

PERSONLIGT MÅNDAG

GRATTIS • PERNILLA SPORRE 45 ÅR



”

Jag har lärt mig den hårda vägen. Jag var en person som ville göra allt, det fanns så mycket roligt i livet. Mer än vad man egentligen räcker till för. Jag har alltid varit sådan men det höll bara till en viss gräns.

Pernilla Sporre tänker på hur hon använder sin kropp vad hon än gör.

FOTO: JENNY KNUDSEN SENGOLTZ

Pernilla vill leva som hon lär

KROPPSKÄNNEDOM. I Pernilla Sporres liv finns en röd tråd genom allt. De egna behoven, fritidsintressena, jobbet och det egna företaget. Hennes vision är mer kroppskänedom i vardagen åt alla. Den ska hon förverkliga nu, exakt hur är bara frågan. Det får tiden utvisa.

45 ÅR

Pernilla har arbetat som arbetsterapeut i 25 år. Det var när hon arbetade med smärtrehabilitering inom landstinget för nio år sedan som hon kom i kontakt med konceptet Basal Kroppskänedom. I Basal Kroppskänedom integreras västerländsk rörelsetradition och biomedicinsk kunskap med den österländska rörelsetraditionen Tai-chi samt Zenmeditation. Det handlar om att se hela människan; balansera hållning, frihet i andning och rörelser och medve-

ten närvaro är centrala begrepp.

– Det väckte en nyfikenhet för hur vi kan använda det i yrket som arbetsterapeuter men också i vardagen. Inte bara som övningar i gymnasalen utan hur vi kan ta med tanket in i våra liv. Hur vi använder kroppen är väldigt viktigt, den är det redskap vi lever igenom, säger Pernilla.

För att ge ett exempel ur vardagen tar hon fram en pepparkaksdeg, mjölar bordet och sätter i gång att knåda.

– Du kan knåda på olika sätt. De flesta använder bara armarna vilket gör

PERNILLA SPORRE

■ **Födelsedag:** 45 år den 29 december.

■ **Familj:** Maken Morgan, 55 år, och barnen Cornelia, 18 år, och Noah, 14 år.

■ **Husdjur:** Undulaterna Flip och Lutz.

■ **Bor:** På Hovshaga i Växjö.

■ **Kommer från:** Vänersborg. Flyttade till Växjö för tolv år sedan.

■ **Gör:** Är arbetsterapeut inom landstinget och driver eget företag.

■ **Fritiden:** Naturen, familjen och yoga.

■ **Firar:** Med familjen.

att man snart blir trött och spänd, men använder du kraften från benen blir det helt annorlunda, förklarar hon.

När Pernilla träffar sina patienter vill hon hellre göra saker tillsammans än att bara sitta ner och prata.

– Vi pratar alldeles för mycket inom sjukvården idag. Vi ska inte frå-

ga patienterna hur de gör utan låta dem visa. Det är ju oftast inte så att man själv kan beskriva vad det är som orsakar exempelvis smärta. Man är oftast inte medveten om de fel man gör. Det kan handla om att man spänner sig, drar upp axlarna eller kanske inte tar tillräckligt med pauser i arbetet. Sådant är lättare att identifiera om jag får se när personen utför sina sysslor.

För drygt ett år sedan startade Pernilla det egna företaget Aktivitetsbalans för dig. Hittills har hon hållit kurser i Basal Kroppskänedom i aktivitet för arbetsterapeuter och sjukgymnaster. Framöver vill hon vända sig till alla, både yrkesutövare och privatpersoner.

– Jag kommer bland annat att hålla yogaklasser som blivit ett stort intresse för mig de senaste åren. Sedan vill jag jobba brett för att sprida

den här kunskapen till så många som möjligt. Mer Basal Kroppskänedom till folket helt enkelt. Men det är mer visioner än färdiga planer just nu.

Pernilla själv lever som hon lär, hon har inget alternativ. För drygt tre år sedan drabbades hon av en allvarlig utmattningssjukdom.

– Jag har lärt mig den hårda vägen. Jag var en person som ville göra allt, det fanns så mycket roligt i livet. Mer än vad man egentligen räcker till för. Jag har alltid varit sådan men det höll bara till en viss gräns.

I dag har Pernilla lagt om sina vanor och lever på ett helt annat sätt. Hon har lärt sig att hålla sin aktivitetsbalans efter sin förmåga. Kraft och återhämtning hämtar hon i naturen.

– Naturen och människan i samspel är en av mina starkaste drivkrafter.

Att vara ute mycket har jag alltid gillat. Jag tävlingsseglade när jag var ung men nu handlar det mest om att bara vara ute, i trädgården eller ta promenader. Jag mår så mycket bättre och orkar så mycket mer när jag är ute. Vore det inte för att jag är så frusen skulle jag kunna bo i en koja i skogen, säger hon och skrattar.

I dag fyller Pernilla 45 år. Mitt i jul och nyårshelgerna.

– Det är alltid kul att fylla år och bli lite uppvaktad men det är väldigt opraktiskt att fylla år den här tiden på året. Det är så mycket kalas och trevligheter ändå den här tiden. Jag minns när jag var liten och mina mostrar bad om en önskelista till födelsedagen på julafton. Det var ju ganska svårt att önska sig något då precis när man fått en massa paket.

JENNY KNUDSEN SENGOLTZ