

## Centrering

### **Teoretisk baggrundsviden i faget psykomotorisk gruppeundervisning - bevægelse**

---

I det følgende er enkle korte sammendrag af forskellige forfatters bud på begrebet centrering, dets oprindelse og anvendelighed. Hensigten har været at trække essensen ud af teksten og enkle steder forholder jeg mig til teksten fra et psykomotorisk perspektiv. Det anbefales at fordybe sig direkte i kilderne for yderligere forståelse og inspiration.

#### **Alexander Lowen; *Bioenergetiske kropsovelser*, Borgens forlag, 1980**

Her følger en kort sammenfatning af Lowens beskrivelse af begrebet centrering på baggrund af enkelte afsnit i ovennævnte bog. Af Lowen kan det yderligere anbefales at læse "*Den guddommelige krop*" (1995) Borgens forlag, hvis man er interesseret i det mere åndelige og energimæssige aspekt at menneskekroppen.

Ifølge Alexander Lowen er centrering nært forbundet med jordforbindelse; Centrering sker, når det lykkes for et menneske at sænke tyngdepunktet ned i bækkenet, samtidig med at der er etableret en god kontakt mellem fødder og jord. Man kan således her; *for nemme selvet som værende centreret i den nederste del af underlivet*. Som jeg forstår Lowens måde at beskrive centrering, mener han at grounding er forudsætningen for at opnå centrering og at centrering mærkes i "den nederste del af underlivet".

Lowen nævner desuden, at mange orientere er enige om vigtigheden af at være centreret i den nederste del af maven eller underlivet. Japanerne benævner dette område som *Hara* – og at have kontakt med Hara vil sige at have kontakt til sit center, sin kerne i denne nederste del af kroppen. Er man centreret siges man derfor at have *Hara* – og det vil sige at være i fysisk og psykisk balance. Man hviler i sin egen væren. (Se senere afsnittet om Dürckheim)

Ifølge Lowen har mange mennesker i vesten en ringe kontakt til centret i bækkenet, da hovedet anses for vor tids brændpunkt og opmærksomheden derfor oftest falder her (man kan sige at man primært er centreret i sit hoved). Ifølge Lowen er centret i bækkenet et vigtigt center for det ubevidste og instinktive liv og med stor sandsynlighed ligger mange ressourcer gemt her. Han kalder centret for menneskets dyriske center, hvilket også rummer seksualiteten. Fysisk er bækkenet og underlivet livets sæde, da det er igennem bækkenet og hofteskålen at mennesket er i kontakt med kønsorganerne og benene. Hvis man mangler kontakt til dette vitale center vil det kunne forstyrre menneskets balance, og man vil kunne opleve angst og usikkerhed.

Praktisk set kan man ifølge Lowen tænke på to konkrete aspekter for at holde sig forbundet med jorden og være i kontakt med sit center i bækkenet

- 1) Holde knæene let bøjede hele tiden. Det vil bevare dine knæ som støddæmpere og lænden vil hverken skulle tage det fysiske eller psykiske pres på sig
- 2) Spænde af i maven (kræver øvelse så det med tiden sker ubevidst)

Disse to aspekter kan fx trænes med fx bioenergetiske øvelser. Denne metode skiller sig noget ud fra den psykomotoriske tilgang til menneskets, da den arbejder meget på at løsne op for muskelspændinger og skabe gennemstrømning i kroppen. Med en psykomotorisk tilgang vil man kigge mere på om muskelspændingerne er forsvar og hvis dette er tilfældet vil man ikke arbejde med så konfronterende øvelser, som bioenergetiske øvelser. Efter min mening er selve beskrivelsen af centrering dog helt aktuel

## Centrering

### **Teoretisk baggrundsviden i faget psykomotorisk gruppeundervisning - bevægelse**

---

for det psykomotoriske arbejde, da kontakten til bækkenområdet kan være en central del i den psykomotoriske intervention hvis hensigten er at arbejde med centrering.

