Interview med David Berceli
- om kvinders udfordringer og potentiale

Skrevet af Karen Pallisgaard

Så er jeg tilbage fra Brovst, som faktisk viste sige at hedde noget nærmere Jarmsted, men det gør ikke oplevelsen mindre interessant. Fire fantastiske dage i bedste selvudviklingstosse stil, og jeg er dybt inspireret af David Berceli og hans arbejde, som du kommer til at læse meget mere om her på bloggen (og som jeg glæder mig til at kombinere med min yogaundervisning, når jeg er certificeret færdig i TRE). Men først… jeg bad selvfølgelig Dr. Berceli (som viste sig at tænke som en ægte peace & love yogi mht. at være i nuet, i kroppen og i bevidstheden) om et interview her til YouMeYoga for at høre, hvordan han oplever den moderne multitasking kvinde.

Mr. Berceli, du har udført dine øvelser på over 1,5 mio. mennesker i 35 forskellige lande. Hvad er din mission?
"Det er at hjælpe mennesker til at opdage, at de kan hele sig selv gennem kroppen, OG at de gennem det bliver mere medfølende overfor andre og andres lidelser, hvad end vi snakker post traumatisk stress disorder, stress, kærestesorger eller whatever. Hel din smerte, for når den ikke længere er i dig, kan du vende dig ud og møde verden med fred. Der ligger en gave i alle traumer. Jeg har viet mit liv at rejse jorden rundt og lære folk dette."

Hvad ser du som den største udfordring for menneskeheden pt.?
"Uh, der er så mange. Krig ødelægger så meget liv. Ikke kun krigsofre, men de overlevende soldaters også. Zoomet helt ud, så oplever jeg, at folk verden over har svært ved at mærke efter og gå dybt ned i deres smerte for derigennem at finde heling."

Hvilket mønster ser du hos den moderne vesterlandske kvinde?
"I de 30 år jeg har lavet det her arbejde, er det helt tydeligt, at stress og angst aldrig har været så heftigt blandt kvinder som nu. Jeg oplever, at mange kvinder er i en konflikt mellem deres naturlige, plejende moderrolle og rollen som konkurrerende karrierekvinde. Mange fortæller mig, at de gør begge dele halvt, fordi de vil det hele. Jeg mener ikke, at man behøver begrænse sig til kun én rolle, men jeg prøver at lære kvinder at forene krop med deres hoved, så de kan lære at mærke efter og være hundrede procent til stede i det, de gør, i stedet for at slå sig selv i hovedet, når de er på job og føler, at de burde være hjemme og være en bedre mor og vice versa. Det hele starter med bevidsthed og forening af krop/sind og så agere med opmærksom og accept."

Hvordan kan vi så bruge dine øvelser?
"Til at reducere stress og føle deres krop på et dybere niveau. Jeg ser igen og igen, hvordan mine tension-releasing øvelser skaber gladere og mere nærværende koner, mødre og karrierekvinder. Kvinder har i mine øjne ofte et større potentiale end mænd, så det gør mig virkelig ondt at se, hvordan I mere og mere dissocierer fra jeres kroppe i samme grad som mænd."

Hvis du er interesseret i Bercelis kropsarbejde, kan du læse mere på www.traumaprevention.com eller henvende dig ved **Susanne Andrés** & **Ole Ry**, som holder workshops og træner i metoden: email: jarmsted@dadlnet.dk website: www.holoworld.com.

David Berceli kommer til Danmark igen og holder workshops april 2011.