

# Workshop som berörde!

Vad är det min kropp försöker säga mig? Vilka signaler sänder jag ut? Hur kan jag som facilitator/ledare låta mig inspireras att arbeta mer medvetet med kroppen som instrument?



Frågeställningarna och förväntningarna var många i den inledande rundan inför vårmötets workshop med Ulla Schorn, utbildad vid Fritz Perls Institute i Tyskland. Temat för helgen var "Närvaro och kroppsmedvetenhet – ledarskapets fundament" och fokus på utforskandet av ledarskapets viktigaste redskap – dig själv!

Ulla Schorn betonade sin fenomenologiska approach, att stanna upp och uppmärksamma vad som sker i kroppen i olika situationer och hur det påverkar oss och vår interaktion med omgivningen. Med inkännande, lågmäld pondus och stor nyfikenhet ledde hon deltagarna genom en rad övningar. Övningarna bjöd på en blandning av fysisk aktivitet, fokus omväxlande inåt och utåt, och möjligheten att uttrycka upptäckter och lärande både verbalt och genom bilder. Att försöka beskriva den processen i skriven form är en utmaning, vilket också Ulla Schorn vänligt påpekade.



## Anna Halprins modell

Ulla Schorn presenterade en modell i form av cirkel (se bild här intill) för den kreativa processen som utarbetats av Anna Halprin (Pionjär inom modern dans och författare till en rad böcker inom området dans, kropp, hälsa och kreativitet).

Modellen beskriver fyra nivåer av awareness som var och en först behöver fördjupas inåt i individen, för att sedan med kraft kunna nå ut i kontakt med omgivningen. Alla fyra nivåerna behövs och samspelar med varandra. I mitten av cirkeln syns två spiraler: ena rör sig inåt mot en fördjupad livsupplevelse. Den andra utåt i ett expanderande uttryck. Här finns också tre cirklar. Den innersta symboliserar "I": getting in touch with oneself, den mellersta "You": getting in touch with a partner, den yttersta: "Us": getting in touch with a group, environment, community.

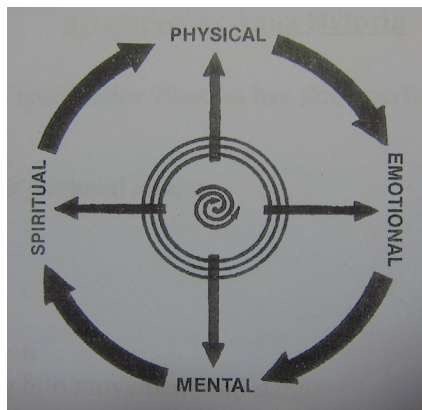
De fyra utåtriktade pilarna som utgår från modellens mitt står för integrationen mellan alla de olika nivåerna av awareness.

Utifrån Halprins modell och genom olika övningar inbjöd Ulla Schorn till utforskande av vilken (vilka) nivå grupplemmarna har starkast kontakt med, hur vi interagerar, och hur vi lättast får kontakt med olika individer och grupper.



**Den spirituella nivån.** Meningen med livet. Vem är jag? Vart är jag på väg? Vad får mig i rörelse? Vad motiverar mig?

**Den fysiska nivån.** Fysiska sensationer i kroppen. Att uppmärksamma och känna igen spänning/avslappning, kyla/värme, välbefinnande/smärta och så vidare.



**Den emotionella nivån.** Vilka känslor har jag? Är jag glad, rädd, arg, ledsen? En komplex nivå, som människan lättare kan komma i kontakt med genom konstnärliga uttryck.

**Den mentala nivån.** Här samsas två sorters awareness: den logiskt tänkande, analyserande, planerande, reflekterande och verbala vänstra hjärnhalvan, och den kreativa, intuitiva, känslsamma, helhetsomfattande högra hjärnhalvan. Vilka drömmar, fantasier, och inre bilder har jag?

## Övning i att leda och ledas

Bilda par. Den ena blundar. Den andra lägger sin hand på den blundandes rygg.

1. Paret förflyttar sig gemensamt framåt. Instruktionen är att ta sig fram genom rummet på ett tryggt sätt, utan att krocka med något annat par, gå in i saker, etcetera.

