

Egenkontakt - Grounding og centrering

1) Grounding - At tune ind *(Bogen Kroppens Sprog i Professionel Praksis, Helle Winther – udvidet med den øvelse af Tom Hutchinson)*

Stå komfortabel stilling, gerne med bare fødder. Knæene skal helst være let bøje. Øjnene kan lukkes, hvis det føles naturligt. Så skærpes opmærksomheden på fødderne og på benene. Er stillingen stabil uden at være kontrolleret? Er der lige meget vægt på fødderne? Er bækkenet i balance? Lad armene være så afspændte som muligt. Forsøg at få en fornemmelse af at ryggen bærer sig selv, så den hverken hænger i leddene eller er stift kontrolleret. Lad hovedet finde ind i en balance på toppen af rygsøjlen. Stillingen kan reguleres gennem fint tonede små bevægelser, ligesom når man indstiller en radio til en ny kanal.

Lad det vare et stykke tid. Derefter kan hele kroppen bevæges langsomt og dernæst rystes godt igennem. Ryst arme, ben, bækken, bryst og hoved. Sans hvor i kroppen det er nemt og hvor det er svært at være afspændt under øvelsen. herefter første position igen.

2) Grounding - trampe og sparke

Energi går op, fortæller os selv det - skælder os ud, energien går bare rundt. Disse øvelser er gode til, når du føler følelsesmæssig vrede, ængstelig, deprimeret eller bare vil føle sig mere forbundet med din underkrop. Bringer aliveness, energi og styrke tilbage i din krop og forbinder dig med dig selv. Frigøre angst og bringe jordforbindelse i benene.

Re-Connect to lower body..... Istedet for at flytte sig op op op, så skal vi ned ned ned...

- Stampe i jorden, armene med - først langsomt, hurtigt, kraftigt, langsomt igen
 - Lad gravity bære dig... gøre dig tung... stil dig oppe igen, lad kroppen finde på plads.....
- Forskellige tapping, hælen..... (lyd på)....
- Sparke.... med lyd.... - gør det så det er sjovt.
- Kroppen i ro, hænder på kroppen, bækken bevæges.

3) Grounding – beroligende berøring

Kan laves siddende/stående Kan gøres overalt. Husk en på, du er elsket. Berøring - en af de vigtigste for kommunikation. Kontakten er fast og blød samtidig

4) Grounding & Centrering - At ryste sig / Shaking

Stil dig med let bøje ben. Bevæg dig let op og ned stille og roligt og derfra med et stigende tempo. Forsøg at slippe kontrollen og lade kroppen bevæge sig selv. Efter et lille stykke tid, lader du bevægelserne bliver mindre og mindre, hvis det ikke sker automatisk. Lad kroppen falde til ro, og sans din indre kontakt.

5) Centrering – At hugge brænde *(Hentet fra Bogen Kroppens Sprog i Professionel Praksis, Helle Winther)*

Stå med spredte ben og let bøje ben, med afspændte knæ. Ryggen er rank og så afspændt som muligt. Hænder kan starte i starten lægges på maven, så de skaber fysisk kontakt til centeret og et dybt åndedræt. Efter et stykke tid kan de samles i en stabil position som et spyd foran kroppen, eller bevæges op og ned under øvelsen, enten som en kraftig økse hug eller langsomme bløde bevægelser. Åndedrætsrytmen er så dyb og rolig som muligt. Giv opmærksomhed til centeret og åndedrættets bevægelse.

6) Centrering – Rette ind rygsøjlen / Aligning your Spine, *(Kan laves siddende (minder om 1), og kan kombineres)*

Lad dit bækken som om du sidder på en bold. Rygsøjlen klikker ind step by step.

Denne enkle body-centered meditation hjælper dig med at finde dit center og indre justering, uanset hvad der foregår omkring dig. Arbejder med vertikal stabling af hvirvlerne i rygsøjlen, kommer du ind i dit energiske center, find din kerne. God praksis til arbejde eller som en øvelse til at gøre noget tidspunkt i løbet af dagen

Kommunikations læsning - og kontakt evnen

1) OBSERVERE: Fra ubevidst til bevidst – fra uvidenhed til medvidenhed.

