

Bliv klogere på, hvad der er godt for dig og din krop

Helle Melin er uddannet afspændingspædagog, i dag kaldet psykomotorisk terapeut. Hun elsker at undervise og se, hvordan folk får det bedre, fordi de bliver klogere på deres egen krop. Og så skal der være plads til et godt grin.

Hvad lægger du vægt på i din undervisning?

Jeg lægger vægt på, at mine deltagere får styrket musklerne og løst op for spændingerne i kroppen. Mange døjer med ondt i ryggen og spændinger i nakke og skuldre. Det kan øvelserne modvirke. Samtidig er det vigtigt, at folk bliver klogere på deres egen krop. For når de bliver gode venner med kroppen, bliver de også bedre til at hjælpe sig selv. De finder ud af, hvad det er, der driller kroppen. Og så kan de forebygge, at det sker. Og både styrkeøvelserne og afspændingen hjælper også mod stress. Det gør et godt grin også.

Så det er vigtigt for mig, at vi også har det sjovt samtidig med, at vi gør noget godt for kroppen.

Hvem kan være have glæde af din undervisning?

Det kan alle. Mænd som kvinder. Yngre som ældre. Og jeg har flere forskellige hold, så alle burde kunne finde et hold, der passer til det, som lige netop deres krop kan magte. Jeg har både kvindehold og mandehold. Og jeg har hold for dem, der godt kan lide at udfordre kroppen, og for dem, som skal tage hensyn til kroppens skavanker. Samtidig lægger jeg vægt på, at folk skal lytte til kroppen.

Kroppen er god til at sige fra, hvis man belaster den forkert eller for hårdt. Man skal være med på det niveau, man magter. Og hvis en øvelse er for hård for nogen, så finder vi en anden måde. Så derfor kan alle være med.

Hvorfor kan du godt lide at undervise?

Det er dejligt at møde så mange forskellige mennesker. Og så er det dejligt at se det fællesskab, der udvikler sig på et hold.

Det betyder, at vi både har det sjovt og hyggeligt. Men fællesskabet gør også, at folk er rigtigt gode til at hjælpe hinanden. De fortæller, hvad de selv har bøvlet med, og hvad, der har hjulpet dem. Og så er jeg også rigtigt glad for at se, hvordan folk udvikler sig.

Det er en fornøjelse at opleve, hvordan folk bliver klogere på, hvordan de skal bruge kroppen. Og det er dejligt at kunne give nogle små fif, der kan hjælpe folk af med nogle af de gener, som de har døjet med.

