (opgivne), så kan man "tabe" centreringsen den vej. (En dynamik, der er typisk i forhold til f.eks. mavemuskler og bækkenbund).

Hvis muskelgrupper i kropsstykket er hyperresponsive (tilbageholdte), så kan rummet omkring centreringsen snævres ind, så det på den måde bliver svært at mærke centreringsen.

Øvelser

1. Klap på hele din hudoverflade med hænderne. Klap med fasthed, så sansningen af hudoverfladen vækkes. Klap både på de områder, der er dækket af tøj og de, der ikke er. Klap også på hoved og ansigt. Parvis, klap efter tur på hinandens ryg, specielt det område mellem skulderbladene, hvor man ikke kan nå selv.

Hvilke sansninger efterlader dette hos dig? Mærk dig selv og se ud i rummet? Hvordan opfatter du dine egne konturer og konturerne på andre mennesker og ting i rummet?

Denne øvelse stimulerer sansningen af din hudgrænse.

2. Stå med vægten ligeligt fordelt på begge ben og med "normal" afstand mellem fødderne, ikke for stor, ikke for lille. Lav et skub/pres udad med benene, fra knæ og ankler, så du aktiverer ydersiden af dine ben uden at flytte fødderne. Også uden at løfte indersiden af fødderne op fra gulvet.

Fortsæt denne muskelaktivitet i et stykke tid. Træk vejret, mens du holder opspændingen, ligesom at trække vejret ind i en container.

Slip så langsomt muskelaktiveringens.

Sæt ord på dine sansninger.

For at mærke betydningen af kontakten til ydersiden af benene tydeligere, kan du gøre følgende:

Lad dine knæ falde lidt indad, d.v.s. giv op i musklerne på ydersiden af lårene, og mærk hvad det gør ved din kropssansning og ved fornemmelsen af at have et energifelt omkring dig.

Energifeltet falder sammen, når ydersiden af lårene giver op, og knæene falder sammen.

Lav så igen ovenstående øvelse fra denne position, langsomt. Pres knæene og anklerne udad, og mærk, om energifeltet omkring kroppen kan fyldes ud igen.

Denne øvelse har potentialet for at kunne bygge energi op i dit personlige rum, fylde det ud.

Den kan også støtte evnen til at holde dig samlet.

En parallel til denne øvelse er beskrevet under Centrering øvelse nr. 8. Du trækker fødder og ben indad i stedet for at presse dem udad. Dermed aktiveres inderlårsmuskler og bækkenbund, hvilket støtter op om centrering.

3. Skub udad med hænder og arme mens du trækker vejret indad. Start bevægelsen helt inde fra kroppen. Foretag bevægelsen i forskellige retninger, fremad, til siderne, baglæns og opad. Find de retninger der fungerer bedst for dig. Bedst forstået på den måde, at du får en sansning af at fylde dit rum og din overkrop ud.

Husk dosering. Hvor længe, hvor mange gange, hvor dyb vejrtrækning etc. føles godt for dig. Hvad tilføjede dette til din kropssansning og til sansningen af rum omkring dig, specielt i overkroppen?

Prøv den modsatte version. Lav samme bevægelser mens du ånder ud. Skub ud med hænder og arme, mens du ånder ud. Sæt eventuelt lyd på også.

Hvordan mærkes det?

Hvilken version fungerer bedst for dig? Eller kan du lide dem begge på forskellig måde?

Vend tilbage til den version, der fungerer bedst for dig, især hvis den første var den bedste, og gentag den.

"Indåndings" versionen støtter et hyporesponsivt muskelmønster, ved at du tager energi ind gennem indånding, mens musklerne aktiveres. Dette opbygger energi i musklerne og støtter kapaciteten til at beholde energien og dermed blive mere fyldt ud indefra, og kunne fylde rummet ud med din egen energi.

"Udåndings" versionen er mest meningsfuld i forhold til et hyperresponsivt muskelmønster, hvor du holder energi tilbage i din overkrop. Den støtter dig i at give slip på noget. Energi bliver frigivet, sluppet, udtrykt.

