

*Kroppens indre landskaber* er en jordnær belysning af begrebet *kropsbevidsthed* præsenteret med konkrete øvelser med formålet blandt andet at øge fokus på indre fornemmelser. Bogen kan ses som en form for guidning i at leve mere autentisk, hvor krop og sind forstås som sammenhængende. Bogen er skrevet i et letlæseligt sprog med udgangspunkt i forfatterens, Jacob Aremarks egne tanker og erfaringer – og Jacob har masser af erfaringer at trække på i skrivningen med en baggrund som bl.a. filosof og yogalærer. Bogen er inddelt i tre dele: *Om kropsbevidsthed*, *Kropsbevidsthed i praksis* og *Perspektiver på kropsbevidsthed*. På denne måde starter bogen på et mikro-niveau med begrebet og zoomer ud og belyser krop og kropsbevidsthed i et filosofisk, historisk og kulturelt perspektiv.

Med bogen lægges op til, at læseren kan sætte fokus på og arbejde med at tillade kroppen at spille sin optimale rolle i vores liv. Med 'tillade' menes at åbne op for de muligheder (evner, færdigheder) der er i kroppen, som vi en stor del af tiden ikke er bevidste om. Jacob definerer kropsbevidsthed som: *"at lære selv at mærke kroppens signaler og opdage kroppens potentiale."* Jacob har, med egne ord, forsøgt at samle råd til, hvordan læseren kan opkvalificere sin opmærksomhed og blive sin egen autoritet. Der er lagt op til, at læseren plukker det til sig, som denne finder relevant og anvendeligt i sit eget liv. Jacob er bevidst om og italesætter, at det ikke er den endegyldige sandhed, han præsenterer for læseren.

I sin karakterisering af kropsbevidsthed, skriver Jacob endvidere: *"Men kropsbevidsthed er ikke så meget en viden i den sædvanlige forstand, som det er en kunnen – altså en evne til at gøre noget."* Kropsbevidsthed handler i denne sammenhæng om evnen til at sanse kroppen og høre dens signaler. Hvad er så formålet med at være bedre til at mærke efter? Med *Kroppens indre landskaber* præsenteres en forståelse af, at kropsbevidsthed gør oplevelsen af at være en krop mere nuanceret, dyb og kompleks. Ikke blot vores oplevelse af egen krop kan ændre sig ved, at vi bliver mere bevidste, men også vores oplevelse af rummet omkring os. I bogen belyses forskelle og forbindelser mellem vores indre og ydre verden: *"En af de store forskelle på det indre og det ydre er, at det ydre ikke ændrer sig blot ved, at du kigger på det – men det gør det indre."* Kropsbevidsthed skildres som noget meget personligt, men samtidig som noget, der naturligt influerer på de situationer og relationer, vi som mennesker befinder os i.

Gennem belysningen af kropsbevidsthed kommer Jacob ind på flere store emner i livet, bl.a. lykke: *"Det er et meget vigtigt element at holde sig for øje; at menneskets afspændte og uanstrengte tilstand er positiv, og at lykke og velvære ikke er noget, vi skal gøre os fortjent til, men noget vi skal tillade."*

Foruden de præsenterede tanker om og perspektiver på kropsbevidsthed gives også introduktion til flere simple øvelser. Der er foreslået et træningsprogram, der handler om at slippe strukturen og stille kroppen frit. Dette indebærer øvelser, hvor krop og åndedræt engageres. Med øvelserne kobles praksis på den præsenterede teori. Jacob skriver, at det egentlig ikke så meget drejer sig om, at læseren nødvendigvis skal til at lære en masse nyt, men nærmere drejer det sig om en *aflæringsproces*. En tilstand, hvor vi finder tilbage, frem for at putte nyt ovenpå. At give tillid til kroppen, lade den få plads, for kroppen kan godt. På denne måde åbner Jacob med bogen op for, at læseren kan blive mere opmærksom på uhensigtsmæssige mønstre og anvende gennemgået teknik til at komme tilbage til en åben og modtagelig tilstand.

Jacob er gået efter at skrive en bog, som ikke vægter teori nær så højt som konkrete, praktiske råd og øvelser. Han har tilstræbt at skabe refleksion hos læseren. Med *Kroppens indre landskaber* bliver der lagt op til at gøre noget godt for sig selv ved at rette opmærksomhed mod nogle vigtige områder og mærke og undersøge fundamentet – vores eget indre – hvilket helt naturligt vil have indflydelse på vores samspil med andre. Jacob formår at koble krop og sind sammen på en fin, simpel måde med sine jordnære beskrivelser i et letlæseligt sprog sammen med konkrete, overkommelige øvelser, der præsenteres trin for trin. *Kroppens indre landskaber* henvender sig både til læseren, der ikke har det store kendskab til eller erfaring med åndedrætsøvelser, mindfulness eller lignende praksisser, men også til læseren, som sidder med forhåndsviden og erfaring, da bogen kan være med til at genopfriske det vigtige i helt grundlæggende at lytte til kroppens signaler.

*Af Cecilie Katarina Falk, psykolog*