

Rörelser för integration

Integration kan vara en väg till ett bättre fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt välbefinnande genom att bidra till ökad upplevelse av helhet. Att på olika sätt låta livet rymma motsatser är viktigt och ofta utmanande. Att byta "men" till "och". Att först urskilja de olika polerna och sedan länka ihop dem. Vår fantastiska hjärna är mycket formbar. Vi kan påverka hur den fungerar och därmed hur vi mår genom att trampa upp nya stigar vilket vi gör när vi ger den nya impulser.

Jag brukar tänka på dessa rörelser som ett sätt att komma hem till mig, checka in med mig själv, skapa kontakt inåt och stämma mitt instrument, kroppen och sinnet, så att jag kan vara i resonans med omgivningen. En bra utgångspunkt för livet som det möjligas konst. För mig är morgonen den bästa tiden på dagen för detta. Jag har rörelserna som en del i min morgonrutin. Det tar ungefär 15 minuter att göra hela serien, om man gör 5-10 repetitioner av varje rörelse. Jag är alltid barfota och står helst på min yogamatta. Håll kontakt med kroppen. Läs av kroppens signaler. Respektera dina gränser. Rörlighet, balans och energi är olika på olika dagar. Det är OK. När rörelserna börjar kännas bekanta, kan du fokusera på och notera hur upplevelsen av dem påverkas av hur du andas. Vad händer om du byter in- mot utandning i relation till rörelserna?

1. Uppvärmning. Stå stadigt på båda fötterna, med ett lagom stort avstånd mellan fötterna. Känn underlaget. Rör lite på tårna. Väg lite från sida till sida och framåt och bakåt. Hitta en bra utgångspunkt. Sedan kan du börja svänga lite på en arm i taget, växelvis. Kanske känns det bra att svänga med lite med överkroppen. Klappa lätt på höger axels framsida med vänster hand och sedan på vänster axels framsida med höger hand. Kör växelvis några gånger. Börja sedan att klappa lätt med höger hand på vänster axel, klappa sedan lätt längs vänster arms insida ut till vänster hand och sedan längs vänster arms utsida, fortsatt klappa längs bröstorgens sida, midjan, höften och ned längs vänster bens utsida. När du kommer ner till foten klappar du på benets insida, upptill ljumsken och vidare upp tillbaka till vänstra axeln. Byt till vänster hand, upprepa samma sak på höger sida. Avsluta med att lägga båda händerna på varandra med handflator vända mot området nedanför naveln, ovanför blygdbenet. Kanske kan du känna att du har energi samlad här. Ibland kan det kännas på ett annat sätt om händerna hålls i samma höjd men en liten bit ut från kroppen. Eller så känner du ingenting och det är OK. Nu har du hjälpt dig att hitta din gräns mot omgivningen och centrerat dig.
2. Ge och ta emot. Ge: Ta båda händerna och börja rörelsen med att hålla dem i höjd med bröstorgens övre del. Rör båda händerna ut från kroppen så att armarna rätas ut och vänd handflatorna uppåt utåt i rörelsen. Ta emot: ta dina utsträckta uppåtvända händer inåt mot bröstorgens övre del, vänd händerna så att du landar med handflatan vänd mot bröstorgen.
I denna rörelsen kan du känna att du ger av det du har till din omvärld - din tid, din energi, dina kunskaper, dina gåvor. Ge med generositet och ödmjukhet. Det är också en påminnelse om att släppa taget. Så får du ta emot det som kommer till dig. Upplevelser, möten, ännu en dag, allt som finns och som kommer till dig. Ta emot med öppenhet och tacksamhet.
3. Me + we =MWe. Börja med att korsa dina händer över varandra och lägg dem över bröstorgens övre del. Me = Jag. Ett grundat jag. Ta så händerna utåt åt varsitt håll och forma en cirkel i horisontalplanet, låt händerna mötas längst ifrån dig. We = vi. För så händerna inåt

mot bröstkorgen igen till Me. När du hittat rörelsen med händer och armar kan du böja lite i knäna samtidigt som du sträcker ut händerna och formar cirkeln.

I denna rörelsen påminner du dig om att du är ett grundat eget jag som också är en del av ett vi. Mina viktiga människor, de som gått före och de som kommer efter, familj, vänner, grannar, arbetskamrater, gemenskaper och tillhörigheter som jag får vara en del av.