#### **David Boadella; *Livskilder*, Borgens forlag, 1993**

Her følger en kort sammenfatning af Boadella's beskrivelse af begrebet Centrering, på baggrund af kapitel 2 og 5 i bogen *Livskilder*.

Ifølge Boadella er en person centreret, når vedkommende er i forbindelse med sin åndedrætsrytme. Udånding er opgivelse og en given slip, mens indånding er at fylde på og bære, en forberedelse til at handle. Boadella betegner balancen mellem indånding og udånding som balancen mellem beherskelse og emotionel forløsning.

Boadella mener, at en persons emotionelle center kan mærkes ved hjertet (kærlighedscentret), mens det energetiske center (kraftcentret) mærkes ved hara, som er tyngdekraftens centrum i kroppen, få cm under navlen (i en afbalanceret krop). Når der er forbindelse mellem de to centre, mellemgulvet er åbent og afspændt, får vi en person, som er "centreret i kærlighedens kraft". Til forskel fra Lowen læser jeg her at mens Lowen betragter kontakten til fødderne og jorden som forudsætningen for at kunne opleve centrering, betragter Boadella kontakten til hjertet, som væsentligt i oplevelsen af centrering.

Boadella nævner også, at hvis der ikke er forbindelse mellem hjertet og hara, vil en person kunne føle sig forbundet med sit hjerte, men uden støtte fra den nederste del af kroppen. Omvendt vil en person, som er i god kontakt med sit kraftcenter (hara) kunne føle vitalitet og kraft, men kold i hjertet.

Mennesker, som er meget emotionelle eller befinder sig i en hysterisk proces mister let oplevelsen af deres center. Her vil kontakt til indåndingen kunne støtte sansningen af et center, og der vil kunne skabes en bedre balance mellem beherskelse og emotionel forløsning, som nævnt ovenfor. Som jeg forstår det handler det ikke om at holde igen eller hæmme sig selv, men primært om at kunne handle mere centreret.

Boadella nævner desuden at åndedrættets rolle for centreringen af en persons energi er udmærket forstået i mange meditationssystemer, men at de fleste af disse systemer, ifølge ham, dyrker et lukket center. Han beskriver systemerne, som metoder, hvor man arbejder med at skabe et dybere eller langsommere åndedræt med henblik på at stilne følelsesstorme og bringe tankeprocesser under kontrol. Dette ved at sanseindtrykkene reduceres i en slags trancetilstand. For Boadella er dette meditationssystem "en forfinet form for undertrykkelse". Boadella mener derimod, at man kan meditere med et åbent center, og dermed forblive i kontakt med kroppens indre bevægelser samt fornemmelsen af åndedrættet uden at gribe ind. Derved kan det undgås, at man trækker sig tilbage fra dagligdagen og de sanseindtryk, som er der. Som jeg læser det, er pointen at man skal forholde sig til sanseindtrykkene og bruge åndedrættet til at bevare centreringen – som igen handler om at finde balance mellem beherskelse og emotionel forløsning.

Ud fra Boadellas beskrivelser kan arbejdet med centrering i det psykomotoriske bevægelsesfag, omhandle det, at genfinde en følelsesmæssig balance i kroppen ved at forholde sig til sine følelser samt have fokus på at udvikle en fri harmonisk vejrtrækning.

## Centrering

### **Teoretisk baggrundsviden i faget psykomotorisk gruppeundervisning - bevægelse**

---

**Merete Holm Brantbjerg; *Tag vare på dig selv som behandler*, artikel i *Afspændingspædagogen* 1/2007**

Bodydynamic systemet er et psykoterapeutisk og pædagogisk system som har været under udvikling siden starten af 1980'erne under ledelse af Lisbeth Marcher (se [www.bodydynamic.dk](http://www.bodydynamic.dk)). I det følgende sammenfattes essensen af det, som omhandler centrering fra ovenstående artikel.

