

BevidsthedsBerøring

Afsluttende skriftlige opgave af Jonathan Lilliendal

Hvad har BB betydet for mig i min personlige selvudvikling?

Jeg er blevet mere bevidst om, hvem jeg er i min essens. Jeg er blevet klar over nogen af de lag, der er lagt på mig gennem mit liv. Både med hensyn til oplevelser, kultur og fortællinger. Jeg kan bedre se mine egne værdier og ressourcer. Mit selvværd er blevet styrket, da jeg er blevet set og kommet tættere på mit naturlige selv. Jeg føler jeg er blevet mere helhjertet i den jeg er og det jeg gør.

BB har styrket min kropsbevidst på et andet plan end jeg har oplevet gennem meditation, bevægelse og idræt. Det at jeg er blevet spejlet med berøring og ord, har gjort mig bevidst om holdninger, mønstre og attitude, jeg ikke vidste jeg havde. Jeg oplever at kunne give mere og mere slip på det, der ikke tjener mig mere. Samtidig kan jeg mærke, at der er nogle indgroet vaner, som kræver opmærksomhed og tålmodighed at ændre. Jeg er blevet mere nærværende og kan bedre agere på min omgivelser i stedet for at reagere. Jeg oplever især i mine tætte relationer, at jeg har mere overskud i samværet med dem.

Jeg er blevet mere sensitiv eller nærmere mere klar over, hvor sensitiv jeg er. Jeg kan se hvor mange kræfter, jeg har brugt på at holde indtryk ude i mange situationer, for at kunne være i dem. Det har stresset mit system meget. Nu kan jeg bedre vælge, hvad jeg udsætter mig selv for, trække mig, når jeg har brug for det uden dårlig samvittighed. Jeg kan begynde mere bevidst at bruge, den som en styrke blandt andet i BB-arbejdet. Jeg kan også bedre se min børns sensitivitet og styrke dem i den.

BB har åbnet op for den åndelige verden for mig og jeg træder i højere grad ind i den. Jeg har opdaget, at jeg ofte har en fornemmelse, når noget er rigtigt og tør stole mere på det uden at kunne forklare hvorfor. Den verden vil åbne sig mere og mere op for mig, da jeg kan mærke, at en stor del af min førhenværende ubevidste længsel ligger her. Heri ligger også den forbindelse jeg havde til dyr og natur som barn. Den har ligget og slumret og er ved at vækkes til live igen. Jeg kan mærke, at den rette vej for mig er at facilitere genforbindelsen til kroppen igennem BB og bevægelse, samt at genoprette forbindelsen med naturen og alle dens væsner.

BB har derfor i høj grad sporet mig ind på min kerne og en meningsfuld retning i livet. Arbejdet har været med til at indse mine styrker og hvordan jeg kan sætte dem i spil. Det har øget mit selvværd og min tillid til verden.

Hvad har BB lært mig fagligt om arbejdet med krop, berøring og bevidsthed?

BB har givet mig en ny tilgang til kroppen i tillæg til den faglighed, jeg havde i forvejen. Jeg har fået et mere holistisk indblik i kroppen og dens lag.

Udgangspunktet i at kroppen først og fremmest er skabt til glæde og begejstring, vender hele det dominerende perspektiv på hovedet. Når jeg ser tilbage, har den tilgang til kroppen, jeg har mødt, ofte haft fokus på sundhed/overlevelse, funktion, præstation og skønhedsideal. Kun strøgvist som voksen er jeg blevet præsenteret for begejstringen, legen og kreativiteten. Det er befriende, at få vendt det rundt og intentionen i kropsarbejdet bliver en anden for mig.

Jeg har fået et større indblik i samspillet mellem de forskellige systemer i kroppen. Fx hvordan nervesystem, hormoner, energisystem og bindevæv hænger sammen og hvilken selvhelbredende kraft, der findes i ro/hvile systemet.

Især har eksistentiel fysiologi og bevidstheds anatomi åbnet op for nye måder at se og forstå kroppen. Fagene giver en dybere indsigt i sammenhængene mellem kroppens systemer og lagene i mennesket. Både hele evolutionshistorien og den personlige historik, som hver især er indlejret i vores fysiologi, psykologi og energisystem. Dertil krops-, følelses- og det mentale lag, som kan være mere eller mindre afstemt. Alle lag som skaber vores dynamikker og dilemmaer. Det er altså et meget komplekst billede, som skaber vores nuværende tilstand. Her ser jeg en stor styrke i BB, hvor vi øver os i at arbejde i alle lagene og på alle planer på samme tid, da det ikke kan opdeles. Jeg er blevet bedre til, at have tillid til processen uden helt at forstå, hvad der sker. Der findes en viden i hænderne og berøringen, som man ikke behøver at forstå intellektuelt for at kunne anvende. Jeg føler, at mine hænder på en måde er vækket til live under uddannelsen. Jeg har lært at bruge mine hænder og berøre på en ny måde, hvor jeg er mere bevidst om intentionen bag.

Budskabet i at kroppen kender vejen og åndedrættet viser vejen, som vi har hørt igennem hele uddannelsen, giver dybere mening nu end i starten. Jeg har også fået langt mere forståelse for åndedrættet, som mere end den fysiologiske funktion. Nu ser jeg mere åndedrættet som en bro mellem sind/krop, bevidst/ubevidst, jeg/verden mm. Og jeg er begyndt at lære at samarbejde med åndedrættet i BB sessioner, meditation og under bevægelsespraksis.

Jeg er blevet bedre til at kunne læse en krop ud fra attitude, kropsholdning og spændingsmønstre. Jeg har lært at ordene skaber bevidsthed og øver mig fortsat på at sætte ord på mine observationer til klienten og "oversætte" dem til mulige ressourcer. Jeg forstår bedre kroppens sprog og hvilke kommunikationsmidler den anvender. Det har især været de mange demonstrationer af forskellige sessioner, der har været med til at vise, de mange måder hvorpå kroppen kommunikerer med billeder, farver, stemninger osv. Det har åbnet op for min egen kropsbevidsthed og for at kunne sætte mig ind i klienteres oplevelser på briksen.

Jeg har også fået åbnet op for kvantefysikken, energi- og bevidsthedsverden, som jeg synes er meget spændende. Og det er noget af det, jeg gerne vil dykke længere ned i. Generelt har BB uddannelsen åbnet op for krop, berøring og bevidsthed og gjort mig nysgerrig og ydmyg overfor dette store felt.
