

Veier mot en kroppslig harmoni

Merete Sparre

Balansenøkler

Tropos forlag, 2009

107 sider

kr. 249,-

ISBN: 978-991850-1-1

Kan mental tilstedeværelse og rett oppmerksomhet mot egen kropp bedre vår mentale og fysiske helse? Kan enkle fysiske øvelser utført langsomt og med lite kraft bidra til en bedre helse? Hvordan kan belastningslidelser forstås ut fra en helhetlig forståelse av menneskekroppen? Dette er noen av problemstillingene i boken.

Forfatter er Merete Sparre. Hun er utdannet psykomotorisk fysioterapeut, kommunikolog og lærer i taiji og qigong. Hun arbeider som terapeut, veileder og pedagog. Boken består av en rekke kapitler som munner ut i praktiske fysiske og mentale øvelser knyttet til foregående problemstillinger.

Sparre henter ideer og inspirasjon fra mange ulike hold, og det er ingen bestemt metode hun benytter. Uansett søker hun å formidle en helhetlig tenkning om hvilke fysiske og mentale forhold som påvirker kroppen. Det er en sammenheng mellom en helhet og de enkelte deler av kroppen.

En god balansert kroppsholdning vektlegges som en forutsetning for en harmonisk kropp. En forutsetning er å kunne stå godt på egne bein. Samtidig må det være balanse i muskulære spenninger mellom kroppens for- og bakside. En ubalanse her fører enten til en for oppstrammet eller sammenkrøkt holdning. Er personen for anspent på kroppens forside, hjelper det ikke å rette seg opp. Den muskulære anspenhet på kroppens forside må slippe før personen kan strekke seg ordentlig ut. Sparre omtaler hvordan følelsesmessige påkjenninger påvirker kroppen; de fører til anspenhet og bundet pust. I sammenheng med at muskelspenninger slipper opp og pusten frigjøres, kommer gjerne tilbakeholdte reaksjoner til uttrykk. I boken finnes en kasuistikk som beskriver dette godt. I beskrivelsen av pustens funksjon plasserer hun denne i en nær sammenheng med kroppsholdning og muskelspenninger, men også at den gjenspeiler menneskets indre liv. Disse sammenhenger er viktige å påpeke, mener jeg, fordi det finnes en del terapeutiske metoder i dag som utelater denne helhet i arbeidet med pusten.

Gjennom boken trekker hun veksler på sine egne livserfaringer både som syk og frisk og sitt arbeid med syke og friske mennesker; alt dette på en god og illustrerende måte. Øvelsene i slutten av hvert kapittel er godt beskrevet.

Fysioterapeuter som arbeider med psykomotorisk fysioterapi/taiji vil sannsynligvis nikke gjenkjennende til mye i boken. Likevel, her formidles komplekse sammenhenger i kroppen på en så enkel og forbillig måte at alle som leser boken kan ha utbytte. Behandlere kan lære av denne formidlingen. Jeg synes Sparre lykkes godt i å overbevise leseren om betydningen av sin helhetlige tenkning.

Fysioterapeuter vil kunne ha nytte av boken for å bli utfordret på egne tilnærminger i behandling. Ikke minst de som gjerne ikke er vant til å tenke om kroppen på denne måten.

Boken vil ellers kunne være nyttig for mennesker som plages med en generell kroppslig anspenhet og trenger teoretiske og praktiske tilnærminger for å finne en større grad av harmoni og velvære i tilværelsen.

Einar Hafsahl

Fysioterapeut, Sandnes

Fra Fysioterapeuten nr. 4/2010 side 35