Bodydynamicssystemet beskriver centrering som "sansning af kernen" og indgangen til begrebet er både konkret og abstrakt. Konkret set har mennesket et tyngdepunkt; et fysisk tyngde- eller balancepunkt, som har sin plads i kroppen, midt i maven, lidt under navlen inde ved rygsøjlen. Det kan være forskubbet opad eller ud til en af siderne, afhængig af kroppens balance. Det kan være svært at sanse området, da energien kan være opløst eller sammentrukket, men mange mennesker vil blive berørt i et eller andet omfang, blot ved at have en forestilling om et sådan punkt eller kerne. Samtidig er det også abstrakt at sige at mennesket har en kerne, da dette endnu ikke er påvist. Men en hypotese er, at fornemmelsen af kernen er knyttet til et fascieknudepunkt, foran 4.-5. Lændehvirvel, dybt inde i maven.

Ifølge Bodydynamic systemet omhandler centrering menneskets færdigheder i at være i kontakt med sig selv samt graden af selvværd.

Centrering handler om at 1) opleve sit eget center, 2) personlig fylde, 3) være i sine roller, 4) selvværd. Til de forskellige områder er knyttet en række specifikke muskler. (Uddybende litteratur; Merete Holm Brantbjerg og Lennart Ollars: "*Musklernes intelligens - Om 11 Bodydynamic Jeg-funktioner*", Kreatik 2006)

Bodydynamicssystemets praksis gennem mange år har vist, at det er brugbart at arbejde med sansning af ens kerne, da det bl.a. giver mennesket mulighed for:

- At mærke en større ro
- At have et punkt at vende tilbage til (fx i relation med andre)
- At mærke en større forankring i/af sig selv
- At mærke en større kraft (foruroligende/dejligt)
- At få kontakt med dybere følelser (sorg, vrede, glæde, lyst)
- At opnå en følelse af at have ret til at være sig selv
- Konkret at sanse, hvordan bevægelser med arme og ben får øget styrke, når/hvis bevægelsen udgår fra kernen/fra sin centrering.

Ifølge Bodydynamicssystemet, kan man opnå en øget kontakt til sin kerne, ved helt konkret at optræne kropssansningen i området omkring kernen. Dvs. lave bevægelser eller øvelser omkring rygsøjlen, lændedelen, mavemusklene, bækkenbunden osv. Samtidig kan det være brugbart at visualisere sin kerne med farve, form, størrelse, samt finde et sprog til at beskrive kernen.

**Karlfried Carl von Dürckheim; *Hara - Mennesket midte*, Ørnens forlag 2001 (Original titel; *Hara, die Erdmitte des Menschen*, 1956)**

Når vi undersøger begrebet centrering støder vi på begrebet Hara, hvilket Karlfried Carl von Dürckheim, har fordybet sig i, bl.a. i ovennævnte bog. Dürckheim levede fra 1896 – 1988 og var en tysk diplomat,

## Centrering

### **Teoretisk baggrundsviden i faget psykomotorisk gruppeundervisning - bevægelse**

---

psykoterapeut samt Zen mester. I det følgende er en kort sammenfatning af essensen omkring centrering, sådan som jeg har forstået det ud fra ovennævnte bog.

Ifølge Dürckheim er "Hara" en Japansk benævnelse af "legemliggørelse af menneskets oprindelige livsmidte og bevidstheden om dens tilstedeværelse". Det siges at når vi fødes, er vi i kontakt med Hara, men samfundets og omgivelsernes påvirkning gør at vi mister denne kontakt, hvorfor det handler om at genfinde denne kontakt, så vi kan leve mere harmonisk. I zentrering arbejdes der med at genfinde Hara i det enkelte menneske og her taler de om punktet "Tanden", som er kroppens midtpunkt og ligger lige under navlen.

Hara er betegnelsen for selve kropsmidten og betyder også "mave" på japansk – og har både forståelsen; "den fysiske mave" samt "den åndelige mave".

Hara handler om at genfinde den balance i sig selv, hvor man er i balance med både jorden under sig samt himlen over sig. Det vil sige at man fx hviler i sin krop og ikke forsøger at holde sig oppe eller trække sig opad imod naturens kræfter, som holder os nede.

