

## **Stående og sittende bevegelser med tema understøttelsesflate ledet av Alette Ottesen**

**En bevegelsesøkt på seminar oktober 2018 for kull  
2002/videreutdanningen i psykomotorisk fysioterapi, Oslo**

### **Lydopptak og transkripsjon ved Ida Rump**

#### **Stående**

Fotavtrykket deres nå - våte føtter på et steingulv nå, hvordan fotavtrykk har dere - der dere står nå?

Kan dere klore tærne i underlaget - løfte lengdebuen, løfte opp buen, og så si ut ... løfte opp buen ... og så si ut ... gjør det noen ganger, på deres måte ... og i det tempo dere vil ...

Kan dere løfte tærne opp.... Hva skjer videre oppover i kroppen? Armene, pusten, balansen? Veksle med løfte opp og slippe ned.

Så kan dere brette forfoten innunder for å strekke over vrista. Gjør det noen ganger på hver side. Noen – hvis dette er veldig vondt, så går det an å stå på matta. Det er hardt mot underlaget her. Dette er jo veldig ofte stivt, forføttene ... og de senene på oversiden. Gjør det litt fra side til side. Går det an å tenke at vi legger tyngden på stortåside, strekke litt på kneet og strekke samme sides arm opp, lar det gå en bølge helt opp ... og... (sukker) ..... Brette foten innunder, stortåside ned, og strekke over vrista og la strekken gå videre opp gjennom kroppen ... ooooooh (sukk).

Og stå og trampe ... trække ned... la armene henge ... kraftige avtrykk, ut til beins, rett fram og litt forskjelliig (fortsetter i-lyden og vi andre faller i med våre lyder, etterhvert latter). Å ja. Vi kunne ha jobba på pinner og med pigballer og sånn, det har vi ikke her nå, men det å kjenne på understøttelsesflaten og foten, hva er det vi står på ... og tyngden på den ene og den andre foten ...

Og så knikse litt med knærne .....Ha fotsålen i sentrum for oppmerksomheten, og bevegelsen som sprer seg eller ikke sprer seg, stopper opp kanskje, videre oppover.

Og så står dere igjen der og merker dere strekken i knærne, hva er det føttene legger til rette for av strekk i knær og hofter? Og glir vi mye inn, så skjer det jo noe videre oppover. Står vi med tyngden bakpå skjer det noe, tyngden frampå. Hva er det som skjer, hva er det vi merker oss?

Strekken i hoftene, slippe bekkenet, og kjenne om det går an å åpne over mage ... få føttene planta i underlaget, og slippe oss ned ... slippe tyngden ned i føttene ... ned ned ned ...

Om føttene kan bære det som kommer over. Og hvordan bærer det? Hvordan kan vi slippe knær ned ... sete ... rygg ... (sukker) ned ... ned ned ned. Tanker til fotsålen, tyngden på ytre fotrand, alle tær, går det an? Hælene komme ned ned, ned, ned, ned, ned ...

Så bøyer vi og strekker knær ... bøyer og strekker... Kan vi legge henda bak over setet og kjenne om vi kan bruke beina ... bruke lår .....til å strekke knærne tilbake.

Så kan vi bøye i hofteledd samtidig med at vi bøyer i knær og komme opp ...

Slippe ned ved å slippe ryggen og være mer åpen i hofteleddet. Så kan vi bikke oss frem og rulle tilbake. Og strekke opp (sukker)... Slippe ned, være åpen i hofteledd ... stole på føttene, går det an? Går det an å slippe tyngden ned i beina og stole på føttene der ... og strekke knær ... og videre opp, sprike med fingra ....

Og enda igjen, kjenne føtter i underlaget ... sige ned ... slippe haka til brystet, synke inn i brystet om det er mulig og bli breie over ryggen ... Hva skjer med nakken, armene? Hvor er det butter hen hos meg, hvor er det du kjenner, hva er det som har en mulighet til å komme videre ..... Lirk litt på kjeven, kjenn om det går an å folde sammen i hals og bryst og mage - og heng litt på ryggspylen og muskulaturen der ... Rugge litt på skuldrene ... går det an ... går det an ... å rugge litt på kjeven ... og så slippe dere videre i hofte, mage og heenge ned ... (slipper ut pusten). Og rulle rolig opp ... kjenn tyngden ned i beina ... baken tung ... steinen i baken går ned ... og så kommer overkroppen opp (åååå) – åpne over brystet – slippe på bekkenet. Går det an å tenke at vi er en linje fra kneet opp gjennom hofte, bryst og ut i armene (ååhh).

