

Hun fjerner vandkræk

Med alternative metoder kurerer Britt Andersen fra Søborg vandkræk hos børn og voksne, der allerede den første undervisningsdag får hovedet under vand - helt frivilligt.

Af Per Farsund

Efter mange opfordringer har den 39-årige Britt Andersen oprettet alternative kurser for folk med vandkræk.

På hendes svømmehold arbejdes der både med healing og meditation, og resultaterne er faktisk imponerende. Den uddannede healer og svømmeinstruktør kombinerer sine to uddannelser, og hun kører i øjeblikket små svømme- og vandkrækhold rundt omkring i Gentoftes svømmehaller.

Kurserne henvender sig både til folk, der er panisk angst for vand, men også til folk, der bare er lidt skeptiske og som aldrig har fået lært at svømme.

Ifølge Britt Andersen bygger alle kurserne på tillid, og på at deltagerne opnår selvsikkerhed og velvære i vandet.

- På almindelige svømmekurser laver alle deltagerne det samme. På mine hold får hver person sine egne øvelser, afhængigt af på hvilket niveau den enkelte befinder sig.

- Det handler i virkeligheden om stille og roligt at overskride kursisternes egne grænser, uden at de selv lægger mærke til det. Det kan man gøre ved leg, meditation eller healing - i virkelig alt der kan få folk til at slappe af, forklarer Britt Andersen.

Intet hokus-pokus

Hun skynder sig at tilføje, at

der for hende ikke er så meget hokus-pokus ved eksempelvis healing og meditation.

- For mig drejer healing sig om kærlighed. Alle ved, hvor dejligt, tryghedsskabende og helsebringende det kan være at få et kram, og man kan faktisk også give et møjstalt kram.

- Meditation er reelt bare en afslapningsmetode, og hele ideen med mine kurser er, at den, der møder op, lærer at slappe af - også når de er i vand.

Under alle omstændigheder taler resultaterne af kurserne for sig selv. Ifølge Britt Andersen havde samtlige deltagere på det vandkrækhold, hun startede i vinter, hovedet under vand allerede den første aften.

- Man skal i den sammenhæng tænke på, at det for nogle vedkommende var over 20 år siden, og da de prøvede det sidst, var det en ubehagelig og traumatisk oplevelse for dem.

- Den form for hurtige fremskridt og udvikling kræver en afslappende atmosfære og ikke mindst en enorm tillid til svømmeinstruktøren. Så i virkeligheden er det, at jeg er god til at skabe tryghed hos deltagerne, nok hemmeligheden bag de gode resultater, mener Britt Andersen.



Slap bare helt af. Britt Andersen (i midten) øver flydetræning med to af de otte kursister på vandkrækholdet for voksne i Strandlunds svømmebassin. De to modige kvinder, der ikke lod sig skræmme af hverken vand eller Villabyernes fotograf, er til højre Susan Ayigi og til venstre Karen Bach.

Foto: Henrik Holst