TEKST ANNALIE JØRGENSEN, WWW.ANNALIE.DK // **FOTO** ERCAN ALISTER KOSAR

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 effektfuldt 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 dét, 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 dét, 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 mavefornemmelse", "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

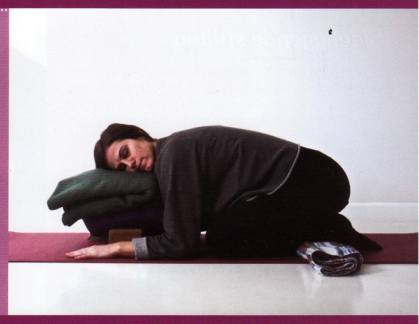
Vi kan alle blive stressede. I virkeligheden er stress en naturlig og sund reaktion, som skal hjælpe os til at undgå fare. Det er en funktion, der er indbygget i vores krop og nervesystem, og den hænger sammen med lillehjernen ("krybdyrshjernen"), en del af hjernen, vi har nedarvet gennem evolutionen. 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 tryghed.



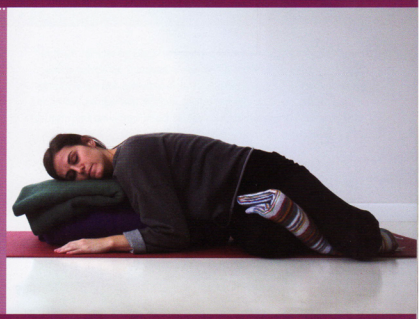
Støttet Viparita Karani

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 skyller 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 kvælningsangst, og cellerne vil være på overarbejde, hvilket vil holde den sympatiske respons aktiv.



Sideliggende stilling

Normalt tænker vi ikke over, hvilken side vi ligger på, men der er faktisk forskel på at ligge på højre eller venstre side af kroppen, og der er flere fordele ved at ligge på den venstre. Blandt andet stimuleres lymfesystemet, som filtrerer organerne for toxiner og renser ud i kroppen. Desuden vil tarmene, leveren og mavesækkens placering fremme din fordøjelse, som hænger sammen med din parasympatiske respons (rest and digest).

"Hvorfor er det bedre at ligge på venstre side end højre side?"

Støttet supta baddha konasana

Der er flere grunde til, at denne stilling er en af de mest restorative vi har. Blandt andet skaber bagoverbøjningen plads mellem ryghvirvlerne. Der løber nogle vigtige nerver fra hjernen ned gennem rygsøjlen og ud mellem ryghvirvlerne, som styrer vigtige organer og funktioner i kroppen. Ved at skabe fleksibilitet og plads mellem ryghvirvlerne, optimeres omstændighederne for nervernes signaloverførsel og derved også organernes funktioner. Åbningen af brystkassen øger det vigtige iltoptag, og åbning i hoften muliggør afspænding af psoas-musklen, den eneste muskel, der forbinder benet direkte med rygsøjlen, krybdyrshjernen og det autonome nervesystem. Når den sympatiske respons aktiveres, sendes signal til psoas-musklen om, at den skal aktiveres, så vi kan flygte eller kæmpe. Ved at afspænde musklen fremmer vi den parasympatiske respons.

"Restorativ yoga er i sin enkelhed en metode til at få skabt ro i vores mentale tilstand gennem kroppen"

ÅNDEDRÆTTETS EFFEKT

Åndedrættet fortæller meget om vores mentale tilstand. Ved at arbejde aktivt med åndedrættet kan vi reducere stress, skabe mental balance, ro, forbedret evne til at rumme svære følelser og tackle hverdagens udfordringer.

Åndedrættet er tæt forbundet med det autonome nervesystem og derved også vores stressrespons og vores afslapningsrespons. Ved indånding aktiveres den sympatiske respons. Brystkassen bliver stor og bred, ryggen bliver ret, vores krop fyldes med ilt, så musklerne kan arbejde og kæmpe/flygte. Når vi ånder ud, aktiveres den parasympatiske respons. Med udåndingen giver vi slip, musklerne bliver afslappede, kroppen falder sammen, faren er overstået, vi kan ånde lettet op. Udsættes vi for stress i længere tid, kan vi komme til at holde på vejret.

Derfor hjælper det at trække vejret dybt, og ved at gøre udåndingerne længere end indåndingerne, kan vi styrke den parasympatiske respons og skabe ro i kroppen og sindet. Dette sker automatisk, når vi trækker vejret gennem næsen.

