

BodySense-metoden:

14
MEDIUM MAGASIN NR. 7/8 - 2010

**Kroppen husker
det sinnet
glemmer**



«Kroppen husker alle opplevelser vi har vært med på, selv om vi mentalt har fortrenget dem.»

Eva Grøndahl Lundberg

Vår fysiske kropp er som en historiebok om vårt liv, ifølge BodySense-metoden. Tanken er at ubearbeidede negative følelser og erfaringer setter seg i kroppen og skaper trøbbel for oss, enten vi er klar over det eller ei. Med mild berøringsterapi kan vi bearbeide disse minnene.

:: Tekst og foto: Elisabeth Hægeland, elisabeth.haegeland@mediumforlag.no

Ideen bak BodySense-metoden er at alt vi erfarer og opplever, uansett hvordan vi tolker det, setter spor i kroppens vev, organ, muskler og holdninger. Kanskje svelgte du et stort problem en gang, eller kanskje var det ingen som hørte på deg eller tok deg på alvor da du var liten. Dette kan skape spenninger, stress, smerte, sykdom og vansker senere i livet.

– Kroppen husker alle opplevelser vi har vært med på, selv om vi mentalt har fortrenget dem, mener Eva Grøndahl Lundberg i Braveheart. Hun er BodySense-terapeut på Knapstad i Østfold, og jobber i tillegg som gestaltterapeut og auraformidler.

Som andre BodySense-terapeuter, mener Eva at kroppen besitter stor visdom. Hvis vi virkelig lytter til den, vil den tydelig fortelle oss hva vi trenger, hva som er godt for oss og hvordan vi kan ta best mulig vare på oss selv.

Myk og mild berøringsterapi

BodySense er en myk psykomotorisk berøringsterapi utviklet av Andreas Lindermann i Sverige på 80-tallet. Metoden kombinerer lydhør kroppsterapi med samtale og ulike metoder for mental forandring og personlig vekst. Ordet «psykomotorisk» henviser til samspillet mellom psykiske og fysiske elementer i ulike plager og lidelser.

BodySense-terapeuter tar sikte på å hjelpe mennesker til å forstå, bearbeide og slippe taket på det som begrenser oss. Med varsomme hender lytter de til kroppens signaler og budskap med en intensjon om at stress, smerte, spenninger og blokkeringer skal slippe.

De som oppsøker BodySense gjør det gjerne for å utvikle sine iboende ressurser og få kontakt med sin indre kraft og energi. Mange trenger å snakke med en person om emosjonelle tema, men det kan føles lite aktuelt å søke hjelp hos en psykolog.

– De fleste voksne mennesker i dag har et stort behov for å bli sett. Bare det å bli sett kan være en stor utfordring, tror Eva. BodySense handler om nettopp det – virkelig å bli sett.

Samtale, bevegelse og berøring

En BodySense-konsultasjon tar fra en til halvannen time. Man begynner med en samtale om hvorfor man kommer og hva man trenger hjelp til. Informasjonen som utveksles avgjør hvordan terapeuten kan behandle deg på best mulig måte. Har du et spesielt ønske før hver konsultasjon, er det stimulerende for behandlingen.

– Det er lettere å få utbytte hvis du har bestemt deg for hva du ønsker enn om du ikke vet det, sier Eva. Vil du gå flere ganger til BodySense-konsultasjon, kan fokuset være forskjellig fra gang til gang.

Etter samtalen skal man gå litt frem og tilbake på gulvet. Da vil terapeuten observere hva kroppen din ønsker å fortelle deg – hvor spenninger sitter og hvor kroppen trenger mer bevegelse. Skjevheter og forskyvning av tyngdepunkter er vesentlig, samt måten kroppen beveger seg på og hva som skjer i deg når du går på ulike måter.

– Kroppen har sitt eget språk, og det utnytter vi i Bodysense, sier Eva. For noen er det en stor utfordring å bli sett slik mens de går over gulvet. Reaksjoner som irritasjon og gråt kan komme etter kort tid. Da er det viktig at terapeuten forteller hva hun ser, slik at klienten får hjelp til å bli bevisst på hva som skjer.

Etter observasjonen får man en myk kroppsbehandling med klærne på. Man kan legge seg på benken akkurat slik som man selv synes er behagelig. Det finnes ingen faste metoder, grep og ingen spesiell rekkefølge å jobbe på i BodySense. Terapeuten kan godt holde et grep i alt fra 5 til 20 minutter. På slutten av konsultasjonen går man noen runder over gulvet for å legge merke til endringer i kroppen.

Tar kroppens signal på alvor

En grunnleggende tanke i BodySense er at positive erfaringer gir kraft og energi, mens negative minner tapper oss for energi og skaper blokkeringer og smerte. Spenninger og blokkeringer oppstår også når man blir forhindret i å vise følelser.