4. Placer dig så du har plads omkring dig.

Brug arme og hænder til at udforske energifeltet omkring dig, det felt som kaldes det personlige rum. Du kan både anvende skubbende, udadgående bevægelser og samlende, indadgående bevægelser. Prøv begge slags, og læg mærke til hvilke af bevægelserne, der giver dig den bedste fornemmelse af et felt omkring dig, som er dit.

De samlende bevægelser, hvor håndfladerne vender ind mod kroppen, støtter potentielt evnen til at holde et rum omkring dig, holde dig samlet, holde om dig selv, beholde noget til dig selv, tage ind, så rummet bliver fyldt op og lignende.

De skubbende bevægelser, hvor håndfladerne vender udad mod omverdenen, støtter evnen til at markere din grænse i forhold til omverdenen, sige stop og nej, udvide dit rum, skaffe dig plads og lignende.

5. Tag et stykke snor/garn. Sæt dig på gulvet og læg snoren rundt om dig på en måde, der synliggør dit felt. Brug tid på at finde den rigtige størrelse og form på rummet. Mærk hvad der sker i din krop, når du sidder i dit snorerum. Sæt ord på sansninger og oplevelser.

Mærk om du kan fylde dit rum ud. Hvis du med denne instruktion får impulsen til at ændre størrelsen på snorerummet, så gør det.

Nogen gange har man oplevelsen af 2 rum. Eet som er relativt tæt på kroppen, som er det rum, man fylder ud energimæssigt, og et andet, som ligger længere ude, som markerer en kontaktgrænse til omverdenen.

(Den oprindelige version af denne øvelse er formuleret af Jack Lee Rosenberg)

6. Stopbevægelse: Tag et skridt fremad med dit højre ben, mens du samtidig siger STOP og skubber din venstre hånd fremad. Lad skubbebevægelsen stoppe med fasthed, og hold den

stilling i et øjeblik.

At lave Stop-bevægelsen på kryds involverer en aktivering af dit fysiske balancepunkt, dit center.

Gør det også modsat: Venstre ben - højre arm og hånd.

Gør det med et skridt fremad med eet af benene, og lad begge arme/hænder gå fremad i stoppet.

Hvordan optimerer du oplevelsen og effekten af stoppet? Led efter den dosering, hvor stoppet mærkes mest effektivt. Hvor langt et skridt frem skal du tage? Hvor langt frem skal dine hænder bevæge sig? Hvor højt skal du sige stop?

De fleste opdager, at "less is more". Jo mere koncentreret, du laver bevægelserne, jo mere effektfulde er de.

At tage hænderne op og skubbe udad er en reflektorisk beskyttelsesrefleks. Den kan udløses, når vi er ved at falde, når noget truer os eller vi føler os truet, og impulsen til at afværge vågner. Denne refleksbevægelse er hos nogen mennesker svækket som del af deres uforløste traumemønstre. At træne bevægelsen kan potentielt starte opbygningen af et nyt spor - et alternativ til det låste mønster

7. A står op, kontakter sin centrering og jordforbindelse, og er opmærksom på sit åndedræt. B står så langt væk fra A som muligt i samme lokale. Når A er klar, signaler A dette med ordet KOM, og B begynder at gå hen imod A i normalt tempo.

Når A mærker forandringer i kropssansninger eller følelsesmæssige reaktioner, siger du STOP - og B stopper. Typiske kropssansninger der kan signalere, hvor stoppet skal siges er: varme hænder, ændringer i åndedrættet, reaktioner i maven, vægten flyttes over på enten forfod eller hæl etc.

STOP betyder: Der sker noget inden i mig i min kontakt med dig lige nu, som jeg ønsker at mærke. STOP betyder ikke: Jeg ønsker ikke kontakt med dig. At sige Stop er en måde at regulere kontakt.

B bliver ved med at gå, indtil A siger STOP. Gør det. Prøv ikke at beskytte A ved at gøre arbejdet for hende/ham.