- a. Starte med at observere - her er jeg i resonans, konnekter med en anden - sig til dig selv; åh, jeg er konnekter lige nu - jeg har et øjeblik hvor jeg er i kontakt.
- b. Hvad gør at jeg er i denne kontakt/resonans
- c. Noter når dagen er slut - 3 betydningsfulde interaktioner, der har været på denne dag - tidspunkter hvor jeg var i kontakt denne dag. Reflekter og tjek for dig selv... og spørg dig selv: hvor meget "attunement" var der.... hvordan var kontakten...

Når begynder på dette - sker det oftere og oftere —> bruge det mere aktivt til at komme i kontakt med andre.

2) Øjenkontakt, berøring og territorialzoner. (Hentet fra Bogen Kroppens Sprog i Professionel Praksis, Helle Winther)

- a. To og to. De stiller sig med god afstand med front mod hinanden. Den en A (patienten) vælger nu enten den intime, den personlige eller sociale zone UDEN at sige det til B (Den professionelle). Det er nu B's opgave at gå henimod A, stille og roligt. Når vedkommende møder den zone A har valgt, siger A stop og B gætter zonen. Fortsæt et stykke tid og byt rundt.
- b. Mere avanceret – B kan stoppe, når han/hun sanser eller ser på A's kropssprog, at der er en grænse.

Sæt dernæst erfaringerne i relation til relevante praksissituationer.

Hvordan kan B udstråle kropslig klarhed, så A får tillid?

- c. Kan også anvendes til at finde din egen grænse på.

3) Forskellige former for tryk. På sig selv og andre. Hårdt, mekanisk, med følelse, hurtigt.

7) At gå I den andens mokkasiner (kendt fra flere sammenhænge)

- a. 2 +2 (en spejler og en følge med)
- b. Start med at spejle hinandens bevægelser til musik
- c. Lav bevægelserne langsommere, samtidig med at den, der spejler prøver at sanse den andens bevægelser og stemning.
- d. Lav nu kropsformer, som du kender fra dit eget kropssprog. Ex.:
 - ✓ Når du er stille.
 - ✓ Når trækker du dig.
 - ✓ Når du er åben
 - ✓ Hold dine former et stykke tid. Lad den anden spejle dig og sanse.
 - ✓ Tal om, hvad I fornemmer.

4) Cirkeldans (med en lille gruppe)

- a. Stå i en cirkel, tag hinandens hænder med forskellig kontakt – mærk de forskellige kontakt.
- b. Kommandoen lyder:
 - ✓ Skift plads - hvad gør det ved mig - uden at være grounded og i kontakt (hvorfor gør jeg det)
 - ✓ Skift plads med øjenkontakt - hvad er det for en kontakt? Legende, kærlig, hård?
 - ✓ Hvordan er hænderne - er de svedige, kolde, kvaliteten af håndtrykket, løsere forbundet...
- c. Gør det hurtigt, langsomt, kraftfuld osv.
- d. Hvad gør det hvis det er tættere på og langt forbi hinanden.....

5) Subtil Sansning

- a. 2 +2. En står (A). En går rundt om den anden (B)
- b. Den der går rundt (B) stopper on/off
- c. Den der står (A), observer hvor den anden er og markerer med hænderne hvor B er, når B star stille.

6) Den kropslige kommunikations dans

- a. Dele af den kropslige kommunikationsdans med feedback fra "patienten".

Lederskab over situation eller gruppe (5 min)

Om at rumme andre og at kunne være på. Hvordan er jeg på, hvordan sætter jeg rummet og holder rummet.

1) 2+2. Blindfold - den ene leder, den anden patient (med eller uden bind for øjnene)

- a. Patient - Hvordan både at føle sig set og ledet samtidigt.
- b. Kan lederen rumme - lige at være stå ved siden af rumme og tune sig, med sig selv og derfra til andre.
- c. Hvad fornemmer sygeplejersken/lægen (lederen), der skal til for at støtte patienten. Der skal ledes.

2) At indtage et rum - Evnen til at indtage et rum er tæt forbundet med egenkontakten.

