

BOWSPRING

Af Ditte Bykærholm Nielsen

Bowspring er en mindful postural bevægelsesform, grundlagt af Desi Springer og systematiseret af John Friend (USA). Den kombinerer mindful opmærksomhed og optimale holdnings- og bevægelsesmønstre, som har en direkte overførelsesværdi til din dagligdag. Der arbejdes med hvordan vi på letteste, sundeste og mest elegante vis kan bevæge os frit mellem at stå, sidde, ligge, gå, hoppe og løbe. I bowspring understreges ansvarlighed, mindfulness og medfølelse. Bowspring er en postural universel skabelon, - en enkel og naturlig form for kroppen. Den kan med fordel anvendes i hvilken som helst yogastilling, og ikke mindst under almindelige hverdagshandlinger eller sportslig udfoldelse.

Bowspring arbejder imod en kurvet, "springy" sund kropsholdning. Igennem ensartet tonus af kroppen på både forsiden og bagsiden arbejder hele kroppen sammen som en synergi af alignment. Dette giver kroppe i alle aldre en både kraftfuld, let, "springy" og flydende måde at bevæge sig på. Bowspring udfordrer os til at opdage og forbedre vores vanemæssige kropsholdning og attitude og at opdage sammenhængen mellem dem. Bowspring inviterer altså til en sund kropsholdning og virker som en daglig medicin, der hjælper til at højne din funktionalitet og din ynde i dine bevægelser uanset hvilken krop du er.

Hvordan startede min interesse for bowspring

Jeg begyndte at dykke dybere ned i bowspring for små to år siden. Min interesse med traditionel hatha yoga har altid været det helende aspekt. At den var en måde at invitere ikke kun kroppen, men også sindet og hjertet i alignment med vores sande natur. Med inspiration fra Anusara yoga og Judith Lasater har jeg i min egen praksis været meget optaget af rygsøjlels naturlige kurver, og det at lade toppen af lårbenene sætte sig dybere i hofteskålen uden at

halebenet trækkes under samt at tillade sensitivitet og åbenhed. Og i Bowspring fandt jeg en kombination af begge dele og meget mere. På en sommerferie i Frankrig legede jeg mere med dette og undersøgte alt hvad jeg kunne finde på nettet af informationer om bowspring. Der var 4 hjemmeoptagelser af John og Desi fra en workshop, fotos, facebooksider, og få klasser på en online portal, det var alt. Så i lang tid undersøgte jeg selv gennem min egen krop og den inspiration fra nettet, hvad bowspring var for min krop. I dag er der hjemmesiden globalbowspring.com, hvor du kan læse en masse om bowspring og se alle stillinger fra level 1 samt basisteknikker. Jeg er selv i dag i et mentorforløb over skype med bowspring Christy Punnet, der bor på Barbados.

Sådan virker bowspring for mig

Det jeg faldt for ved bowspring var, hvad den gjorde for mig, og hvordan jeg oplever mig selv, mens jeg praktiserer. Praksissen gør mig venlig og nænsom ved mig selv og andre og giver mig en oplevelse af at danse med min egen naturlige rytme og bevæge mig let, frit og elegant.

Bowspringpraksissen inviterer min mind-body til at stå sensitivt åben og samtidigt meget centreret. Jeg oplever en tydelig ændring i min evne til at være fokuseret, samlet, klar og vågen. Og jeg er blevet bedre til at holde min opmærksomhed i mit kropssystem, samtidig med at jeg står åben og sansende for verden og mig selv. Bowspring tillader mig at være lige så sensitiv og åben, som jeg naturligt er, samtidig med at jeg oplever mig stærk og integreret.

Med bowspring i kroppen oplever jeg mig mere grounded, let, og bouncy, og jeg har en klar ny fornemmelse af sammenhæng i kroppen, som jeg har søgt og længtes efter. Derudover er jeg blevet mere opmærksom på mine vanemæssige bevægelsesmønstre, siddestillinger, gangart, løbestil og sovepositioner i min dagligdag. Bowspring bliver mere og mere noget jeg naturligt lever og nærer i min krop gennem i min hverdag. Men bowspring er også udfordrende for mig, netop fordi den peger på mine vaner og tendenser og inviterer kroppen til at slippe holdtheden og spænding i kroppen og stivhed, tørhed i fascia, der ikke er blevet bevæget - og det er ud-

fordrende og emotionelt forløsende. Jeg oplever, at det kræver, at jeg giver mig min bowspring-medicin i rigtig dosis, med rigtig intensitet, samt at krop-sind får lov og tid til at lande på en ny måde.

