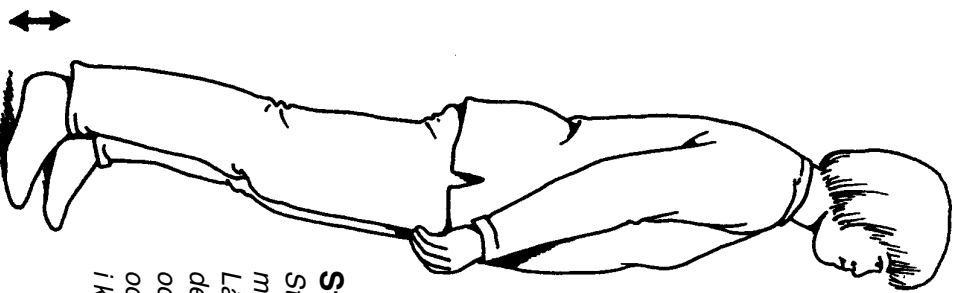


**Basal Kroppskännedom** är en sjukgymnastisk behandlingsmetod som ser människan som en fysisk-psykisk-existentiell enhet. Metoden kan bland annat användas för att stärka kropp och själ, öka den mentala närvaron samt ge återhämtning i vardagen. I det här bladet finns två övningar ur Basal Kroppskännedom. Prova dem gärna!



### Stående studs

Stå med höftbredds avstånd mellan fötterna. Var mjuk i knäna. Läggt kroppstygngen på främre delen av fötterna. Studsa lite upp och ned på hälarna. Lyssna inåt och lägg märke till hur det känns i kroppen.

## Goda råd vid stress

I dag vet man ganska mycket om vad som förebygger och hjälper vid stressrelaterade besvär. Här är några tips på vad du kan göra själv:

**Lyssna till kroppens signaler.** Respektera kroppens grundläggande behov av mat och vätska, aktivitet och vila o.s.v. Om du exempelvis har ett sittande arbete, ta en mikropaus då och då. Ställ dig upp och rör lite på dig, förslagsvis "stående studs".

**Respektera över känslor/tankar/upplevelser.** Tillåt dig att känna efter och lägga märke till vad som rör sig inom dig, dina inre drivkrafter med mera.

**Odlia dina relationer.** När du är med dina anhöriga, vänner eller andra människor som du tycker om, försök att vara mentalt närvarande och lyssna på dem. Gör saker tillsammans med dem o.s.v.

**Odlia dina intressen.** Försök att ha minst ett intresse som inte har med arbetet att göra.

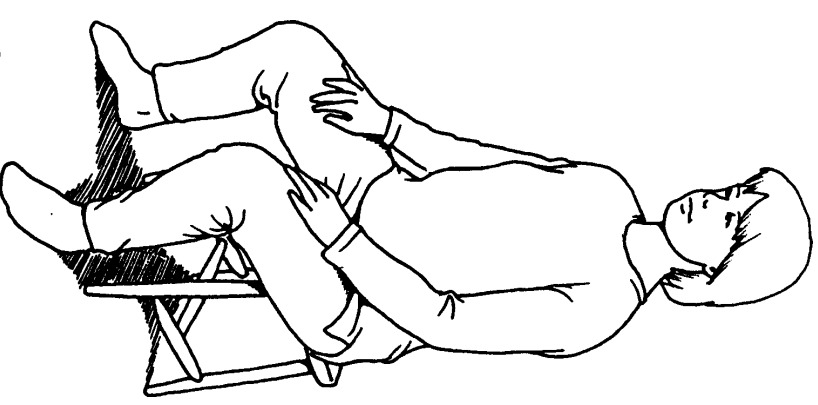
**Rör på dig.** En rask promenad på c:a 30 minuter dagligen – gärna i dagsljus – förebygger flera olika sjukdomar och får dig att må bättre.

**Lär dig någon avspänningsmetod.** Basal Kroppskännedom är ett exempel på en metod för spänningsbalansering. Det finns även andra metoder som meditation eller autogen träning.

**Skratta mycket** men tillåt dig också att känna andra känslor. Skratret är läkande och ökar kroppens lugn och ro-hormoner.