Når I har stået i den første stop-afstand et øjeblik, kan A eksperimentere med at bede B om at komme nogle skridt nærmere, eller at gå nogle skridt baglæns - idet A er opmærksom på, hvornår kropssignaler fortæller, hvor B skal stoppe næste gang. Det bliver dermed muligt at undersøge afstands betydning for nærvær i kontakt.

A formulerer, hvilke kropssansninger der aktiverer stoppene.

Gør det 2-3 gange og byt så roller.

b) samme grundøvelse som a) Denne gang står A med kroppens højre side, venstre side og til sidst bagsiden vendt henimod den retning, som B kommer fra. Dvs. A møder B med forskellige sider af kroppen vendt ind i kontaktfeltet.

Bemærk om dine kropssansninger varierer, og om din måde at sige STOP på varierer - afhængig af hvilken kropsside der vender mod B. Siger du STOP ved samme afstand eller ej? Hvis tanken om at nogen kommer hen imod dig bagfra vækker stærk uro, ubehag eller angst, så udelad denne version.

Ovenstående øvelse har dannet grund for udviklingen af hele færdighedskategorien Møde- og konfrontations-færdigheder. Du genfinder øvelse 6 og 7 i det kapitel + en omfattende

udvidelse.

8. Vælg et sted i rummet, du kan lide at være. Et sted, du kan etablere som dit lige nu - og eksperimenter med, hvilke handlinger du vil foretage, for at markere, at dette er dit sted. Hvilke ting, vil du have omkring dig? Hvordan vil du sidde? o.s.v.

Denne øvelse støtter sansningen af territorial afgrænsning. (For nogen mennesker er det denne afgrænsningsfærdighed, der vækkes i snoreøvelsen beskrevet ovenfor, og for andre taler snoreøvelsen mest til synliggørelsen af det ellers usynlige personlige rum.)

Under Tryghedsfærdigheder, Optimere tryghed territorielt findes denne øvelse i mere uddybet form.

Regulering af kontakt - arme, øjne og åndedræt

Bevægelsesfunktionerne i armene knytter til en lang række kontaktfærdigheder. Armene er involveret i handlinger som at række ud, gribe fat, trække til, holde afstand, holde fast, skubbe væk, give slip, give og tage imod. Handlinger der alle er del af, hvordan vi regulerer kontakt. Armenes bevægelser forbinder os til kontaktfeltet med omverdenen.

Øjnene er ligeledes en væsentlig del af vores kontaktfelt med omverdenen - og regulering af øjenkontakt udgør en vigtig komponent i regulering af kontakt.

I forhold til både arme og øjne kan man fokusere dels på sit eget forhold til dem. Hvordan er dit forhold til, din kontakt til og dit ejerskab af dine øjne og arme? Hvordan sanser og oplever du forbindelsen mellem dine øjne og dit center og dine arme og dit center? Og man kan fokusere på at arme og øjne rummer handlefærdigheder, der rækker ud i kontaktfeltet med omverdenen. Hvordan opleves det at mærke arme og øjne i den funktion?

Åndedrættet er ligeledes del af hvordan vi regulerer mellem os selv og omverdenen. Vi er i en konstant energiudveksling med omverdenen gennem åndedrættet - vi rækker ud, tager ind, slipper, ånder ud, hviler. Åndedrættet rummer en basal rytme i samspillet med omverdenen, som etableres helt tidligt i livet - og som kan være påvirket af samspil og oplevelser gennem hele vores liv.

Øvelser

1. Mærk dine arme - og sæt ord på dine sansninger og oplevelser. Hvordan mærkes armene fysisk, og hvordan er det for dig at være i kontakt med dem?

2. Bevæg dine arme, mens du mærker forbindelsen til dit center. Hvilke bevægelsesimpulser er der i dine arme? Hvad har de lyst til?

For at opdage betydningen af forbindelsen mellem arme og center, så bevæg armene et stykke tid, hvor du bevidst IKKE mærker din centrering. Hvor forbindelsen mellem center og arme er brudt. Sæt ord på hvilke oplevelser, det fremkalder hos dig.

