

Den neurobiologiska sokratiska metodiken

I psykologisk behandling används den **sokratiska metoden** för att hjälpa hjärnan att **ifrågasätta sina egna antaganden**.

Terapeuten ställer frågor som väcker nyfikenhet och öppnar för alternativa tolkningar:

“Vad händer om du provar på ett annat sätt?”

“Finns det situationer där du märker att kroppen fungerar bättre än du tror?”

På samma sätt kan man tala om en **neurobiologisk sokratisk metodik** – en kroppslig dialog där rörelse, andning och uppmärksamhet fungerar som frågor till nervsystemet.

Varje rörelse blir ett experiment, en “icke-verbal fråga” till kroppen:

“Vad händer om jag tillåter lite mer rörelse här?”

“Vad händer om jag stannar kvar i detta obehag utan att backa?”

När kroppen svarar med mindre motstånd eller ökad trygghet uppstår **prediktionsfel** – hjärnan får ny data som motsäger den tidigare sanningen (“rörelse = fara”).

Detta leder till **neuromotorisk nyinlärning**, där trygghet och funktion gradvis återetableras.

Detta är alltså inte bara filosofi, utan **praktisk neuroplasticitet** – en tillämpning av samma principer som styr exponering, beteendemedicin och mindfulness, men uttryckt genom kroppen snarare än genom språket.

Yogans repetitiva form som reglerad exponering

Yogans repetitiva, medvetna form kan därmed förstås som en **beteendemedicinsk exponering i trygghet**, där **andning, rytm och närvaro** fungerar som redskap i den neurobiologiska sokratiska processen.

När rörelser utförs långsamt och rytmiskt, med en uppmärksamhet som är nyfiken snarare än prestationsstyrd, upplever hjärnan gång på gång att kroppen klarar det den tidigare trodde var farligt.

Prediktionerna justeras, och kroppen återfår tillgång till sin naturliga kapacitet.

Medveten Om-modellen: tre steg för omkalibrering

I **Medveten Om-modellen** sker denna process i tre steg – en konkret struktur för att arbeta med kropp–sinne-reglering på både fysiologisk och psykologisk nivå:

1. **Trygg grundning** – att landa i kroppen genom andning, tyngd och sensorisk kontakt.
Här sänks hotnivån och trygghet etableras som bas.
2. **Utforskande rörelse** – att röra sig med nyfikenhet, variation och närvaro.
Här sker den neurobiologiska sokratiska processen – nervsystemet får ny erfarenhet och börjar omförhandla sina antaganden om vad som är möjligt.
3. **Integration** – att vila i stillhet och reflektera över upplevelsen.
Den nya erfarenheten lagras, och tryggheten blir en del av den implicita kroppen snarare än något som måste tänkas fram.

Sammanfattande tanke

När skyddet blivit överinlärt behöver vi inte mer kraft – vi behöver **mer trygg nyfikenhet**. Den neurobiologiska sokratiken handlar om att låta kroppen och hjärnan föra en dialog där **erfarenhet, inte argument**, leder till omkalibrering. Genom medveten andning och långsam rörelse kan trygghet läras in igen och därifrån växer både funktion och förtroende – inifrån.