Hvordan adskiller bowspring sig fra traditionel hathayoga

Bowspring har sit afsæt i traditionel yoga, men den er tydeligt forskellig i dens dynamiske form og alignment. Bevægelsesformen er også mere som i kampsport, slow og mindful.

Bowspring er en måde at minde os selv om, hvordan vi bruger vores krop på den måde, den er designet til. Bowspring har samlet hvad vi ved om kroppen, og når vi bevæger kroppen med bowspring, oplever vi os trygge, stærke, åbne, sensitive, og kroppen kan heale. I bowspring bevæger du dig som din primale natur og mere som dyrene. Forestil dig en løve, der går med lethed over savannen, stopper op står stille, men er klar, for så at sætte i løb med et. Og forestil dig også, hvordan løvens rygsøjle kurver, hvordan den går flydende med lethed og elegant på poterne og med en ensartet tonus af hele kroppen. Sådan er det ifølge bowspring også naturligt for vores kroppe at bevæge sig. Derfor vil du se, at man i bowspring bevæger sig med bøjede knæ, på forfoden og med balderne tonede op imod sakrum.

Bowspring er en holdningsorienteret praksisform, og den ledes ikke af stillinger som moderne yoga. I bowspring bliver du i en kropsholdning (posture) og bevæger dig gennem alle mulige kropspositioner med den, mens moderne yoga handler mere om de forskellige stillinger og deres effekt på os. I moderne yoga er der mere fokus på at styrke og strække specifikke områder af kroppen i forskellige stillinger. I Bowspring betragter man kroppen som et samarbejdende hele. Kropsholdningen er også anderledes i Bowspring end i moderne yoga. I bowspring holdes en særlig geometrisk og proportional relation mellem ribbenskassen (hjertet), hofterne og hovedet, der altså ikke som i moderne yoga, placeres oven på hinanden, men i en dynamisk dobbelt s-kurve.

Den dynamiske holdning bruges naturligt af kroppen under bevægelse som fx under gang, løb, hop, mens en mere statisk holdning bruges til hvile og når vi hol-

der en stilling i længere tid uden at ville anstrenge os. Med en dynamisk kropsholdning er vi umiddelbart parate til at bevæge os i alle retninger, mens vi med en statisk holdning er mere træge og vil have sværrere ved at sætte kroppen i stand til at bevæge sig. I moderne yoga arbejdes der mere med en statisk holdning, hvor vi stabler rygsøjlels hvirvler vertikalt oven på hinanden, som et tårn af klodser, derfor søges der i moderne yoga efter en alignment, hvor fødder, hofter, bryst og hoved placeres oven på hinanden. Men der er intet til hinder for at bruge bowspring alignment i din nuværende yogapraksis.

Hvad fokuserer jeg på i min undervisning af bowspring for tiden

Bowspring er meget nyt i Danmark, og vi er pt 2 undervisere (Sisse Dall og jeg), der giver offentlige klasser og laver workshops i Danmark. I denne opstartsfasen er jeg meget optaget af, hvordan vi kan give krop-sind systemet tid og tryghed til at vende sig til den nye alignment. Selv om der i moderne yoga også arbejdes med at være nærværende, åbne og nysgerrige, er det min erfaring, at bowspring alignment og bevægelsesform virker provokerende og udfordrende for vores vanemæssige måder at bevæge os på. Og vi opdager, at selv vores måde at gøre hundestrækket på er blevet til en vane. Med bowspring må vi for alvor tillade os selv at være nybegyndere igen. Jeg understreger derfor, at vi træder sensitive og venlige ind i vores praksis. Ligeledes giver jeg pauser undervejs, så vores system kan falde til ro og nye informationer lande i kroppen. Jeg oplever at en mild langsom, mindre yang bowspring kan være lettere fordøjelig som start sammen med bowspring restorative også kaldet "bowstorative".

Ditte har ugentlige bowspringklasser i København hos **nor.house** og hamsa-flow klasser med masser af inspiration fra bowspring hos **Hamsayoga.dk**. Ditte holder workshops i bowspring restorative og bowspring, samt tilbyder et retreat til sommer, hvor der udelukkende leges med bowspring. Læs mere på www.dittebykaerholm.dk og på globalbowspring.com

