



Kramar

- Kramar får oss att tycka bättre om oss själva och vår omgivning
- Kramar har en gynnsam inverkan på barns språkliga utveckling och intelligenskvot.
- Kramar förorsakar märkbara fysiologiska förändringar hos den som blir berörd och den som berör
- Kramar läker och helar
- Kramar....
 - ...känns skönt
 - ...förjagar ensamheten
 - ...övervinner fruktan
 - ...öppnar känslodörrar
 - ...bygger upp självkänsla
 - ...gynnar oegonyttan
 - ...fördröjer åldrandet, kramare förblir unga länge

- ...minskar aptiten
- ...lindrar spänning
- ...bekämpar sömnlöshet
- ...bekräftar en fysisk känsla
- ...lätta att ta med sig
- ...fortsätter verka gynnsamt, även sedan de avslutats
- ...förebygger krig



- Brist på kramar som små kan göra oss både rädda, kroppsfixerade och oroadе för att bli lämnade (Universitetsforskare, 20131021)



- Krammiljöer: En vacker plats förhöjer upplevelsen av en kram. Är omgivningen sliten eller glåmig så kan den helt förvandlas just för att du delar med dig av en kram.
- Kramtidpunkt: Det är rätt att kramas varhelst hjärtat är öppet. God morgon kram, god natt kram, lycka till på jobbet kram, välkommen hem kram, rutinkram, spontankram, glädjekram, träffa någon kram.
- Kramljudeffekter: Mmmmmm...., suck, så sköööönt!, tack!
- Andligheten: Både vetenskapen och vår instinkt säger oss att ett bra sätt att nå den känsliga levande själen är genom beröring. Kramarnas språk ger näring åt själen.



- Kramförmedlingsbara ord: Tack, hej, förlåt, hurra, frid, vi ses igen
- Kramförmedlingsbara meningar:
 - För dig finns jag alltid till hands
 - Jag förstår verkligen hur det känns
 - Fira min glädje tillsammans med mig
 - Låt mig få dela din sorg

- Med en kram kan vi på ett djupare plan samtala med varandra som individer
- Med en kram omfamnar vi hela livet
- Ett gränslöst och internationellt språk
- Där tekniken bygger murar river en kram ner dem
- Energiupplevelse - som styrka att beröra och krama andra ger energi. Det märkliga är att när vi försöker överföra vår energi genom att kramas ökar vår egen styrka
- Vår styrka omvandlas till en mäktig helande kraft när den överförs genom fysisk kontakt, helande beröring ger livsenergier som helar.
- Nyligen genomfördes studier som visar att beröringen måste vara förenad med avsikten att hjälpa och hela om den skall vara verkligt terapeutisk. Flyktig, oförberedd beröring är mindre effektiv.
-



- Olika kramar:

- A-formade kramen: Huvud jämte huvud, armarna lindar om varandras skuldror, kropparna framåtlutandes, kort ofta med ryggdunkar. Serveras mellan nya bekantskaper, kollegor eller i situationer som kräver viss koncentration, kan vara sval, varm eller artig omsorg
- Kind mot kind: Tätt mellan kropparna, långsam djup andning, rör ofta upp djupa känslor av vänlighet, närhet och empati
- Sandwichkramen: Två som kramar den tredje emellan sig. Förmedlar värme och trygghet.
- Snabbtryckarkramen: Ofta i förbifarten. Den som blir omkramad måste hastigt återgälda tryckaren för att få så mycket som möjligt av nytta att utvinna.



- Gruppkrämen: Populär mellan goda vänner som deltar i samma aktivitet eller projekt samlas tätt och kramtrycker.

- Sida-vid-sidakram: Flanörkram med armen om den andres midja eller axlar och ett visst tryck då och då.
- Bakifrånkram: Stöd och lycka är de bakomliggande känslorna.
- Den hjärtecentrerade kramen: Mitt emot varandra med direkt ögonkontakt. Fast med mild fri och långsam andning med fokusering på den medkänsla som strömmar från det ena hjärtat till det andra. Saknar tidsgräns. Fylld med omtanke och ömhet. Stödjande och stark. Den hjärtcentrerande kramen erkänner att mitt i centrum av oss alla finns en ren och villkorlös kärlek.
- Zenkramar: Fokuserad på andningen, jämn, djup, sinnesnärvarande och avslappnande synkroniserad andning. Ju längre man kan koppla av i nuet desto djupare blir upplevelsen av kramen och beröringen. Ger inre frid.
- Dagdrömskramen: Visualiserad efter behov med placeboeffekter.



- Förutsättningarna för att bli kramterapeut;
 - att finnas till
- Ömsesidig verkan/läkeprocess
- Kramterapi är inte bara till för dem som är ensamma eller kränkta. En kramterapeut gör den sunda sundare, den lycklige lyckligare och den trygga tryggare.

PS: En krams längd bör vara minst 6 sekunder för att optimera halterna av serotonin och oxytocin, dvs en behaglig lyckokänsla.



Litteraturförteckning

Friedel, Ricky, *Den lilla boken om kramar*

Keating, Kathleen, *Kramboken – Krama varandra och må bra.*

Keating, Kathleen, *Flera kramar*

Universitetsforskare, Lund. "Spaning" – *Expressen* 2013-10-21.

