



RESTORATIV YOGA SOM TERAPI MOD STRESS

Som krop- og psykoterapeut er jeg meget optaget af både fysisk og mental velvære, samt hvordan vi kan arbejde med psyken gennem kroppen og omvendt. Min interesse og passion for yoga har været drevet af en nysgerrighed på, hvad yogaen kan gøre for vores krop og sind, og hvordan vi kan bruge yoga som terapi og til behandling af mennesker, der har det svært. Særligt restorativ yoga har vist sig at være yderst effektivt i mit arbejde med klienter, der er stressramte og har brug for ro.

De seneste år er det blevet mere anerkendt inden for terapeutisk arbejde og forskning at tale om kroppen og psyken som en helhed. Tidligere har tendensen været, at læger og forskere har set på kroppen og de forskellige kropsdele som isolerede objekter for at simplificere kroppens kompleksitet til et lettere forståeligt system. Man har opfattet kroppen som en maskine, der skal udføre det, hovedet sætter sig for. Samtidig er kroppen også blevet den måde, hvorpå vi viser os selv til verden udadtil, og mange ser og opfatter kun kroppen udefra. Virkeligheden er dog, at kroppen er meget mere end et hylster, der skal se godt ud, og mere end et værktøj til at udføre det, hjernen vil. Kroppen er nemlig også os, og ved at

lytte til kroppen og dens signaler kan vi lære os selv bedre at kende. Begreber som "at lytte til sin mavefølelse", "at have sommerfugle i maven" og "et knust hjerte" er gode eksempler på kroppen, der fortæller os, hvordan vi har det. Dette sker indefra og ikke udefra. Ved at vende blikket indad og mærke kroppen og dens signaler, kan vi opnå dybere ro, mere nærvær og større tilfredshed i livet.

STRESS PÅVIRKER OS FYSISK OG PSYKISK

Vi kan alle blive stressede. I virkeligheden er stress en naturlig og sund reaktion, som skal hjælpe os til at undgå fare. Det er en funktion, der er indbygget i vores krop og nervesystem, og den hænger sammen med lillehjernen ("krybdyrshjernen"), en del af hjernen, vi har nedarvet gennem evolutionen. Udsættes vi for stressende situationer, aktiveres krybdyrshjernen og derved også den sympatiske del af vores autonome nervesystem, som gør os i stand til at kæmpe eller flygte – på engelsk fight or flight. Blodtilførslen til organer og fordøjelsessystem reduceres for at tilførslen kan øges til hjerne og muskler, så vi kan tænke og bevæge os hurtigt. Vores pupiller udvides, så vi bedre kan fokusere, vores åndedræt bliver hurtigere, selv blodets koagulationsevne øges, så vi kan hele hurtigere, hvis vi bliver skadet under kampen/flugten. Disse fysiske reaktioner er til stor gavn i tilfælde af, at vi er udsat for en reel fare. Er faren dog ikke reel, og er vi udsat for stress ofte eller i længere tid, vil reaktionerne belaste kroppen og hjernen i sådan en grad, at vi risikerer at blive decideret syge af stress.

Klienter, der kommer hos mig, har typiske symptomer på stress og overbelastning såsom migræne, dårlig søvn, indre uro, hjertebanken, tankemylder, nedsat eller øget appetit, og flere mærker en knude i maven, hver gang de tænker på alle de ting, de gerne vil nå. Mere alvorlige symptomer kan også være angst, depression, hjerteproblemer eller kroniske sygdomme.

Støttet Balasana

Vi mærker mange følelser i kroppens forside, i maven og brystet. Samtidig møder vi verden og andre mennesker med forsiden af kroppen. Vores forside er derfor meget sårbar, og af den grund har vi helt ubevidst en tendens til at spænde op i både små og store muskler på forsiden af kroppen for at skabe en form for panser til beskyttelse. Ulempen er dog, at spændingerne forhindrer blodet og åndedrættet i at bevæge sig frit rundt i kroppen og gøre deres arbejde.

I støttet Balasana er vores forside støttet, og derved får musklerne på forsiden mulighed for at give slip og spænde af. Samtidig giver stillingen os mulighed for at få en åbning over ryggen, så vi kan få skabt plads til lungerne og derved også plads til mere ilt. Tyngden i hofterne styrker jordforbindelsen, og i det hele taget bidrager stillingen til en følelse af trykthed.



Støttet Viparita Karani

Til daglig har vi hovedet opad og benene nedad, og derfor kan der være rigtig mange fordele ved at få kroppen og hele vores system vendt på hovedet en gang imellem. Når vi ligger med benene opad, øges blodcirkulationen i kroppen, da tyngdekraften vil påvirke kroppen, således at lymfevæskerne flyder i modsat retning. Herved bliver frisk blod pumpet rundt i kroppen og skylles giftstoffer væk, så immunsystemet får et boost. Samtidig vil blodgennemstrømningen regulere blodtrykket og mindske belastningen af hjertet og derved fremme den parasympatiske respons. Hænger hovedet frit, vil der samtidig kunne komme mere blod til hjernen, og det vil bidrage til at skabe balance i nervesystemet.

"Der er fordele ved at have benene opad og hovedet nedad en gang imellem"



Støttet Bharadvajasana

Hver en celle i kroppen har brug for ilt for at kunne fungere optimalt. Mængden af ilt, der kommer ind i kroppen, afhænger af lungekapaciteten og brystkassens evne til at lade lungerne blive fyldt op. Ribbenene sidder fast på resten af brystkassen ved hjælp af nogle muskler, som gør, at brystkassen kan vokse på indåndingen og trække sig sammen på udåndingen. Disse muskler kan være svære at arbejde med, da åndedrættet er styret af det autonome nervesystem, og vi derfor ikke har direkte kontrol over disse muskler. Derfor er det afgørende, at den parasympatiske respons er aktiv for at muliggøre en afspænding af musklerne. Twistet giver os netop mulighed for dette, hvorved lungerne kan blive fyldt helt op. Så længe kroppen ikke får nok ilt, vil nervesystemet være påvirket af en mindre kvælningssangst, og cellerne vil være på overarbejde, hvilket vil holde den sympatiske respons aktiv.