Genetabler forbindelsen mellem arme og center og bevæg armene derudfra, og mærk hvordan det påvirker din sansning og oplevelse af armene og deres impulser.

Sansning af forbindelsen mellem arme og center kan støtte oplevelsen af, at armene er mine. Det er indefra mig, jeg styrer mine handlinger ud i kontaktfeltet. Styring og ejerskab ligger ikke ude i omverdenen.

Forbindelsen mellem arme og center øger samtidig den fysiske kraft i armenes bevægelser. Denne påstand kan du teste af ved at lave en hvilken som helst bevægelse med dine arme, som kræver en vis mængde fysisk kraft - lav først bevægelsen med udgangspunkt i at mærke forbindelse til dit center - og lav den derefter på en måde, hvor du bevidst fjerner sansning af centrering. Hvordan registrerer du forskellen?

3. Læg mærke til hvilke impulser, du har i forhold til kontakt. Hvad har dine arme lyst til i forhold til kontakt? Hvor tæt på eller langt fra har du lyst til at være, og hvilke bevægelser i dine arme knytter til denne signalgivning?

4. Parøvelse. Stå overfor hinanden, begge står med det ene ben foran det andet. Tag håndfladekontakt med en hånd ad gangen. A skubber op mod B's hånd. Start bevægelsen i en position, hvor A's albue er helt bøjet. Lav skubbet med kontakt til dit center. Så snart du mærker modstanden fra den andens hånd, kan der mobiliseres energi i dit center, så skubbet får støtte derfra. Husk dosering. Find den optimale mængde modstand fra den anden og kraft i dit eget skub, så du får oplevelsen af succes. Inkluder øjenkontakt. Prøv med begge hænder/arme. Hvilke sansninger og oplevelser udløser det hos dig at skubbe fra en centreret position?

Samme øvelse, men denne gang mindsker den person, der skubber, sin centrering og jordforbindelse, så armen er isoleret i udførelsen af skubbet. Den anden person giver samme mængde modstand som før. Hvordan mærkes det at skubbe ucentreret? Afslut øvelsen med et succesfuldt, centreret skub, før I bytter roller.

Samme øvelse kan laves hvor skubbet faktisk flytter den person, der giver modstand - d.v.s. at energien i skubbet udløses. Vigtigt at begge parter holder kontakt til centrering, mens I gør det.

Samme øvelse i forhold til at trække. Prøv med begge hænder/arme. Start i en position, hvor A's albue er strakt næsten helt ud og prøv både centreret og ucentreret. Afslut med et centreret, succesfuldt træk. Inkluder øjenkontakt. Også med trækket, kan man udløse kraften ved at A trækker B hele vejen forbi sig og slipper med hånden til sidst. Igen vigtigt at begge holder kontakt til centrering.

5. Vær opmærksom på dine øjne - du kan have dem åbne eller lukkede. Der er en forbindelse mellem centeret og bunden af øjnene. Mærk det eller forestil dig det, idet du følger en energiforbindelse fra centerområdet op langs forsiden af rygsøjlen (eller inden i rygsøjlen) til bunden af dine øjne. Luk så øjnene op og se dig omkring - med forbindelsen mellem dine øjne og dit center - som om du ser ud fra centeret. Se på omgivelserne på den måde - også på en anden person. Hvis det er vanskeligt at holde forbindelsen til centeret, når du åbner øjnene og ser - så luk dem igen og genfind forbindelsen. Dine øjne tilhører dig - de er forbundet til din centrering.

6. Regulering af kontakt sker bl.a. via regulering af øjenkontakt. Stå overfor en anden person. Skift mellem at tage øjenkontakt - og at se ned, eller til siden. Eksperimenter med, om du kan finde en rytme, der passer dig i forhold til hvor længe det føles godt at holde øjenkontakten, og hvornår det føles godt eller naturligt at bryde den. Mærk din centrering både mens du holder øjenkontakten, og når du ser et andet sted hen.

Kontakt opretholdes ikke kun gennem øjenkontakt. Hele kroppen er involveret i kropslig resonans, som udgør en stor del af oplevelsen af kontakt.