## Sittende

Da tar vi krakkene ... det skal være en hard krakk til hver ...

Vi kan kjenne på understøttelsesflaten i sittende. Hvilke muligheter har det ovafor til å hvile ned på setet ...? kjenn litt hvordan dere setter dere, sånn uten å tenke dere så mye om ...

Så kan dere viiiiippe bekkenet framover ... og sitte helt fram på lårbeina ... og så kan dere slippe dere ned og så kan dere vippe, slippe dere tilbake og trekke baken litt innunder dere ... litt sånn rekehale og kjenne hva det gjør med det ovafor. Føttene er et ankerfeste i gulvet (alle begynner å trampe i en rolig rytme).

Der ... det er setet vi sitter på ... kom til midten ... og prøv å hjelp dere selv til å få størst mulig sitteflate. Størst mulig sitteflate... Og rugge litt fra sitteknute til sitteknute. Og hvordan er det å sitte der? Må dere holde dere fast inni hofteleddet? Må dere bruke mage, rygg, og hva skjer videre oppover i ryggen? Vi kan vippe oss litt fram, svaie i korsryggen ... Hva skjer med brystkasse, nakke, pusten deres? Og slipp dere nedpå ...

Kjenne på mage og rygg, om dere er nødt til å holde eller om det går an å hvile nedpå bekkenet. Må dere holde mye i ryggen, magen, hvordan er det å sitte sånn? Og hva skjer videre opp i brystkassa? Det er jo veldig vanlig at når vi skal slippe korsryggen, så detter vi sammen i brystkassen fordi vi er for stive til å kunne bevare strekken der. Vi rugger litt på brystkassa.....rigger litt på brystkassa og merker dere mage-rygg. Går det an at det er brystbenet som liksom fører an bevegelsen ... og at vi ikke trenger å ta i no' mye ... der ... fint.

Så kan dere kjenne om det er noe å gå på i strekken i brystkassa. Om det er noe å åpne på under brystbenet, i epigastriet der, om det er noe dere kan strekke på uten å bevege på hofteledd og korsrygg. Og hva skjer med nakken? Blir det det siste punktet vi må liksom knekke på eller går det an å tenke at vi prøver oss på å strekke litt på nakken, og er det veldig kunstig eller går det an å være i strekken der?

Vri ut i skulderledd og kjenne - har vi tatt med korsryggen, eller kan dette være en bevegelse som skjer i brystkasse ... nakke ... og ... slippe ned.... Igjen, kjenne understøttelsesflaten ... sitte på baken ...

Vi kan støtte oss litt på hoftekammen og kjenne om vi kan ha stabiliteten der med å løfte ett ben opp ... og det andre (foten slippes ned i gulvet). Dere kan sitte og gjøre det litt i egne bevegelser der. Om det går an å holde stabiliteten, at det er bare det ene benet som beveger seg, ikke no' vridning på bekkenet - eller må vi vri på bekkenet litt med? Må vi vri det litt mer med på den ene siden enn på den andre kanskje? Kan det ene beinet få stå igjen der ... eller vil vi gjerne ta det med? Og hva skjer videre oppover i ryggen ... ? (lyder fra ben som løftes og føtter som slippes ned i gulvet igjen). Har dere lyst å legge ryggen tilbake? ... eller synke sammen ...? Fint ...

Lirke hofteleddene ... kjenne på understøttelsesflaten (gjesp) ... og der vi i sta prøvde å merke oss stabilitet, så trekker vi nå opp i hofteleddene og bliir med og slipper litt ut ... i korsryggen. Synke sammen i magen, slippe litt ut, det gjør noe med sitteflaten der da, og slippe ned (føtter slippes ned i gulvet) ... Det andre beinet ... synke sammen i magen, slippe (sukk) litt tilbake i korsryggen ... samspillet forside-bakside der, og slippe ned (føtter slippes ned). Og rugge oss til igjen på setet, på sitteflaten ... og rugge.