**Slösa med beröm.** Om någon gör något bra så tala om det för honom/henne. Alla behöver få höra att de är bra.

**Sist men inte minst: Respektera dina gränser.** Oftast vill vi mer än vi hinner, orkar eller kan. Prioritera det som är viktigt och säg "nej" till det som blir för mycket. Gå inte över din max-nivå. Det gäller även räden på den här sidan. Försök inte att ändra på allt på en gång. Börja med det som du tycker är viktigast. Håll fast vid det en tid så att det blir en god vana. Därefter kan du ta nästa...



### Sittande på stol

Sitt på främre delen av stolen. Balansera in dig så att du känner stöd av fötterna och sittbenskrövlarna. Sitt rakt och avspänt. Följ andningen. Låt hela bålen vidgas på inandningen och sjunka ihop något på utandningen.

#### LÄSTIPS!

Dropsy, J. (1988) *Den harmoniska kroppen*. Stockholm: Natur och Kultur  
Roxendal, G, Winberg, A (2002) *Levande människa. Basal Kroppskännedom för rörelse och vila*. Stockholm: Natur och Kultur

## Zenråd

Unna dig dagligen en stund av stillhet och tystnad, någon form av meditation.

Försök att leva i uppmärksamhet och närvaro.

Försök leva på ett sätt som inte skadar dig själv och andra: var uppmärksam på vad du tänker, säger och gör.

Ta saker och ting som de kommer, acceptera dig själv och ditt liv som det är och tänk inte "det vore bättre om..." när du lever i nuet och är ett med det som händer slpper du sopa saker under mattan eller gå och älta det som har hänt.

*Citat från tidskriften Må Bra.*

## Den ständiga övningen

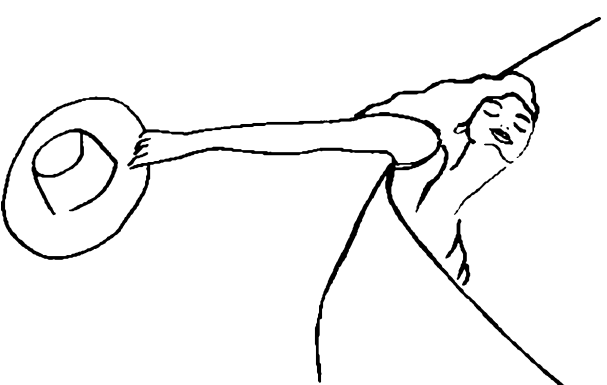
*Gör aldrig mer än en sak i taget.* Ät när du äter, tala när du talar, tänk när du tänker. På det sättet undviker man den inre konflikt som alltid uppstår ur två aktiviteter som inte har något samband med varandra, som till exempel att lyssna på radio samtidigt som man äter.

*Tänk på vad du gör.* Vad mentalt närvarande i den aktivitet som du utför för ögonblicket.

*Jäkta aldrig.* Jäkt är något väsensskilt från snabbhet. Man kan springa utan att jakta. Jäktet leder alltid till en störning av vår naturliga rytm. Det hör alltid ihop med en medveten eller omedveten rädsla.

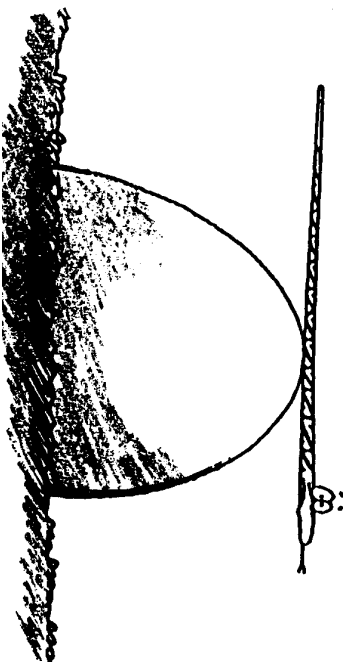
” Att leva utan att jakta är att kunna hålla andningen fri och hjärtat öppet.

*Ur: Jacques Dropsy, Den harmoniska kroppen.*



# Ta det lugnt!

Slappna av!



Med vänlig hälsning från sjukgymnasterna  
på vuxenpsykiatriska kliniken, Växjö

**Landstinget  
Kronoberg**

2002

Gods råd  
är inte dyra