

# HOLDE BALANCEN

## - at opleve fysisk balance og ubalance

Formålet med 'Holde balancen'-øvelsen er at introducere temaet omkring det balancerende menneske på en fysisk måde. Deltagerne prøver på egen krop at balancere, først med åbne og derefter med lukkede øjne. Underviseren fortæller, at også livet med kronisk sygdom er nemmere, hvis man har åbne øjne i overført betydning. Hun taler om at gå på en balancebom og om at blive støttet med en lillefinger eller en fast hånd eller skubbet hen over bommen. Hun taler om, hvordan man kan miste balancen og så finde den igen. Øvelsen giver deltagerne en fornemmelse af, hvad der sker, når kroppen kommer ud af balance, og hvad der sker, når balancen genfindes.

Hvis enkelte deltagere har problemer med at gennemføre øvelsen, kan de selvfølgelig støtte sig til bordet eller stolen, eller helt springe øvelsen over.



Minimum fem minutter



God gulvplads, eventuelt med mulighed for støtte



Individuel



[Link til Det balancerende menneske](#)

# TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At åbne øjnene for ny balance.
2. Underviseren beder deltagerne rejse sig op.
3. Underviseren demonstrerer først øvelsen med at stå på et ben med åbne øjne.
4. Deltagerne skal herefter stille sig på et ben og balancere med åbne øjne i ti-20 sekunder.
5. Derefter skal de lukke øjnene, mens de fortsat balancerer på ét ben i ti-20 sekunder. Hvis øvelsen er for svær, kan deltagerne stå på to ben, men forskudt foran hinanden. Øvelsen kan varieres på forskellige måder.
6. Underviseren opfordrer til, at deltagerne kort fortæller, hvordan de oplevede ubalancen og balancen.
7. Underviseren kan afslutte øvelsen med at komme ind på de ubalancer, som mange med en kronisk sygdom oplever. Hun kan oplyse, at de nu selv har prøvet at mærke, hvad det rent fysisk vil sige. Underviseren kan også bemærke, at det også i overført betydning handler om at finde og holde balancen, og at det er sværere med lukkede øjne end med åbne. Øvelse gør mester, og de fleste har brug for en hjælpende hånd for at holde balancen.