2. Eventuellt kan paret stanna upp och ledsagarna under tystnad byta plats med varandra under övningen, för att sedan byta tillbaka.

3. Stanna upp och dela upplevelsen av att leda/bli ledd. Vem styrde? Vem lät sig ledas? Skiftade rollerna/upplevelsen? Hur samskapades relationen? Kändes det tryggt/osäkert? Vad berodde det på? Hur var det att byta partner (om man gjorde det)? Hur upplevdes det att byta tillbaka? Var det nya ledsagaren en man eller kvinna? Vad fick mig att tro det ena eller det andra?





## Några röster från deltagarna – vad tog jag med mig?

**Cecilia Winrow:** Helgen var givande och bra. Jag har jobbat väldigt mycket med kroppen och kroppsmedvetenhet tidigare och övningarna bidrog inte till revolutionerande insikter och utveckling för min egen del. Håller ständigt på med utforskandet av kroppen på olika sätt. Givetvis kommer erfarenheterna från helgen på ett eller annat sätt att integreras i mig och komma till användning i min arbetsvardag. På vilket sätt har jag ingen aning om, jag jobbar ju inte med ledarutveckling eller medarbetarskap på det sättet.

**Åke Johansson:** Ökad insikt om att jag som konsult kan arbeta mer än vad jag gör idag med bodyawareness i mina olika uppdrag för chefer, ledare, ledningsgrupper, och göra enkla övningar för att bli medveten om hur jag leder, hur jag upplever att bli ledd etcetera.

Ökad egen insikt om hur jag som person hanterar samma frågor. Den medvetenheten kan jag använda gentemot andra också.

**Annika Elm:** Jag har för första gången deltagit i FGO:s helgevenemang! Under Ulla Schorns varsamma ledning och i gott sällskap landande jag in i gestaltsammanhang igen och i min kropp – en meditativ upplevelse! Det som jag framförallt tar med mig från workshoppen är att jag fick ett nytt perspektiv på att mitt eget, ofta höga, tempo kan bli ett hinder för att ”tona in” mitt ledarskap i relation till medarbetare. En annan reflektion jag gjorde med hjälp av Ulf Zwedberg, är att jag kan utveckla min förmåga att ge stöd. Att på ett mer medvetet sätt förhålla mig undersökande till hur lite eller hur mycket stöd en medarbetare behöver för olika uppdrag, situationer och över tid.

**Elsa Lidén:** Det jag upplevde som starkast var en känsla av jämlikhet mellan oss deltagare. Slutsatsen blir att



I år hade FGO:s styrelse valt att förlägga vårmötet till Villa Aske i Bro den 9-10 april. Anki Rosén i styrelsen var en engagerad värdinna för arrangemanget. Drygt 20 medlemmar deltog med liv och lust!

när jag låter kroppen vara den som har befälet existerar inte någon topdog/underdog-relation. Kroppar möts på samma nivå och på samma villkor, intellektet finns inte med som en skillnad eller ett mätverktyg för vem som står över eller under.

De erfarenheter jag tar med mig in i yrkesvardagen är att om jag lägger tyngd vid att låta kroppen vara med i att skapa relationer till min omgivning, så underlättar jag för att kunna möta mina medmänniskor på samma nivå, det vill säga med mindre mental aktivitet och mer fysisk och känslomässig. Vad innebär detta? Jag har en uppfattning om att jag vågar gå in i möten som mera genuin, det vill säga utifrån den jag verkligen är, än den jag tycker mig vara, eller den jag önskar vara.

**Ulrica Ambjörn:** Jag blev påmind om att medveten närvaro i nuet verkligen är färskvara. Andning, fysiska sensationer, upplevelse av kontakt – det finns inga genvägar. Jag vet det intellektuellt, men behöver regelbundet låta insikten landa i kroppen, genom till exempel den typ av övningar som helgen med Ulla byggde på. I mitt yogautövande och i ridningen påminner jag mig själv, men reflekterandet tillsammans med andra ger ytterligare dimensioner. Uppskattade mycket övningarna och reflektionerna kring tillit och samskapandet i ledarskapet. Helgen lever kvar både i ”kroppen och knoppen” och jag upplever att erfarenheterna bidragit till ökad kvalitet i mina uppdrag, både i coachning och i ridningen.