

Hur startade det som idag kallas Basal Kroppskännedom?

Rötterna till Basal Kroppskännedom går många hundra år tillbaka till österländskt tänkande i form av Zenmeditation och Tai Chi Chuan men även till västerländska träningsmetoder och filosofier. I Sverige och Norden startade metoden i början av 1970-talet. Jag tänker presentera några av de viktigaste personerna i denna utveckling och något om vad som utmärker deras tänkande. Det är HANS HOF, JACQUES DROPSY och GERTRUD ROXENDAL. Jag skall också säga något om senare tids utveckling till en allt mer formaliserad och spridd metod.

Även om det kanske inte är så känt så startade det med att Hans Hof åkte till Paris för att bli introducerad i Zenmeditation. Hans Hof är pensionerad präst och professor i religionsfilosofi och på så vis ovanlig genom att vara mycket intresserad av meditation och då i första hand Zenmeditation, den österländska meditationsform som har sina rötter i buddhismen. I Paris mötte han zenläraren och munken Taisen Deshimaru och även Jacques Dropsy som också var elev till Deshimaru.

Hans Hof

Hof hade i början av 1970-talet, närmare bestämt 1973, startat Rättviks Meditationscentrum och låtit bygga en meditationshall på den plats som idag kallas för Berget. Hof bjöd in Dropsy till Sverige och Rättvik. Här startade Jacques Dropsy sin undervisning i Zenmeditation och Tai Chi Chuan som har rötter i Kinesiskt tänkande, speciellt Taoismen. Mer om Dropsy och hans tänkande senare.

Det som är speciellt med Hof och viktigt i detta sammanhang när vi talar om BK är hans helhetssyn. Han ställde frågan VAD INNEBÄR DET ATT VARA MÄNNISKA? Svaret på den frågan hade och har länge präglats av en dualism där kropp och själ skilts åt. Men för Hof var det naturliga svaret att människan är en helhet där kropp/själ/ande bildar en oskiljaktig enhet med ett naturligt samspel. Därför var det också naturligt och helt nödvändigt att i samband med att lära ut Zenmeditation var det viktigt att göra kroppsövningar för att komma i kontakt med sig själv genom kroppen. För Hof innebär meditation både ett sätt att tänka och ett sätt att förhålla sig till sin kropp - att vara i kroppen där kropp och medvetande/ande bildar en fungerande enhet.

Han tar ofta bilden av ett träd för att visa på denna fungerande enhet. Roten bildar djupet i oss och på så vis mera av omedvetet liv, kroppens och vår förmåga att fungera av sig själv. Kronan i trädet speglar vårt medvetna liv, våra tankar, vårt tänkande och reflekterande förmåga. Det viktigaste är dock stammen som speglar sambandet - samspelet - mellan de olika delarna och på så vis får de olika

delarna att fungera som en väl fungerande enhet. De olika delarna skulle inte kunna fungera utan denna kommunikation.

Jag hade förmånen att under c:a 10 år ge introduktionskurser i Zenmeditation tillsammans med Has Hof. Min uppgift i detta sammanhang var att leda kroppsövningar som tillsammans med meditationen hjälpte oss att möta oss själva på olika sätt, kroppsligt och själsligt/andligt.

Jacques Dropsy

Jacques Dropsy är fransman och bosatt i Paris. Under 1960 och 1970-talet utvecklade han en metod som han kallade för Psykotoni. Dropsy är utbildad mimartist och hämtade mycket av sin inspiration från dans och teater men också olika träningsformer t.ex. Alexanderteknik, Labandans, Feldenkreis och andra västerländska metoder och filosofier som existentialism. Han är också utbildad inom psykoterapi och även där inspirerad av olika inriktningar. En stor del av hans idéer kommer från österländska traditioner i form av Zenmeditation och Tai chi Chuan.

Zenmeditation studerade han i Paris under den japanske munken Taisen Deshimaru och mötte här Hans Hof. De inledde ett samarbete som förde Dropsy till Sverige och Rättvik, Rättviks meditationscentrum. Från mitten av 1970-talet tillbringade Dropsy stora delar av sommarhalvåret i Sverige. Han var till en början i Rättvik men från andra delen av 1980-talet och fram till 2000 i Stjärnsund utanför Hedemora. Dropsy undervisade i Zenmeditation och Tai chi Chuan men även i olika gruppmetoder, improvisation och kommunikation.

Dropsy hade med inspiration från olika träningsmetoder utvecklat ett antal förövningar till sin undervisning i Tai Chi Chuan. I princip är det dessa förövningar som i dag kallas övningar i Basal Kroppskänedom.

Liksom hos Hof präglas Dropsys tänkande och förhållningssätt av en helhetssyn och alla som gått igenom någon eller några steg i Basal Kroppskänedom har kommit i kontakt med den teoretiska modellen av de fyra existensnivåerna, sten, vatten, luft och eld. Utifrån denna modell förklarar Dropsy människans helhet och de olika delar som denna helhet består utav. De olika delarna kan dock inte fungera tillsammans utan den kommunikation och samspel som finns mellan dessa.

Zenmeditation - rörelse i stillhet - och Tai chi chuan - stillhet i rörelse - präglas av avspänd vakenhet och medveten närvaron eller om man så vill Mindfulness i mera modernt språkbruk.

