

PROFIL

# Bliv mere bevidst om din krop!

Krop, erkendelse og handling - Bente Klemmensen ved, hvad hun taler om. Og hun mener det.

Som ganske ung havde Bente Klemmensen gjort op med sig selv, at hun ville arbejde med mennesker.

Og det skulle på en eller anden måde handle om at hjælpe. Derfor kastede hun sig ud i uddannelsen som massør.

- Det var rigtig spændende, men jeg undrede mig blot over, at de mennesker, jeg havde behandlet, vendte tilbage med selv samme problem igen efter et stykke tid. Det kunne jo ikke passe, lægger Bente Klemmensen ud.

- Der var så en, der sagde til mig, at jeg måske skulle springe et stadie tilbage og fokusere på at forebygge i stedet for at helbrede, og tanken lå mig slet ikke så fjern. Derfor søgte jeg ind på uddannelsen som afspændingspædagog og blev optaget på det 3½-årige studie i Randers. På daværende tidspunkt havde jeg mødt

min mand, så det blev nogle år med megen transport mellem Randers og Varde, smiler Bente, der oprindeligt stammer fra Oksbøl, hvor også det meste af hendes familie bor i dag. Bente bor i dag i Vardes sydlige bydel sammen med sin mand, Ole, med hvem hun har børnene Freja på 13 og Sigurd på 11 år.

## Kropsbevidstheden

Som færdiguddannet afspændingspædagog vendte Bente hjem til Vestjylland og blev nu ansat ved AOF i Esbjerg, siden hen ved LOF i Varde, samt ved Varde kommune under det daværende Projekt Reden.

- Det var et meget tværfagligt og yderst spændende projekt målrettet mod unge mødre og deres små børn, fortæller Bente.

- Det var virkelig interessant at være en del af opstartsfasen, samt at være med til at bidrage med noget i de unge



Det er ofte små ting, der skal justeres for at man kan få det bedre, fortæller afspændingspædagog Bente Klemmensen.

pigers hverdag. Det handlede blandt andet om tiden efter en fødsel samt at få fokus på kropsbevidstheden.

Netop begrebet "kropsbevidsthed", hører man Bente Klemmensens benytte utallige gange.

- Jamen det er fordi, det er så vigtigt, slår hun fast med et stort smil.

- Vi lever i et samfund, hvor krop og psyke er så adskilt, og hvor man ofte ikke anerkender kroppens signaler, men derimod bare sluger 2 Panodiler, når det gør ondt. Og det er så ærgerligt! Mange af dem, der kommer her, har problemer med kroppen, der stammer fra en lidt for travl hverdag. Jeg er ked af at kalde det hele for stress, for stress er mange ting. Her taler man blandt andet spændinger, angst, hovedpine, udmattethed osv. Alle der kommer her, bliver behandlet individuelt, så jeg kan ikke give dig en facitliste over, hvad man stiller op mod spændingshovedpine for eksempel. Her tager jeg udgangspunkt i den enkelte person og ser på de muligheder, der foreligger. Man kan vel egentlig sige, at jeg er en slags katalysator for folks egne processer. Det kan være én, der er blevet anbefalet af sin læge at opsøge mig, fordi vedkommende som sådan ikke er syg, men har svært ved at slappe rigtigt af i kroppen. Vi kender det nok alle sammen, det her med i perioder at vågne om morgenen og rent faktisk ikke føle os udsovede. Eller have vanskeligt ved at slappe af i skuldrene eller trække vejret helt rigtig ned i maven og ud i kroppen. Det lyder som helt banale ting, men det er så vigtigt for at kunne fungere som et helt menneske, og her har jeg nogle redskaber, der kan hjælpe i gang og løse op for de problemer, der måtte være. Og jo, jeg har mange med rygproblemer, indrømmer Bente.

- Blandt andet kommer der ofte piger i skolealderen, der undrer sig over, at de er så trætte i skolen, eller at de så ofte har ondt i hovedet. Og her kan jeg ved hjælp af helt enkelte fif guide dem til en

mere hensigtsmæssig siddestilling osv. Mit udgangspunkt er, at folk får 3-5 behandlinger, ind imellem 8, og herfra skal de gerne have fået så mange redskaber, at de er fit for fight til at forebygge de problemer, de hidtil har kæmpet med.

## Livsstil

Bente Klemmensen har i dag sin egen praksis og er desuden tilknyttet REVA 1½ dag i ugen.

Derforuden kører hun gennem LOF efterfødselshold hver tirsdag og efterfødselshold onsdag, så tiden er fyldt ud for den engagerede afspændingspædagog.

