

Lær kroppens sprog

- Kenneth Collins er ofte blevet kaldt mirakelmager – selv kalder han sig kropsterapeut

I en tid hvor mulighederne for kommunikation synes uendelige, og hvor vi alle bruger kræfter på at forstå vores omverden, der hele tiden bliver mere kompleks og kompliceret, glemmer de fleste at lytte til og forstå deres egen krop, og dens livsvigtige signaler.

Med sin nye klinik i Rosengade 15, Unik Care, har Kenneth Collins åbnet mulighed for at mennesker med både store og små fysiske problemer kan få hjælp til selvhjælp og lære kroppen bedre at kende.



Kroppen har sit eget kommunikationssystem

Mange mennesker oplever smerter i muskler og led efter ensidige belastninger på arbejdet, og det synes som noget næsten uundgåeligt når man accepterer at leve med spændinger i nakken, eller ondt i ryggen. Men for en stor dels vedkommende er det ganske små ændringer der skal til for at forbedre situationen.

Med sit eget kommunikationssystem, giver kroppen løbende hjernen besked på at overspænde musklerne og afspænde dem igen. Ofte uden at vi selv mærker det. Gør man dette forkert, kan resultatet blive smerter og træthed, forkerte træk på muskelhæftninger, ophobning af affaldsstoffer og større risiko for regulære skader, forklarer Kenneth Collins. Behandlingsformen tager derfor udgangspunkt i musklernes spænding, da de er centrum for kroppens balance.

Et forbedret arbejdsmiljø giver færre sygedage

Kenneth er ikke hele tiden på sin klinik, for en vigtig del af arbejdet er de mange virksomhedsbesøg hvor han rådgiver om det fysiske arbejdsmiljø og instruerer



i hvordan man får bedre arbejdsrutiner i hverdagen, både med indretning af arbejdspladser, hensigtsmæssig indstilling af borde og stole men også med behandlinger af medarbejderne i virksomheden. Det er derfor vigtigt at den enkelte lærer at bruge sin krop rigtigt – at justere



sit bevægelsesmønster og dermed spare sig selv for unødvendige muskelspændinger. Samtidig kan man klare meget mere når man sørger for at forebygge ved hjælp af de øvelser jeg instruerer folk i at foretage', siger

Kenneth. Når medarbejderne lærer at bruge kroppen rigtigt, vil det desuden kunne spare arbejdspladsen for kostbare sygedage.

Alt fra sportsskader til stress

Med fast tilknytning til håndboldklubben SK Aarhus, har Kenneth stor erfaring indenfor alle typer af sportsskader. Men det er mindst lige så vigtigt at forebygge: - 'Jeg arbejder meget med spillerne for at forebygge skader, og en del af dem kan med jævnlige behandlinger og en række øvelser de selv laver, helt holde skaderne væk', fortæller Kenneth Collins.

Hvad enten man er elitesportsudøver, motionist, eller bare lidt øm i kroppen, kan det være gavnligt med en parlør til kroppens sprog. Med ganske få konsultationer på Kenneths briks, kan han give uvurderlige oversættelser af kroppens sprog, og instruere i brugbare og overskuelige metoder til at minimere stress symptomer og fysiske spændinger.

www.unikcare.dk