Jag träffade Dropsy i mitten av 1980 talet i Rättvik och följde sedan honom i c:a 15 år mest genom den speciella lärargruppen i Basal Kroppskännedom. Dropsy handledde oss i sin metod och följde oss även på ett mera personligt plan i en processinriktad utveckling.

Gertrud Roxendal

Gertrud Roxendal är den tredje personen i denna viktiga triad som bildar grunden i metoden Basal Kroppskännedom. Gertrud, som gick bort 2002, var sjukgymnast med psykiatri som arbetsfält och försökte under hela sin verksamma tid utveckla psykiatrisk sjukgymnastik. Hon fick också i början på 1970-talet socialstyrelsens uppdrag att utveckla densamma. Gertrud hade många inspirationskällor, en av dessa var Jacques Dropsy. Gertrud fick höra talas om Dropsys verksamhet i Rättvik och så startade deras samarbete.

Med Dropsy som inspiratör introducerade Gertrud Kroppskännedom i svensk psykiatrisk sjukgymnastik. Gertrud såg genast genom denna metod stora utvecklingsmöjligheter för svensk sjukgymnastik. Snart bildades också en intressegrupp som ville hjälpa Gertrud att sprida denna metod. En mer formell lärargrupp bildades i mitten av 1980-talet. Jag hade förmånen att ingå i denna första lärargrupp. Tiden kring mitten av 1980-talet präglades av ett intensivt arbete med att läsa litteratur, diskutera behandlingar, delta som assistenter på Gertruds kurser i Kroppskännedom I och II. Gertrud hade då flyttat till Genarp utanför Lund och vi hade många möten hos henne med mycket inspirerande diskussioner och övande tillsammans. Gertrud hade också doktorerat 1985 och på så vis gjort metoden Kroppskännedom mera rumsren även i akademiska sammanhang.

Som jag tidigare nämnde så hade Gertrud flera inspirationskällor än Dropsy och det gjorde att metoden, Kroppskännedom, till en början kändes lite spretig. Efter hand konkretiserades och avgränsades metoden gentemot andra kroppskännedomsmetoder och mot slutet av 1980 talet ändrades namnet från Kroppskännedom till Basal Kroppskännedom. Till en början gavs utbildningen i två steg men efter hand har detta utvecklats till att idag ges i fem steg som en vidareutbildning för sjukgymnaster. Som bekant får också alla sjukgymnaster en introduktion i metoden i sin grundutbildning och metoden används idag inom alla grenar av sjukgymnastik.

Gertruds tänkande liksom hos Hof och Dropsy präglades av ett helhetstänkande där kropp/själ/ande bildar en enhet och där alla delar bör finnas representerade för att vi skall fungera som harmoniska och hela människor. Viktigt för Gertrud var också att sätta in människan i ett sammanhang, socialt och psykologiskt, och där mötet med andra människor var en grund för att aktivera människans identitet och inneboende kraft. Att hitta vår kärna och potentiella möjlighet till utveckling har alltid präglat det synsätt som finns i Basal Kroppskännedom.

Utvecklingen går vidare

Gertruds betydelse för att utveckla Basal Kroppskännedom i Sverige och i övriga Norden inom sjukvården kan inte överskattas. 1998 togs ytterligare ett steg i denna utveckling när IBK, Institutet för Basal Kroppskännedom, bildades. IBK bestod då av en relativt liten grupp lärare och lärarkandidater från Sverige och Norge som ännu några år hade Dropsy som lärare och inspiratör.

På hösten 2000 meddelade dock Dropsy att han ämnade dra sig tillbaka till Paris och att han ansåg att vi nu kunde föra hans tradition vidare på egen hand. Han sa: "I taught you to fish, now you have to go on by yourselves". Naturligtvis blev detta en stor omställning för lärargruppen. Skulle vi kunna klara oss på egen hand? Så här i efterhand kan man säga att vi miste en mycket skicklig lärare och handledare, men det förde också med sig en ökad flexibilitet och ett ökat ansvar hos oss att verkligen ta tag i utvecklingen av metoden men också att axla ansvaret att behålla kärnan i det vi lärt oss. Vi stod inför en spännande och utmanande utveckling.

Under senare år har Basal Kroppskännedom utvidgat sitt geografiska område till hela Norden samt Skottland, Schweiz, Österrike, Nederländerna, Spanien och Turkiet. Kanske har jag glömt något land? Vi är idag totalt 35 lärare och kandidater, ingående i en internationell lärargrupp, ILBK. Denna grupp har årligen gemensamma träffar.

Detta ställer stora krav på oss att både hålla ihop och bevara kärnan i metoden utifrån det vi från början lärde av Hans Hof, Jacques Dropsy och Gertrud Roxendal och att samtidigt vara öppna för nya influenser både i tiden men också från de nya länder som inkorporerats i vår förening.

Basal Kroppskännedom finns idag på olika sätt dokumenterad i ca 15 doktorsavhandlingar.

Kursen BK I är obligatorisk vid Sjukgymnastutbildningen i Lund. Vid Bergens universitet i Norge finns en internationell utbildning i Basal Kroppskjenskap. Denna utbildning leder till 60 europeiska akademiska poäng.

Med förhoppning om en god och inspirerande utveckling av Basal Kroppskännedom.

Kent Skoglund

Lärare i Basal Kroppskännedom och ordföranden i IBK, 2011-01-20