7. Se ned. Lad det ske gennem en bevægelse i dine øjne, ikke i din nakke og hals, og registrer, hvad der sker med dit fokus. Hvad fokuserer din opmærksomhed på, når du ser ned?

Se op mod loftet, igen gennem en bevægelse med selve øjnene, og læg mærke til hvad opmærksomheden så har fokus på.

Det generelle mønster er, at man kommer tættere på kropssansning og følelser, når man ser ned, og tættere på tankevirksomhed eller billeddannelse, når man ser op. (NLP har udviklet en hel række øjenøvelser af denne art).

8. Mens du bevæger dig, læg mærke til andres bevægelser også. Spejl et element af en andens bevægelsesmønster - hav kontakt med den anden på denne måde et stykke tid - og slip derefter fokus på den anden og lad fokus på dine egne bevægelsesimpulser komme i forgrunden igen. Eksperimenter med at finde en rytme mellem at spejle andres bevægelser og at følge dine egne bevægelsesimpulser.

Hvilke af de tidligere trænedede færdigheder støtter dig til at kunne spejle en anden og samtidig mærke dig selv, f.eks. mærke dit center?

Og hvilke af færdighederne støtter dig til at kunne slippe den anden og fokusere på dine egne impulser?

Orientering

Orientering er en væsentlig del af nærvær her - og nu - og inkluderes derfor som en nærværsfærdighed.

Til alle øvelser, der træner nærværsmønstre kan tilføjes:

1) Læg mærke til, hvordan din orientering i den kontekst du befinder dig i ændres af at lave øvelsen. Hvordan påvirkes dit syn, din hørelse, din kinæstetiske registrering af omverdenen? (lugte- og smagssans kan tilføjes til listen).

Visuel, auditiv og olfaktorisk (lugt) orientering støttes af at dreje hovedet. Mærk, at du kan dreje hovedet i forskellige retninger og dermed modtage forskellig information fra omverdenen.

Mærk din centrering, mens du orienterer dig i konteksten.

2) Drejebevægelserne i rygsøjlen er ikke kun tilgængelige i nakke/hals - de sker potentielt i hele rygsøjlen. Start med at lave store (grovmotoriske) bevægelser i rygsøjlen i alle retninger. Gør derefter gradvist bevægelserne mindre og mindre - indtil du kun laver ganske små bevægelser. Små rotationsbevægelser, små bevægelser fra side til side og frem og tilbage, små justeringer tæt på hvirvlerne. Bevar kontakten til disse små bevægelser, mens du går rundt i rummet. Mærk hvordan du kan anvende de små rygsøjlebevægelser til dels at skifte retning og dels at orientere dig i rummet omkring dig.

3) Læg mærke til hvordan en øvelse påvirker dig - og sæt ord på dels hvilke konkrete kropssansninger, der vækkes - og hvilke emotioner/følelser/oplevelser der vækkes. At skelne mellem konkret kropssansning og følelsesorienteret kropsoplevelse træner evnen til at orientere sig i den faktuelle her og nu virkelighed - i modsætning til at blive trukket ind i oplevelser med præg fra fortiden - eller i forudsigelser af fremtiden. (For uddybelse af forskellen på kropssansning og kropsoplevelse læs i artiklen "*Ressourceorienteret færdighedstræning som psykotераapeutisk metode*".)

Træning i at skelne mellem kropssansning og kropsoplevelse er en parallel til træning i at skelne generelt mellem fakta og følelser - en skelnen som er afgørende i forhold til forankring af terapeutiske processer her- og nu.

Nærværhedsfærdigheder anvendt siddende på en stol

Ovenstående øvelser er alle beskrevet ud fra en indlæringsituation, der typisk foregår stående og nogen gange i bevægelse til musik. Læring er tilstandsafhængig - hvilket betyder at indlæring af nærværhedsfærdighederne bliver knyttet til den kontekst, du var i, da du trænede dem. For at bygge bro til andre kontekster, så det bliver lettere at få færdighederne med dig ind i hverdagen er det klogt også at træne færdighederne siddende på en stol (og gerne i andre kontekster).

