

CD med veiledet avspenning

Kari Holten og Tor Linløkken:

En reise i hvile

www.livingdreamtime.org

CD – bestilles fra internettadresse

kr. 180, -

Denne CD'en inneholder en veiledet avspenning til musikk, og prosjektet er støttet av NFF, Oslo. CD'en består av 2 deler.

Kari Holten er utdannet fysioterapeut. Hun jobber til daglig på Pusterommet, som er et aktivitets- og avkoblingsrom på Kreftsenteret ved Oslo universitetssykehus, Ullevål.

Tor Linløkken er lyddesigner og kunstner. Han jobber med kroppsbevissthet og avspenning ved Friskgården i Oslo.

Holten instruerer avspenning i del 1, mens den ledsagende musikken er ved Linløkken. Utgangspunktet er enten en behagelig sittestilling eller å ligge flatt. Lytteren blir oppfordret til å lukke øynene, slippe pusten ut og kjenne på tyngden av de ulike kroppsdelene mot underlaget. Holten går så gjennom hele kroppen, og hun begynner nederst. Først rettes oppmerksomheten mot det ene beinet; tærne, så fotsålen, videre ankelen og derfra oppover til hele beinet er inkludert. Tilvarende gjøres med det andre beinet. Videre opp mot øvre del av kroppen for så å omfatte hele kroppen. Instruksjonen er konsentrasjonsøvelser der oppmerksomheten veksler mellom å være rettet mot inn- og utpust, de enkelte kroppsdelene og en tyngdefornemmelse i de enkelte kroppsdelers kontakt med underlaget. Det er ingen aktive bevegelser man skal gjøre med kroppen. Man skal bare ligge eller sitte der og kjenne etter. Del 2 av CD'en er kalt «Reise» og er kun instrumental.

Språket Holten bruker er enkelt. Korte setninger innledes med ord som «kjenn», «la», «bli» også videre. Stemmen hennes er rolig og monoton, noe som sannsynlig har en søvndyssende/beroligende virkning sammen med en elektronisk stillferdig musikk i bakgrunnen.

Formidlingen bør være enkel å fatte for alle og en hver. Mange som er plaget med å være anspent kan med fordel prøve og vil sannsynlig kunne ha nytte av denne tilnærming. Mange fysioterapeuter vil kunne bruke Holtens CD i arbeidet med egne ansente pasienter.

Einar Hafsahl

Fysioterapeut, Sandnes