– Hvis du skal vise begeistring for noe og ►

plutselig holder deg selv tilbake, vil det vise seg i muskulaturen. Da har du en bevegelse fremover, men så ombestemmer du deg og trekker deg tilbake. Hvis du ble holdt tilbake fysisk, kan du ha behov for å åpne opp eller gjøre ferdig en bevegelse, utdyper Eva.

Veldig ofte tar vi ikke kroppens signaler på alvor. Mange har hatt opplevelser tidlig i livet som gjorde det vanskelig å stole på kroppens informasjon. En del mennesker har blitt opplært til å glemme seg selv og bare tilfredsstille andre for å kunne føle seg verdifulle.

Over tid kan dette gi smerter, stivhet, lav selvtillit og dårlig selvfølelse. Her kan en BodySense-terapeut lære oss hvordan vi lytter til kroppen, og ta våre behov på alvor.

Verdsetter indre skjønnhet

Evas ønske som BodySense-terapeut er å bidra til at andre mennesker kan utvikle seg på sine egne premisser og ut fra eget ståsted. Hun vil hjelpe mennesker til å leve sine liv i større bevissthet og velge livsveien de selv synes er best.

– Jeg ønsker at mennesket kan verdsette sin egen indre skjønnhet. At de tør å vise

frem hvem de er med sine styrker og svakheter og bare være. Mitt mål er at folk skal komme seg videre. Jeg har ikke noe mål om at de skal gå til konsultasjon hos meg i evigheter. For de gjør den viktigste jobben selv, mener Eva.

Ved siden av BodySense-metoden, benytter Eva gestaltterapi og psykosyntese, fordi BodySense også er samtaleterapi i tillegg til kroppsterapi. Før hun begynte med BodySense, jobbet hun som ergoterapeut og pedagog for barn og voksne. Hun har videreutdanning i pedagogikk og aktivitetsvitenskap, og er godkjent cand.mag. og gestaltveileder.

Sterk oppmerksomhet

Teorien i BodySense-metoden minner litt om psykomotorisk fysioterapi og Rosenmetoden. En forskjell er at man jobber med klærne på i BodySense, til forskjell fra Rosenmetoden. Mens psykomotorisk fysioterapi innebærer en del massasje, bruker man svært forsiktig og lydhør berøring i BodySense.

– Det er veldig viktig å akseptere og respektere grensene personen har – de er gjerne ubevisste og sitter i muskulaturen.

Jeg kan bidra til at de tør å gi slipp på dem, sier Eva.

Healing kan skje ved BodySense, men det er ikke en healingmetode. Det er en berøringsterapi med veldig sterk oppmerksomhet. Særpreget ved BodySense er at man har et veldig sterkt nærvær hele tiden, mener Eva. Som terapeut må hun være 100 prosent til stede hele tiden. Hun kan heller ikke forsere behandlingen.

– Kroppen må få jobbe i sitt eget tempo. Jeg kan ikke forsere noe. Jo mindre jeg vil, jo bedre er det. For det er personen selv som skal ville. Jeg kan godt ønske noe for dem. Men hvis jeg presser på for hardt med hva jeg vil – og det kan jeg godt gjøre uten å si noe – da vil kroppen registrere det, sier Eva.

Gir rom for å være

BodySense er også en selvutviklingsmetode, fordi det handler om å få større bevissthet om hvem du er, hva du vil og hvilke ønsker og behov du har. Veldig ofte kommer følelser til overflaten, både sinne, frustrasjon og mye gråt. Noen ganger kan følelsene komme først etter konsultasjonen.

– Her er det plass til å være og gjøre hva

Fikk selvfølelsen tilbake med BodySense

Før Per Olav Kvernerød prøvde BodySense-metoden, var selvbildet og selvtilliten på bunn. Negative ringvirkninger gjorde at han ønsket å ta tak i problemene før de ble verre. Etter to behandlinger hos en BodySense-terapeut merket han stor forandring.

En reportasje om BodySense-metoden i lokalavisen «Indre Smaalenene» vekket Per Olav Kvernerøds interesse. Han skjønnte at denne psykomotoriske berøringsterapien kunne benyttes som hjelp til å bearbeide dårlig selvfølelse.

– Jeg tror det er mer mellom himmel og jord enn det som blir sagt, og jeg er åpen for alternative løsninger, sier Per Olav på Trøgstad. Allmenmedisin har han ikke stor tro på når det gjelder vanlige psykiske plager, med mindre det gjelder alvorlige psykiske lidelser.

Det at han hadde begynt å gjøre seg selv liten, ga en del negative ringvirkninger i livet hans. Han trengte noe som kunne dra ham ut av den negative spiralen. Etter å ha

lest reportasjen ble han åpen for å prøve BodySense, og han fikk to behandlinger hos BodySense-terapeut Eva Grøndahl Lundberg på Knapstad.

– Jeg kjente stor forandring og synes det hjalp på meg. Jeg merket at jeg ble lettere til sinns og at jeg sov bedre. Nå føler jeg meg ikke så sliten, fikk roet kroppen og ble mer avslappet. Det var en slags bekymringslettelse. Jeg fikk bort tunge tanker om ubehagelige ting fra fortiden. Jeg fikk fjernet mye av tankeballasten som jeg ikke har bruk for, forteller han.