Bevægelighed: Bevæg alle dine led, mens du sidder - find en dosering, der er funktionel for dig. Mærk samarbejdet mellem alle led.

Mærk balancen mellem at stabilisere og at give slip ind i små bevægelser, mens du sidder.

Jordforbindelse: Sid så begge dine fødder har kontakt med underlaget og sædekuderne har kontakt med stolesædet. Vælg en "passende" afstand mellem benene, hverken stor eller lille. Lad din vægt komme ned til sædekuder og til fodsåler. Mærk at underlaget og stolen kommer op til dine fødder og dit sæde og stimulerer den opadgående del af jordforbindelsen.

Lav et lille skub med begge fødder ned i gulvet - og mærk bevægelsen hele vejen op gennem kroppen.

Eksperimenter med at lave skubbet med midtfoden - med indersiden af fødderne eller med ydersiden af fødderne. Hvordan mærker du forskellen op i kroppen?

Kommentar: Skub med indersiden af fødderne aktiverer muskelgrupper på indersiden af benene, bækkenbunden og aktiveringen går videre op på forsiden af rygsøjlen. En "indre" bærekraft bliver dermed støttet.

Skub med ydersiden af fødderne aktiverer muskelgrupper på ydersiden af benene, hofterne og videre op på bagsiden af rygsøjlen. Afgrænsning og en mere handle-orienteret udadvendt bærekraft bliver dermed støttet.

Skub med midtfoden støttet potentielt noget af begge slags bærekraft - og virker for nogen mere balanceret eller centreret end de 2 andre.

Har du en præference mellem de 3 måder at skubbe fødderne i gulvet?

Centrering: Mærk sædekudernes kontakt til stolesædet. Lav små cirkelbevægelser rundt på sædekuderne. Mærk at cirkelbevægelserne også cirkler rundt om dit centreringsspunkt.

Bevæg dig frem og tilbage på sædekuderne - mærk hvordan det påvirker kroppen forskelligt, hvor langt fremme eller tilbage på sædekuderne, du har din vægt. Find et midtpunkt, hvor du hverken er langt fremme eller langt tilbage. Hvil ned i sædekuderne der - og mærk din centrering.

Lav krydsbevægelse, hvor højre knæ og venstre skulder bevæger sig mod hinanden - og derefter venstre knæ og højre skulder. Svarer til bevægelsen i stående kryds-kravl. Find en passende dosering - krydsbevægelsen kan laves større eller meget lille.

Løft en hofte af gangen og mærk aktiveringen af den dybe lændemuskel (Quadratus lumborum). Eller ånd ud og tænk, at du kan give slip i dybden af lænden (eller eventuelt også i dybden på forsiden)

Krydsbevægelsen og løftet af en hofte af gangen aktiverer musklerne psoas major og quadratus lumborum - begge muskler, som ligger i dybden tæt på det fysiske balancepunkt ved forsiden af 4.-5.lændehvirvel. Har du en præference mellem dem?

Tænk på forsiden af rygsøjlen udfor 4.-5.lændehvirvel. Mærk at åndedrætsbevægelsen kan "berøre" dette område.

Læg hænderne på indersiden af dine knæ og lad hænderne give modstand til at du samler benene. Denne bevægelse aktiverer inderlårsmuskler og bækkenbund. Støtter op om centreringen nedefra.

Afgrænsning/running: Mærk din hud, eventuelt klap let på hudoverfladen.

Sæt dine fødder, så ydersiden af hælene kan presse ind mod indersiden af stolebenene. Lav et let skub udad med fødderne i denne position. Mærk aktivering på ydersiden af benene. (Svarer til den stående øvelse, hvor man står med fødderne parallelle og presser benene udad). Husk at mærke åndedrættet. At holde vejret, mens du laver muskelaktiveringen, vil som oftest være udtryk for en oplevelse af at "arbejde hårdt" - og slippe/kollapse, når du slipper den igen. Opmærksomhed på åndedrættet mens du laver muskelaktiveringen medfører, at du bygger energi op i den kropslige container - og at den kropslige container holdes fleksibel, bevægelig.

