

## **CD med veiledet avspenning**

Tor Linløkken:

### **Fredfull hvile**

CD – bestilles fra [www.livingdreamtime.org](http://www.livingdreamtime.org)

Pris:180,-

CDen er laget av lyddesigner og kunstner Tor Linløkken som jobber med kroppsbevissthet og avspenning ved Friskgården i Oslo.

CDen består av tre deler. Del en og to er instruert avspenning til musikk, mens del tre er en ren instrumental kalt Fredfull hvile.

Del en foregår i sittende og tar for seg kroppen som helhet, mens del to foregår i liggende og tar for seg kroppen del for del. I begge oppfordres du til å rette oppmerksomheten mot egen kropp og pust, og det er gjennom kontakt med underlaget og observasjon av pust at du skal oppnå kroppslig tyngdefornemmelse og avspenning. Dette skal igjen kunne gi ro, varme, trygghet og utvidet bevissthet. Hele tiden skal kroppen være i ro; uten aktive bevegelser, mens en observerer og kjenner hvordan pusten brer seg.

Den elektroniske musikken som ledsager stemmen til Linløkken har noe svevende og flytende over seg. Formidlingen er enkel å fatte, for Linløkkens stemme er klar, rolig og behagelig.

I mangt og meget minner denne CDen om en annen CD fra livingdreamtime som ble anmeldt i Fysioterapeuten nr. 8/2010. Instruksjonen likner svært mye, og målgruppen vil være den samme. Derfor synes jeg ikke at man trenger begge.

De som er plaget med anspenhet kan gjerne prøve CDens to instruksjonsdeler. Enkelte vil sannsynlig kunne bli mer avslappet og finne hvile, i alle fall for en kortere eller lengre periode.

Men skal fysioterapeuter bruke et slikt opplegg, bør årsakene til anspenhet kartlegges først. En grundig undersøkelse av kroppens muskulære anspenhet og respirasjon vil være nødvendig for en best mulig kartlegging av en pasients anspenhet og dertil målrettet behandling.

For det er nok slik at mange lever et heseblesende liv, og de trenger i første omgang et roligere liv for å bli mer avslappet. Men også traumatiske erfaringer kan være grunn til anspenhet. I begge tilfeller lever våre erfaringer videre i våre kropper.

Slik sett vil nok CDen best fungere som et supplement til en aktiv bevegelsesterapi med oppmerksomhet på kroppsbevissthet, tilstedeværelse og viktige gjøremål i livet.

### **Einar Hafsahl**

Fysioterapeut, Sandnes