4. Himmel och jord. Här brukar jag ställa mig med fötterna lite längre isär. Känn vad som känns bra. Sträck händerna högt upp och lite utåt med armarna raka, vänd ansiktet mot himlen. Ta så båda händerna utåt nedåt mot jorden, böj dig framåt och svep med händerna längs jorden och ta sedan händerna längs din mitt och uppåt mot himlen igen. Det blir som att du ritar två stora cirklar med dina händer. En variant kan vara att låta händerna samlas längs mittlinjen både på väg upp och ner. Då får du föra händerna utåt längs jorden och sedan vända tillbaka mot mittlinjen innan du färdas uppåt igen. Känn vad som känns bäst för dig.
Denna rörelsen påminner om kosmos, evigheten, allt vi längtar efter och sträcker oss mot, kanske odödlighet, visshet, ideal, idéer, kunskap, inspiration och sedan om jordelivets villkor, det konkreta, vardagliga, den faktiska verkligheten, vi är alla dödliga, ändliga, lever med ovisshet.
5. Vertikal integration. Att stretcha lite i taget. Samla ihop dina händer som att du med varje hand höll något i ett grepp med fingrarna och tummen. Låt fingertopparna mötas så att du har den undre handen vänd med handryggen mot jorden och den övre handen med handryggen uppåt. Tänk att du har något segt emellan händerna, dra så långsamt och segt den övre handen uppåt så högt som känns bekvämt, vänd sedan ned igen och möt den nedre handen, som du håller kvar i utgångsläget. Vänd så händerna att den övre handen hamnar underst och den undre överst och upprepa det sega draget. Lagg märke till om det känns olika med de båda sidorna. Rörelsen kan påminna om att förändring ofta behöver ske stegvis, lite, lite i taget, att det kan vara bra att stretcha lite.
6. Bilateral integration. Börja med en hand högt uppe i luften med handflatan vänd uppåt och den andra långt nere med handflatan vänd nedåt. Vänd handflatan och för den övre handen nedåt och den nedre handen uppåt framför kroppens mittlinje åt motsatt håll, handen som är uppe rör sig alltså nedåt med fingertopparna pekande nedåt och handen som är nere rör sig uppåt med fingertopparna pekande uppåt. Ungefär i höjd med ansiktet möts de med handryggarna mot varann. Fullfölj rörelsen så att den hand som var högt uppe slutar nere och tvärtom. Handflatan på övre handen vänds uppåt och handflatan på den nedre handen vänds nedåt. Den här övningen ökar integrationen mellan höger och vänster hjärnhalva.
7. Narrativ integration. Berättelsen om mig. Stå ganska brett isär med fötterna. Börja med höger handflata vänd mot ditt ansikte i höjd med ansiktet. För så höger hand och arm åt höger och följ med din blick, ansikte så att huvud och överkropp vrids med. Den vänstra handen sveper under tiden längs marken och "dyker upp" bakom den högra handen som får sjunka. Du har nu blicken på den vänstra handflatan och för vänster hand och arm åt vänster förbi mittlinjen och ut så långt du kan ut åt vänster. Under tiden kommer höger hand och arm nedifrån och "dyker upp" bakom den vänstra. Här kan du tänka att kontakten mellan din blick och handflatan är närvaron här och nu. Du vänder dig mot din framtid och då hinner ditt förflutna ikapp. Så vänder du dig återigen mot framtiden och så hinner ditt förflutna ikapp igen. När du hittat rörelsen kan du känna om det känns bra att böja lite i knäna när du roterar.

8. Taichi-bollen. Ta dina båda händer och kupa dem mot varandra som att du höll i en osynlig boll i höjd med områden nedanför naveln. Vänd händerna långsamt så att den hand som var överst hamnar underst och den som var underst hamnar överst. Vänd igen och byt plats på övre och undre hand. Upprepa vändningarna flera gånger. Öka gradvis avståndet mellan händerna för varje vändning tills du har en större boll. Låt bollen bli så stor som känns bra. Min blir olika stor olika dagar beroende på energi-tillgång. Sedan fortsätter du att vända händerna likadant och låter bollen långsamt bli allt mindre, tills du har en lika liten boll som du började med. Ta så "bollen" och låt den landa mot området mellan navel och symfys. Slut ögonen. Notera hur det känns i kroppen nu. Kanske vill du tacka dig själv för att du gett dig tid och utrymme att öka ditt välbefinnande. Påminn dig om att det är viktigt hur vi avslutar saker.