Aktiveringen af ydersiden af benene kan også etableres ved at lægge dine hænder på ydersiden af dine knæ og presse knæene ud i hænderne, mens hænder/arme giver modstand på bevægelsen.

Brug dine arme til at markere eller samle dit energifelt - dit personlige rum - omkring dig. Håndfladerne kan vende udad eller indad - eller den ene hånd kan vende udad og den anden indad. Du kan trække vejret ind mens du bevæger hænderne udad = du bygger energi op i dit rum - eller du kan ånde ud, mens du laver den udadgående bevægelse = du udløser energi, slipper noget, skubber noget ud af dit rum.

Bevægelserne kan være større eller mindre - eller helt små, tæt på kroppen.

Skub håndfladerne ind i hinanden foran brystbenet. Vær opmærksom på at skuldrene slapper af. Du kan gå ned i en lav dosering ved at lade dine fingerspidser skubbe op mod hinanden i stedet for håndfladerne. Denne muskelaktivering bringer energi ind i musklerne på forsiden af dit kropsstykke - den samler forsiden.

Bevæg dine albuer bagud - hvis albuerne kan nå ryglænet på stolen, kan du lade dem skubbe op mod ryglænet. Denne bevægelse aktiverer støttemusklerne i din ryg. Aktiveringen kan også ske ved at lade fingrene på hver hånd give modstand til at trække ud til hver sin side.

Tilsammen støtter de 2 sidste øvelser energiopbygning og running i overkroppen.

Har du en præference mellem dem?

Regulering af kontakt - arme og øjne: Bevæg dine arme og mærk forbindelsen til dit center. Hvad har armene lyst til i denne siddende position? Ofte er størrelsen på bevægelsesimpulserne mindre, når vi sidder ned. Det ændrer ikke på, at impulserne er der. Mærk at armenes bevægelser både har en funktion i forhold til dig selv - du kan regulere tilstande i dig selv gennem armenes bevægelser - og de har en regulerende funktion imellem dig og omverdenen. Se ud i konteksten, mens du bevæger armene. Ændrer det impulserne? Tag øjenkontakt med een eller flere omkring dig - og mærk, at du kan regulere den intensitet, der opstår gennem øjenkontakt ved at se væk - og ved at vælge at søge øjenkontakten igen. Se også den konkrete fysiske kontekst, du er i - rummet, omgivelserne - og mærk at samme regulering kan foretages i den relation: Du kan skifte mellem at fokusere på at tage information ind fra omverdenen gennem øjnene - og på at lade øjnene se nedad og mærke kroppen.

At komme mere frem i kontaktfeltet kan støttes af at skubbe albuer bagud i stoleryggen og lade brystbenet bevæge sig fremad.

Overgang fra siddende til stående stilling:

Læn dig ned i sædeknuderne og fodsålerne. Placer fodsålerne lidt inde under stolen - eventuelt den ene fod lidt foran den anden. Bevæg dig frem og tilbage i hoftelæddet, så vægten kommer frem på fodsålerne, når du bevæger dig frem. Tænk på, at underlaget kommer op til dig gennem fodsåler og sædeknuder og stimulerer en opadgående bevægelse. Lad denne opdrift være med til at "rejse dig op", så du i en af bevægelserne fremad fortsætter op at stå. Mærk når du er kommet op at stå, hvordan det føles at stå. Hvad er anderledes end det plejer at være?

Denne måde at skifte fra siddende til stående er meget lidt energikrævende. Den udnytter samarbejdet mellem tyngdekraft og opadgående reflektorisk bevægelse - og reducerer dermed anvendelse af ren muskelkraft.

NB - om denne øvelse fungerer efter hensigten kan afhænge af hvilken stol man sidder på - og hvordan stolen passer til ens kroppsproportioner. Hvis det ikke fungerer for dig, så prøv en anden stol eller optimer hvordan du sidder med puder under fødderne eller under sædet.