Nærvær, stage presence og evnen til at indtage et rum som leder, instruktør eller underviser handler ikke om skuespil eller kunstig performance. Første skridt i en træning kan foregå ved, at gruppen står i en halvcirkel. Uden borde og stole. En for en går deltagerne hen foran gruppen og stiller sig uden at sige noget. Mærk kun den forstørrede opmærksomhed, når man ser på en. Dernæst kan øvelsen udvikles. Lad deltagerne på skift er den, der leder de andre. Arbejd evt. i mindre grupper. Lad deltagerne have lederrollen i ca. 5 min. Kombiner det med relevant faglighed og stop op med selvrefleksion og feedback undervejs.

- a. Hvordan indtages rummet med kroppen? Uden performance, men med nærvær og autoritet?
- b. Hvor i rummet er det udfordrende, godt eller lærerigt?
- c. Hvad mærker instruktøren / lederen?

Lad deltagerne give feedback på instruktørens lederen / Instruktørens kropssprog, ressourcer, og stage presence, hvis vedkommende ønsker det.

3) Opmærksomhedstræning og øvelse i at holde et rum.

Også temaet om at holde rum kan trænes gennem øvelser med **fokus på sanselighed og kropslig kommunikation**. En meget basal og enkel øvelse kan trænes er at intensivere typiske temaer eller situationer. Herigennem kan den der læres om rummelighed og kropssprogets små, små, små og dog så afgørende nuancer gennem sin egen krop og gennem en åben dialog med medstuderende.

En sådan intensivering kan blandt andet foregå ved at sætte tempoet ned og på en måde udvide meningsfulde situationer, der ofte foregår over meget kort tid. Der skabes et rum med lidt plads. Flyt igen borde og stole.

Øvelse:

Den ene er igen "professionel" den anden "patient". Der arbejdes i stilhed. Patienten tager en stol og sætter sig på den et sted på gulvet. Sætter sig på stolen med et sårbart kropsligt udtryk, som vedkommende kender fra sig selv.

Det er nu den professionelles opgave langsomt nærmer sig at nærme sig den anden. Den professionelle tager evt. også en stol med.

Hvor vil du sætte dig? Med hvilken afstand? Hvordan vil du tage kontakt? Hvordan vil du holde rummet, så den anden føler sig omfavnet, uden at du nødvendigvis rører vedkommende? **Når den professionelle har fundet sin plads bliver parret siddende/stående i stilhed. Det er den professionelles ansvar at rumme stilheden.**

Refleksioner:

Hvad mærker du i kroppen? Er der nogen steder du er spændt? Kan energien flyde? Hvis du røg væk fra dig selv, hvad gjorde du for at komme tilbage til egenkontakten. Hvordan placerer du dig kropsligt i forhold til patienten? Kommer du i bogstaveligste forstand til at tale ned til dem? Eller er i, i øjenhøjde? Hvordan sanser du deres behov og grænser, og dine egne? Hvordan viser du respekt for dit eget og deres rum gennem din egen kropslige kommunikation? Hvordan rummer du dem, samtidig med at du tager lederskabet over situationen?

2) Følg hånden. Gang/småløb. Musik: Luciana Souza.

- a. 2 og 2, ny makker. Hold med flad hånd et sted på makkeren. Den, der bliver rørt, skal gå fremad/bagud med denne legemsdel som det forreste.
- b. Samme par. Nu skal den styrende diktere makkerens bevægelser ved at "tegne" i luften med en finger. (Eks. zigzag-tegning → krydsløb m. høje knæ; en cirkel → rulle på gulvet).

3) Kongens efterfølger (3 og 3): en konge, de to andre følger bagved kongen/ er hans skygge.

- a) Langsomme bevægelser, - som tyve i natten.
- b) Byt konge. Nu: effektive og direkte bevægelser, - som maskiner.
- c) Byt konge. Nu: bølgende bevægelser, - som havet, blæst i træerne...
- d) (Hvis 4 i gruppen). Byt konge. Nu: stakato bevægelser, - som maskiner, der trænger til at blive smurt/er i stykker.

En del af øvelser fra kommunikationslæsning og kontakt evne er også øvelser til lederskabet.