Så kan vi vippe på bekkenet, holde ryggen, holde brystet, bøye fram i hofteledd, holde på nakken, til vi kommer så langt at vi mååå gi etter, prøve å slippe nakken, rugge på nakken ... komme tilbake på setet og at det er baken som trekker dere opp, og rulle opp .... og kjenne om det går an å få strekken i brystkassa ... og så vippe bekkenet, holde ryggen, komme frem ... holder før vi gir etter i nakke, bryst, mage ... gjør dette her i deres egen rytme ... Går det an å lage en stor, brei rygg på veien tilbake ... Og (lett sukk) komme opp. ... og fortsett ... (sukk). Neste gang dere kommer, opp så blir dere sittende der oppe (sukk).

Kjenne på sitteflaten igjen ... slippe haka til brystet ... og bli breie over ryggen mellom skulderbladene, strekke armene frem ... synke sammen i bryst og mage ... og slippe armene ... og rulle opp den øvre delen ... og kjenne om vi kan balansere hodet på toppen ... eller hvordan vi balanserer det (gjesp).

Sitteflaten igjen - kjenne litt på baken. Holder det i baken eller kan dere liksom flyte litt ut- på.... Og hvordan er det liksom å flyte ut ...

Heise på skuldra ... og gjøre det litt ulikt, en og en side, begge ... flere gjesp ...

Har vi et fundament å sitte på, å bevege oss på ... ? Vi kan ruuulllle skulder, ene og andre ... Hadde det vært best for dere å ha noe å lene dere på, hadde det vært godt å være litt sånn tilta på setet ...? Kjenn hvis dere har behov for å stoppe litt opp ... følg dere sjøl. Kan skuldra gå andre vei... eller den kan gjøre noe helt annet ... fint.

Vi fortsetter å tenke sitteflate, støtteflate, understøttelse, forankring. Så lar vi det gå en linje fra halebeinet, fra korsbeinet, ut i armen, foran ansiktet, skrå over, en lang linje, og nå kan dere slippe tyngden enda litt mer i baken, kanskje litt tilbake på setet, sånn at det drar litt i begge ender selv om det kanskje ikke er noe å gå på så tenk det, og strekke ut og forlenge ... og (sukk). Og den andre siden, den lange linja fra setet, slippe tilbake, forlenge, være i kontakt med underlaget, føtter, sete ... og (sukk) slippe ... Og rugge litt der ... og få tak i kraften i føttene (lyd av føtter som tramper rytmisk i gulvet), om ikke kraften så kontakten, selv om det er setet vi sitter på, så har vi støtte i beina våre (rytmiske tramp, ca 2 tramp per sekund) ... fint.

Så kan dere tenke tyngden skikkelig ned i den ene sida, den ene skinka, og så strekke samme sides arm opp. Dette her kunne vi jo ha sitti litt sånn på puta for å slippe oss litt ned på den sida, det går ikke nå når vi sitter på krakken, men liksom slippe dere ned på den sida og så forlenge, forlenge, forlenge - opp ...

Og så kan vi svaie frem, kjenne på bevegelsesnyansene når vi er i svaien i korsryggen og når vi slipper oss neeed og slipper korsryggen, slipper svaien. ... og slippe ...

Og det samme på den andre sida, tyngden ned i sida der, armen opp, og så kjenne - går det an å ikke slå til i korsryggen men slippe korsryggen og trekke ut den linja, hoftekam - ribbekassa, ribbekasse - arm ... (sukk) ... og slippe. Oooog rugge litt – slipp haka til brystet ... og trekk armene fram. Dra ut på tvers og på langs over ryggen, forlenge, romme, åpne baktil, synke sammen fortil, hvor er mulighetene deres for å skape mer bevegelse ... og slippe arma ... og komme opp der. (Alle begynner å trampe rytmisk igjen) ... Ja (mer tramping).

## **Opp i stående**

Skal vi sette føttene litt innunder oss og få tyngden på beina og opp i stående igjen. Slipper haka til brystet, synker sammen i brystet ... går det an å gjøre det, slippe armene, gradvis føre tyngden over på beina, lette opp fra krakken, stå og gyng litt på beina der. Da har vi endra støtteflaten fra setet til føttene. Kan dere sprike med 10 tær? Det kan vi kanskje ikke. Vi kan tenke oss det ... tyngden, fotavtrykket, hvordan er det ... strekk på knærne, stramme kneskjell, slippe ... stramme ... slippe ... stramme, slippe, bøye begge knær ... og rulle rolig, rolig, tyngden ned i føttene, i fotavtrykket ... og ... (sukk).

Ida Rump og Alette Ottesen

Fysioterapeuter, spesialister i psykomotorisk fysioterapi

Februar 2019