

24.04 2021

Anmeldelse af bogen Psykomotoriske grundøvelser - metodiske og teoretiske principper af Ingrid Arild Jensen (Red.) Forlaget Frydenlund 2021

Psykomotoriske grundøvelser er en bog der henvender sig til studerende såvel som fagprofessionelle indenfor den Psykomotoriske professionsbachelor.

Bogen er opbygget meget struktureret, og kan med fordel anvendes som inspiration til beslægtede faggrupper indenfor bevægelse, pædagogik og sundhed.

Bogen er udkommet i et meget visuelt og sanseligt flot format, hvor form og farve går op i en højere sanselig enhed.

Opbygningen er struktureret i tre dele. Første del tager afsæt i psykomotoriske terapeuters faglighed, anden del, i teoretiske perspektiver og tredje og sidste del, i en detaljeret beskrivelse af 15 grundøvelser. Tilsidst er der eksempler på bevægelsesserier samt afspændings og åndedrætsøvelser efter Bret Harte-Burton -systemet.

Der er en visuel flot vekslen mellem billede og tekst, hvor dele af teksten er layoutet i blå. Dette understreger æstetikken og fungerer som en markering af, at her er der tale om en videreudvikling af øvelsen samt anatomisk analyse.

Bogens billeder er meget enkle og skarpt sat op i fin balance med teksten som understøtter og forklarer de forskellige øvelser. Teksten forklarer meget præcist hver øvelse samt formål og en metodeforståelse samt beskrivelse af de enkelte grundøvelser med fokusområder og delelementer i øvelserne.

Der suppleres med den blå tekst hvori der anvises en videreudvikling af øvelsen, samt anatomisk analyse.

De enkelte studerende motiveres hermed til at forholde sig undersøgende til de enkelte øvelser og øvelsesserier.

Udsøgte akvarelskitser supplerer på fineste vis, bevægelsesretninger samt selve udførelsen.

Undertegnede er uddannet Afspænding og bevægelses pædagog, i 1986 fra Skolen for Kropsdynamik.

Dengang fandtes der ikke nogen samlet undervisningsbog som var målrettet til vores fag.

Jeg erindrer at skolen var meget optaget af psykologiske og terapeutiske tendenser og retninger som Wilhelm Reich, Alexander Lowen og Friz Perls med gestaltterapien og det eksistentialistiske menneskesyn som det centrale udgangspunkt.

Derfor er det en fornøjelse at læse en lærebog som opsummerer den samlede afspænding/psykomotorik i teori og praksis.

Spændende at læse om inspirationen fra danseterapi med Mary Whitehouse og Rudolf Labans bevægelseskoncept som inspirationskilde indenfor psykomotorikken.

Det er især interessant at læse om grundøvelserne, som i deres enkelhed og kompleksitet fordrer en undersøgende tilgang af den studerede/udøver. Derved skabes der muligheden for en bedre kropsbevidsthed og evne til afspænding - og dermed til at understøtte en selvregulering hos den enkelte studerende/udøver.

Jeg tænker at heri lægger en væsentlig del af psykomotoriske terapeuters kernekompetence, at kunne undervise og formidle en undersøgende metode hvorved det enkelte menneske opnår en bedre harmoni og derved evne til selvregulering; fysisk, psykisk og socialt.

Bogen er som før nævnt, først og fremmest en fagbog til studerende og andre fagprofessionelle som måtte have interesse indenfor beslægtede fag. Men den kan også med fordel, læses og bruges som inspiration og træning til det daglige vedligehold af styrke, smidighed og balance.

Da jeg selv arbejder indenfor Socialpsykiatrien, tænker jeg at psykomotoriske terapeuter bør være mere opmærksomme på at formidle deres kunnen, og tilbyde undervisning til borgere der er psykisk sårbare. Hvor psykomotoriske terapeuters kernekompetence som selvregulering kan

være med til at understøtte borgere der har det svært. Set i et recovery perspektiv kunne det foregå i små trygge grupper, med enkle grundøvelser og eller temaer, der understøtter den enkelte deltagers forudsætninger. Forudsætninger der giver mulighed for at opleve bedre mestring af egen krop, eller bare at kunne være i, og mærke egen krop.

Klaus Hansen.

Klaus Hansen;

- \* Uddannet Afspænding og bevægelsespædagog i 1986 fra Skolen for kropsdynamik.
- \* Uddannet Multimediedesigner 2004
- \* Uddannet Social og sundhedsassistent 2007
- \* Projekt Studieunit Østerbro - vikariat, 1. År
- \* Arbejdet på Lukket Intensiv Afsnit i Behandlingspsykiatrien gennem 7. år
- \* Nuværende arbejde på 6. År i Socialpsykiatrien