

Merete Sparre

Balansenøkler

Om å balansere kroppen og livet

Tropos forlag
ISBN 978-82-991850-1-1

Balanse er et honnørord i tida. Vi er nettopp ferdig med å lese Balansekoden (Fadnes, Leira og Brodal) og Balanse - verktøy for livet (Karen Kollien Nygaard) når enda en helsearbeider kommer med sine råd om livsmestring. Skulle tro vi begynte å finne balansen nå - kroppslig og mentalt- med rette verktøy og kode, men vi trenger tydeligvis også nøkler! Men det er klart: vi strever jo med å finne balansen. Og skal du lese en bok om dette, så anbefaler jeg Sparre. Den er lettlest (Tar to-tre timer å komme gjennom). Den har en fin balanse (!) mellom filosofi, eksempler fra eget liv og forslag til øvelser. Den balanserer også budskapet godt som når hun snakker om hvordan våre "troer" (oppfatninger, presumpsjoner, antakelser, leveregler) er styrende for hva vi ser og opplever. Men uten å dra den så langt som enkelte innenfor den alternative sjangeren gjør og si at bare vi tenker og tror nok positivt, vil vi få alt vi ønsker oss. Den har også en smart oppbygging der hvert kapittel handler om to motsetninger som skal balanseres, som for eksempel "Oppe og nede", "Innenfra og utenfra" og "Innpust og utpust". Ja nettopp: her en mye psykomotorikk. Psykomotorikk kan som kjent være vanskelig å forklare med ord, men jeg synes Sparre på en lettfattelig måte forklarer en del om ide-grunnlaget for det vi holder på med i pasientarbeidet. Noe er velkjent teori, men for oss utdannede i faget er det sagt på måter vi kan ta med oss når vi skal formidle faget videre. Noen av Spenningsnytt's lesere er garantert mer kunnskapsrike enn meg, men jeg fikk i tillegg med meg noe jeg ikke hadde skjönt før i tillegg til det mer velkjente. Sparre er utdannet psykomotorisk fysioterapeut, kommunikolog og lærer i taiji og qigong. Altså trekker hun ut noen grunntanker og felles-nevner i østlig og vestlig livsfilosofi, psykologi, fysioterapi, kognitiv terapi, kulturobservasjoner, basal kroppskjennskap og religion. I tillegg tar hun med seg hva hun har lært av personlig erfaring med å ikke være i toppform.

Og for de som ikke har fått nok om balanse: Google "balanse, bok" , og det vil ingen ende ta.....

Ellinor Alstad



Foto/design: Håkon Sparre