Dürckheim sammenligner mennesket med et træ og ligesom væksten og udfoldelsen af et træs krone er afhængig af dets rodsystem, ligeså er udviklingen af menneskets ånd afhængig af om vedkommende har kontakt til og er sine rødder tro. Her handler det om den fysiske balance og at menneskets finder sit naturlige tyngdepunkt og hvilen til jorden og således ikke holder sig "kunstigt oppe", væk fra jorden (p14)

Ifølge Dürckheim handler Hara om stabilitet og dette vil være stærkt påvirket af hvor tyngdepunktet befinder sig i kroppen. Ved at have en let spænding i maven, men uden at trække den ind, et afspændt skulderområde, en rank stilling hvor man står på et pålideligt grundlag og hvor mennesket opretholder sig ranke stilling ved sig egen styrke, kan man stå centreret i sin midte (p21).

At øge sin kontakt med Hara og dermed "være mere hjemme i midten af sin egen væren" er muligt for alle mennesker. Det kræver blot træning og praktisk udøvelse gennem længere tid. Dürckheim skriver desuden at ét er den praktiske træning, som kan være meget konkret og man kan øve og øve, men den virkelige træning kommer, når man søger længere ind i sig selv og træner kontakten med sin kropsmidte i alt hvad man gør på alle tider af døgnet. Når Hara bliver noget man har med sig i sine daglige gøremål.

*Hara no aru hito:* Et menneske med sin rette midte, én der er i balance og har kvalitet i sit åndedræt

*Hara no nai hito:* Et menneske der mangler sin midte, og når den mangles mistes balancen let.

#### Hvorfor være centreret i sin livsmidte/kerne?

Et menneske som er centreret i sin livsmidte vil have en rolig og fordomsfri dømmekraft. Det vil vide hvad der er hhv. væsentligt og uvæsentligt og vil møde virkeligheden roligt og ikke forsøge at binde sig til noget. Vedkommende er rolig og klar til alting og har en indre smidig holdning, der gør vedkommende klar til at handle i verden med selvfølgelighed og ligevægt. Mennesket som er centreret handler primært ud fra en helhedsforståelse af verden frem for ud fra sit ego. Centreret vil også sige at have en ubetinget ro, der ikke er afhængig af ydre omstændigheder. Vedkommende har desuden en harmonisk vejrtrækning, hvor han

## Centrering

### Teoretisk baggrundsviden i faget psykomotorisk gruppeundervisning - bevægelse

giver sig til verden uden at fortabe sig den. Trækker sig tilbage ude at afskære sig. Der er balance og harmoni.

*"Når et menneske er i besiddelse af et fuldt udviklet Hara har det styrken og sikkerheden til at udføre handlinger som det ellers aldrig ville have været i stand til at gennemføre.*

*.... Kun det der er udført med Hara lykkes fuldstændigt "* (Lowen, 1998, s. 21)

#### Et menneske uden centrering

Et menneske uden centrering, siges ifølge den japanske tro, at være et menneske med en lille mave i psykologisk forstand. Det er et umodent menneske, som er begrænset i sin omgang med andre, vedkommende bliver let irriteret og elsker smiger og holders sig til dem som vedkommende deler mening med. Vedkommende kan desuden have mindreværdskomplekser og er bange for den rene sandhed (s. 46).

Hara handler altså ifølge Dürckheim om, at vi bliver i balance både i handling og under pres – at vi bevarer vores centrering på trods af de udfordringer vi møder i livet (s. 28). På den måde kan vi opleve livet mere harmonisk og dog i forandring.

#### Spændingsbalance og åndedræt

I Kapitlet "Forkert spænding – afspænding – spænding", (s. 117 -128) relaterer forfatteren centrering til spændingsbalancen i kroppen. Han kommer omkring, hvordan psykiske oplevelser, situationer, omverdenen m.m. gør at vi sætter spændinger ind i vores krop. Han giver udtryk for at det at arbejde med at være mere centreret hænger direkte sammen med det at arbejde hen imod en optimal spændingsbalance – hvor musklerne på en harmonisk måde veksler mellem at være spændte og afspændte.

