

# Sundhed & Velvære



Afspændingspædagog Bente Klemmensen, der her er i gang med at demonstrere bækkenbundstræning, lægger meget vægt på at lære sine klienter at blive mere kropsbevidste.

## Hjælp dig selv ved at lytte til kroppen

**AFSPÆNDING:** Hvad foregår der egentlig hos en afspændingspædagog? Det spørgsmål har undertegnede sat sig for at finde ud af ved at gennemgå to behandlinger.

Under mit første besøg lærte jeg noget om at sidde og stå korrekt - bl.a. for at afhjælpe spændinger i nakke og skuldre, og jeg lærte en nem øvelse til at få skuldrene væk fra ørerne.

Jeg blev også inviteret til at tage en slapper på den store måtte midt i Bente Klemmensens hyggelige behandlerrum, og her stoppede min første beretning fra besøget.

### Får stor trang til en lur

- Nu er vi klar til selve afspændingen, siger Bente og sørger for, at jeg ligger godt, inden hun går i gang med en slags blid massage af skuldre og arme, som foregår uden på tøjet.

Hun forklarer, at hun er i gang med at mærke efter, hvor langt musklerne vil give

sig, og om de er i balance med resten af kroppen. Nakken- og ansigtet får også en blid omgang massage, og jeg bliver næsten overmandet af trangen til at tage en lur. Især armene føles helt tunge og umulige at løfte, efter at Bente har haft ved dem og egentlig »bare« strøget dem let.

- I denne tilstand restituerer kroppen optimalt, forklarer Bente, der beder mig mærke efter, hvor i kroppen jeg spænder, og om jeg kan mærke forskel efter hendes behandling. Det kan jeg.

### Mærk efter og afhjælp

Netop det at lytte til kroppen er et element, som går igen flere gange i løbet af de sammenlagt to timer, jeg tilbringer hos Bente.

- De forskellige behandlere koncentrerer sig som regel kun om det sted, hvor patienten har et problem, men kroppen hænger altså sammen, og jeg kunne som afspændingspædagog godt tænke mig, at vi fik mere fokus på helheden - og også

**- Jeg kunne godt tænke mig, at vi fik mere fokus på helheden.**

*Bente Klemmensen, afspændingspædagog*

sammenhængen mellem krop og psyke, fastslår Bente.

Hun lægger meget vægt på kropsbevidsthedstræning - altså at lære folk nogle øvelser, hvor det handler om at slappe af og virkelig mærke kroppen. Også mere konkrete øvelser inddrages - f.eks. lærer jeg under mit andet besøg, hvordan jeg nemt kan bruge en massagebold på ryggen ved at stå op ad en væg. Enkelt, men ganske virkningsfuldt, hvis man altså husker at gøre det jævnlige.

### Kan fortsætte hjemme

Bente skriver et par stikord ned til mig, så jeg ikke glemmer, hvad jeg kan arbejde videre med derhjemme. Gamle vaner er jo som bekendt svære at ændre.

Efter de to besøg synes jeg, jeg har fået noget brug-

bart med mig, som forhåbentligt kan være med til at holde irriterende hovedpiner fra døren.

Folk, der er stressede og døjer med nogle af de mange symptomer, som følger med en længerevarende stressbelastning, kan have god gavn af at komme hos Bente.

Hendes helhedstænkning kombineret med konkrete målrettede øvelser og afspænding kan hjælpe den enkelte til at hjælpe sig selv og lære at være mere bevidst om kroppens signaler - et spændende emne, der er relevant for alle i vores travlede samfund.