Den første gangen han dro syntes han behandlingen virket litt mystisk, fordi terapeuten snakket mindre enn han hadde forventet. Men han skjønnte raskt at tera-

peuten visste intuitivt hvordan hun skulle gripe an problemet.

– Jeg lå på benken, lukket øynene og følte prikkingen i hele kroppen som slapp alle hindringer. Det var som å få strømninger i hele kroppen fra hodet og ned i stortærne. Det kan sammenlignes med når du fryser på fingrene. Når du begynner å bli varm igjen, vil du kjenne prikking, forteller Per Olav. Selv gjorde han ingenting under behandlingen, og var helt avslappet og mottakelig.

I stedet for å ta lykkepiller, begynte han å jobbe med seg selv. Gjennom BodySense-konsultasjonene fant han løsninger som passet for ham, og fikk motivasjon til å gjøre dem. Han innså at han har valg, at han må ta avgjørelser selv og rett og slett leve livet selv.

– Jeg tror de aller fleste, uansett ståsted, får en avslappet og mer behagelig opplevelse i seg selv etterpå. BodySense er helt ufarlig og ikke noe å være redd for. Det er mye verre med feilmedisinering som har stygge bivirkninger, mener Per Olav. ■

som helst. Har du behov for å skrike høyt, er det plass til det. Vil du trampe i gulvet eller slå i benken, så gjør du det. Mitt ønske er å bidra til at man kan ta den plassen man egentlig behøver, forsikrer Eva.

I forhold til andre selvutviklingsmetoder jobber man ikke bare mentalt for å slippe emosjonelt stress, spenninger og fysisk smerte. Man jobber også fysisk med kroppen for å slippe mentalt stress og negative tankemønstre. Slik går det begge veier – fra det fysiske til det mentale, og fra det mentale til det fysiske. Akkurat dette synes Eva er unikt med BodySense, for det har hun ikke opplevd med andre metoder.

Evas opplever at de fleste som kommer til henne begrenser seg fordi de har blitt begrenset tidligere og ikke har gitt slipp på dette. Da handler det om å bli bevisst på hva som holder dem tilbake. Man trenger ikke nødvendigvis å finne ut *hva* som skjedde, men bli bevisst på følelser og spenninger som har satt seg i kroppen. Disse må opp til overflaten og bearbeides for at man skal få et friere og mindre begrenset liv. Er man klar for å gi slipp på dem, kan det skje under en BodySense-konsultasjon. ■

Bedre søvn og mindre stress

Søvnløs, sliten og tappet for energi oppsøkte Frøydis Eriksson en BodySense-terapeut. Etter noen konsultasjoner fikk hun mer overskudd, ble mindre stresset og fikk bedre søvn.

Pusteøvelser, avslapning og forløsning av stress og spenninger er noe av det Frøydis Eriksson fant attraktivt ved BodySense-metoden. Hun var veldig sliten og slet med søvnløshet, men ville prøve noe annet enn medisiner.

– Jeg er ingen shopper i forhold til alternative metoder. Når jeg prøver noe er det viktig for meg at de har en god bakgrunn, ikke bare et kort kurs, sier ergoterapeut Frøydis på Ås. Terapeuten hun gikk til, Eva Grøndahl Lundberg, har utdanning i auratransformasjon, gestaltveiledning og ergoterapi i tillegg til BodySense.

– Jeg forundret meg over at hun var så grundig i forhold til bevegelsesmønsteret. Da jeg lå på benken og fikk beskjed om å slappe av, gikk hun direkte på kritiske områder uten at jeg sa noe om dem først. Jeg kjenner at hun har varme hender, sier Frøydis.

Eva brukte også gestaltterapi for å veilede klienter videre og hjelpe dem på veien. Frøydis tror det var kombinasjonen av alt Eva driver med som hjalp henne.

– Jeg følte meg mer avslappet og mindre

stresset. Søvnløsheten gav seg og jeg ble mindre sliten. Jeg følte det var en god periode da jeg gjorde dette. Bare det å få prate og slappe av, at noen har tid til deg og at du blir tatt på alvor hjelper mye, synes Frøydis. Hun vil gjerne anbefale BodySense til andre så lenge man går inn med et åpent sinn og kjenner etter.

Hva kan BodySense hjelpe med?

- Stress og depresjon
- Dårlig selvfølelse og usikkerhet
- Vanskelig livssituasjon
- Relasjonsutfordringer
- Utvikle talenter og visjoner
- Styrke sin identitet og kraft
- Hodepine og nakkespenninger
- Rygg- og skuldersmerter
- Fordøyelsesproblemer
- Menstruasjonsproblemer

Mer om BodySense finner du her:

- Eva Grøndahl Lundberg i Norge: www.braveheart.no
- BodySense-skolen i Sverige: www.bodysense.no ■

