



# KROPSBASIS

Kropsbasis handler om at kende sin krop og bruge den med det sigte, som personen ønsker.

Koncentration, kommunikation og samarbejde er de centrale elementer i kropsbasis. Ligesom grammatikken er en afgørende basis for sprogligt at udtrykke det tilsigtede indhold og form i dansk, er kropsbasis en slags kroppens og bevægelsens grammatik. Evnen til at holde balance, spænde de rigtige muskler i en klog bevægelses økonomi og koordinere bevægelse både funktionelt og æstetisk, er grundlaget i alle idrætsgrene. Hvad enten der er tale om yoga, akrobatik eller i en iscenesat kamp, er tillid, koncentration og fokus nøgleord for at skærpe den enkeltes omærksomhed på de i hverdagen måske små, men særdeles betydningsfulde detaljer, der høj-

ner indlevelse og kvalitet i bevægelser.

Langt hen ad vejen er det oplagt, at arbejde med kroppe, egen krop og de andres kroppe som rekvisit, redskab eller talende medie. De fordrer ikke meget udstyr, men både i akrobatik, yoga og kamp er måtter uundværlige både som faldunderlag, beskyttelse og markering af rum og kampgulv.