- Vel har jeg travlt, men det er en livsstil. Jeg brænder for det her og vil ikke undvære hverken efterfødsel eller min egen klinik. Det er en fin kombination at have lidt ude og hjemme. Og når tiden er til det, holder jeg også et foredrag om blandt andet kropsstillinger og kropsbevidsthed i ny og næ, men vigtigst for mig er altså min familie. De har klart min 1. prioritet, og det er en af fordelene ved at være selvstændig, at jeg selv kan planlægge min arbejdsdag; men jeg indrømmer gerne, at jeg har svært ved at sige nej, når en mand ringer sidst på dagen og har brug for akut hjælp her og nu, fordi han ikke kan sidde eller stå på grund af et opstået rygproblem; så, jo, det ER en livsstil, slutter Bente Klemmensen,

og vi siger farvel, inden næste klient fra venteværelset træder ind i lokalet.

## Citater

"80 % af vores fremtoning er kropssproget. Derfor er kroppen så vigtig."

"Vi mærker ofte kun kroppen, når den gør ondt, ellers tager vi som sådan ikke stilling til kroppen, det ligger så dybt forankret i vores kultur. Og det vil jeg gerne ruske op i."

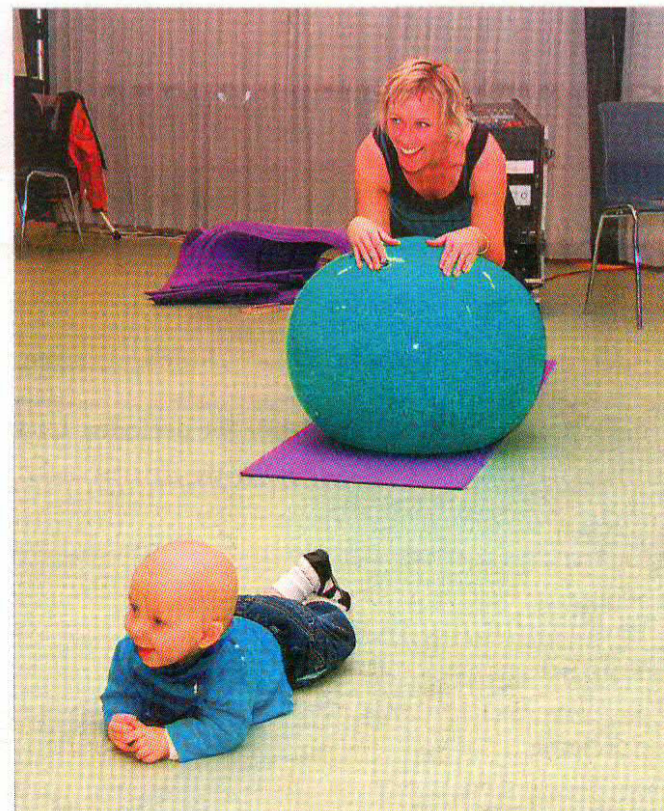
"Tag ansvar for din dårlige ryg og lyt til om der kan gøres andet end de her Panodiler - de kan ofte bare være en lappeløsning."

"Åndedrættet er langt mere vigtigt, end vi aner. Så snart vi har lidt for travlt, glemmer vi at trække vejret rigtigt, og så følger der uvilkårligt en masse spændinger med. Lær at træk vejret rigtigt, det forebygger stress."

"Det er godt, at man i Folkeskolen har fået øget fokus på bevægelse og kropsbevidsthed. Jeg kan slet ikke sige det ofte nok. Dårlige vaner lærer børnene af os."

"Det er ikke nok at købe et dyrt hæve-sænkebord, hvis man alligevel ikke sidder korrekt ved det."

Af Ulla Højgaard



Bentes efterfødselshold er en kæmpe succes: Det er mere kotymen, at man kommer her efter en fødsel, end at man ikke gør, smiler Bente.

Fra forsiden

## Få styr på din holdning

Det nytter ikke noget at købe et dyrt hæve-sænkebord, hvis du har problemer med ryggen. Det handler kort og godt om at finde den rette holdning. Sådan lyder det fra afspændingspædagog Bente Klemmensen, der i den grad brænder for sit budskab: Få mere fokus på kropsbevidstheden!

Oftentimes er det småting, der skal justeres, for at man kommer af med for eksempel en spændingshovedpine, stressrelaterede problemer eller den ømme lænd. Læs stort interview med Bente Klemmensen inde i avisen.



Af Ulla Højgaard  
red-var@budstikken.com