Dette, tænker jeg, har stor relevans ift. den psykomotoriske praksis, hvor arbejdet med spændingsbalancen ofte er i fokus.

I kapitlet omkring træning af åndedrættet beskriver forfatteren, hvordan et frit harmonisk åndedræt hænger sammen med kontakten til Hara – centrering. Dette finder jeg også relevant ift. det psykomotoriske fag, da arbejdet med det frie åndedræt netop er en vigtig faktor.

#### **Denise McCluggae; The Centered Skier, Bantam Books, 1983**

Denne bog beskriver, hvordan centrering kan være et vigtigt aspekt i det at stå på ski. Jeg tænker at det kan være relevant læsning ift. de dagligdags bevægelser og vanemønstre, som der oftest arbejdes med i det psykomotoriske felt. Om ikke andet kan bogen være til inspiration til de is glatte vintre....

## Centrering

### **Teoretisk baggrundsviden i faget psykomotorisk gruppeundervisning - bevægelse**

---

Forfatteren beskriver i denne bog centeret, som værende det sted, hvorfra vi forbinder os med universet energi. Fysisk findes centret i mennesket lige under navlen og forfatteren forbinder også stedet med Hara men benævner det CG – center of gravity – centret for tyngdekraften. Man kan dog også, ifølge forfatteren tænke stedet, som et center for opmærksomhed, center for forbindelse, centret for bevidsthed eller simpelthen som Center. Forfatterens holdning er, at det ikke er af stor betydning, om du forbinder det med et fysisk sted eller et mere åndeligt sted. Essensen er at opmærksomheden til stedet, som gør at du kan udvikle en evne til at "stå centreret på ski" – og som jeg tænker det, have en centreret fysisk adfærd i din dagligdag.

Normalt i vesten er vi meget centrede i hovedet. Det er her vores opmærksomhed og energi lægges, men forfatteren trækker ligesom Lowen frem, at det måske ville være gavnligt at have vores opmærksomhed et andet sted i kroppen.

Forfatterens pointe er at vores primære muskler udspringer fra vores bækken og de fleste af vores bevægelser begynder også her fra midten af kroppen. Hvis man udvikler en øget fornemmelse af dette og har fokus på at bevægelser udgår fra dette område vil man kunne bevæge sig mere centreret og altså mere stabilt. Som forfatteren skriver, vil en centret ski løber bevæge sig i balance, bevægelsen vil være harmonisk og det samme vil følelser og tanker.

#### **Don Johnson "The Protean Body" - a Rolfers view of human flexibility, Harper, Colophon Books (u.å)**

Rolfing er en metode hvor der arbejdes med at få mere harmoni og balance i kroppen. Målet er at få kroppen tæt på lodlinien og dermed udnytte den fysiske lov – tyngdekraften.

Der arbejdes fysisk med muskler, sener og led, alt imens at andet stof kan forandre sig eller forløses så som emotionelle følelser, bekymringer, tanker. Pointen er at vi som mennesker kan bruge meget energi på at holde kroppen oppe og når vi lærer kroppen selv at holde sig oppe, ved at arbejde sammen med tyngdekraften og komme tættere på lodlinien, forløses energi som kan bruges til andre henseender.

Rolfing skriver ikke direkte om centrering, men idet centrering handler meget om tyngdepunktet og kontakten til den nederste del af kroppen, tænker jeg at det er væsentligt at nævne her.

#### **Opsamling**

Ud fra ovennævnte forfatteres tekster ses det umiddelbart, at der er flere fælles fokus punkter, når der tales om centrering. Det er også punkter, hvor der er forskellige synspunkter og det kan diskuteres tænker jeg, hvornår grounding egentlig kobles sammen med centrering. Det var et kort udkast til en sammenfatning og så vil jeg lade det op til læseren at fordybe sig yderligere.