



## **Kroppen som fabel**

Merete Pihl:

**Det andre muskellaget**

Kolofon forlag, 2009

86 sider

Pris: kr. 235

ISBN: 978- 82-300-0509-5

Kan gode samtaler bidra til et rikere liv? Kan et endret bevegelsesmønster hjelpe oss ut av kroppslige smerter og ubehag mot en mer harmonisk kropp? Hvordan påvirkes kroppen av tanker og følelser? Dette er noen av temaene i boken.

Forfatter er fysioterapeut Merete Pihl. Hun har arbeidet med psykomotorisk fysioterapi i nær 30 år, både som behandler og i undervisning. Boken er skrevet som en samtale mellom henne og en anonym venn. Vennen, som er uten tilknytning til helsevesenet, har skrevet forordet og omtaler «Det andre muskellaget» som «boka vår».

Pihl skrev allerede i 1989 en artikkel om det indre og ytre muskellag (i Fysioterapeuten). Da skulle det indre lag stabilisere og det ytre bevege. Hun var opptatt av at det ytre muskelag i visse tilfeller hadde overtatt en stabiliserende funksjon når det indre lag var satt ut av spill, og at dette førte til feilbelastning og kroppslige plager. Den gang gav hun konkrete øvelser for å gjenvinne funksjonen i det indre lag, og dette arbeidet er ført videre i boken.

Den har ingen kapitler og er muntlig i formen. Først skriver Pihl, deretter svarer hennes venn. Slik fortsetter det gjennom hele boken kun avbrutt av Pihl sine enkle strektegninger. Det er også hennes historie som fortelles. De lengste og mest betydningsfulle bidragene er skrevet av henne. Underveis blir hun utfordret, men også støttet av sin samtalepartner. Ut over omtale av øvelser skriver Pihl om livets påkjenninger; en tiltakende vanskelig konflikt med en venninne og i bokens siste del om kreften som rammet henne.

Det er noen få pasienteksempler, men som oftest tar Pihl utgangspunkt i egen kropp. Hun omtaler kroppslige plager som vondt i et kne eller i korsryggen og beskriver øvelser for å bedre funksjonen. De fleste foregår på gulvet i mage-, rygg- eller sideliggende stilling. Ofte beveger hun kun en kroppsdel i forhold til gulvet som er kontaktflaten. Bevegelsene er langsomme, jevne, med liten kraft og med små bevegelsesutslag (i begynnelsen), mens hun underveis følger oppmerksomt med dem. Smerter unngås. Boken er blitt til gjennom mange år. Prosjektet har vært krevende for Pihl som begynner boken med et fortvilet rop til sin venn om hvordan alt stoffet skal finne sin form. Vennen forsøker å forstå problemene, og så er skriveprosessen i gang.

Dette er en bok til å forundres over, og jeg kan ikke slippe den så lett. Språket er enkelt, selv fysioterapi og øvelser er beskrevet i et hverdagslig språk, fritt for medisinske og anatomiske betegnelser. Slik kan tanker, følelser og bevegelse av kropp bindes sammen. Det er noe tiltalende enkelt og rett frem over teksten, selv om innholdet av og til svever. Hvor vil de hen? Klarer jeg å følge tankene deres? Jeg har hatt utbytte av å prøve ut øvelsene i liggende stilling på gulvet, men vil den som ikke er fysioterapeut kunne følge anvisningene? Min bakgrunn i psykomotorisk fysioterapi gir kanskje særlige forutsetninger? Med tid og tålmodighet tror jeg likevel de aller fleste kan lære av dem. Dette fordi de er enkle, gode og godt beskrevet. Av den grunn vil øvelsene også være et supplerende alternativ i min pasientbehandling.

Boken kan leses av alle, selv om blandingen av praktiske øvelser med eksistensielle problemstillinger og private betroelser er uvanlig. Det er en personlig bok med mulighet for leseren til også å følge Pihls strev med allmenngyldige problemer.

**Einar Hafsahl, fysioterapeut  
Sandnes**