Bekymringer og tankemylder kan gøre det udfordrende at holde opmærksomheden på åndedrættet, og en god øvelse kan være at tælle til to på indåndingen og fire på udåndingen. Det flytter fokus fra hovedet og tankerne hen på kroppen og åndedrættet og gør det umuligt at tænke på alle de "vigtige" ting, vi skal huske at gøre. Vigtigst af alt er i øvrigt dagen, at vi husker at trække vejret. Det er jo forårsagt, hvis ikke trækker vejret, at vi er udsat for reel fare. Så længe vi trækker vejret, er vi i live.

Ved behandling af stress er det selvfølgelig vigtigt at arbejde på at reducere de belastende faktorer eller ændre klientens opfattelse af disse. Derudover er det meget vigtigt også at få aktiveret den parasympatiske del af det autonome nervesystem; den del, der gør os i stand til at slappe af – på engelsk rest and digest. Dette kan vi med stor fordel opnå ved hjælp af restorativ yoga.

HVAD ER RESTORATIV YOGA?

Restorativ yoga er i sin enkelhed en metode til at få skabt ro i vores mentale tilstand gennem kroppen, og den består af særligt udvalgte stillinger og øvelser. I stillingerne bliver kroppen støttet af forskellige rekvisitter som tæpper, bøller og blokke på sådan en måde, at den kan få lov til at give helt slip og slappe fuldstændig af. Ved at få kroppen til at slappe af, kan vi også få sindet til at slappe af.

HVORDAN VIRKER RESTORATIV YOGA PÅ STRESS?

Vores hjerne er plastisk, hvilket vil sige, at den hele tiden ændrer sig fysisk. Ud fra de oplevelser, vi har, bliver der skabt nye nerveforbindelser og derved også nye reaktionsmønstre. Ved at give hjernen og nervesystemet mulighed for at opleve fuldstændig afslappethed, vil de nervebaner, der allerede er involveret i den parasympatiske respons, afslapningsresponsen, blive styrket. Samtidig vil der blive dannet nye nerveforbindelser, der gør, at nervesystemet på længere sigt hurtigere kan blive roligt, når det udsættes for stress. Ved hjælp af restorativ yoga opnår klienterne både ro i kroppen og i sindet her og nu, men også på længere sigt. De får en bedre kontakt til sig selv og bliver bedre til at rumme deres følelser, også de svære, dem, der giver uro, ængstelighed, sorg, vrede, frustration, stress, angst osv. Desuden vil aktiveringen af den parasympatiske respons medføre, at alle cellerne i kroppen får overskud og mulighed for at restituere og genopbygge sig selv. Det har de nemlig ikke haft mulighed for, så længe kroppen er i en tilstand af stress, hvor al energien bliver brugt på at være klar til at kæmpe mod faren.

Der er flere forudsætninger, der skal til, for at kroppen og nervesystemet kan give helt slip og falde til ro. Når vores pupiller bliver udsat for lys, vil de udvide sig, hvilket stimulerer den sympatiske respons, og selvom vores øjne er lukkede, kommer der stadig lys ind gennem de tynde øjenlåg. Derfor er det en rigtig god idé at lukke lyset ude under stillingerne, for eksempel ved hjælp af en øjenpude.

Det er også vigtigt, at man bevæger sig langsomt, når man skal ind og ud af stillingerne. Den sympatiske respons aktiveres nemlig af hurtige bevægelser, og i det hele taget er det vigtigt at give nervesystemet tid til at falde til ro. Det tager 5-10 minutter for musklerne at sende besked til hjernen om, at de slapper af, og man ligger derfor længe i stillingerne. Af den grund er det også vigtigt at bruge lidt tid på at ligge så behageligt som overhovedet muligt. Er der noget, der generer i starten af stillingen, vil det højst sandsynligt kun blive værre i løbet af stillingen, og så længe der er noget, der generer eller gør ondt, bliver det umuligt at slappe af. Det samme gælder, hvis vi fryser. Kroppens temperatur falder lidt, når vi ligger stille og slapper af, da den parasympatiske respons gør, at blodet går til fordøjelsen og de indre organer. Når vi fryser, spænder vi op i musklerne, og så længe musklerne er spændte, kan vi ikke slappe af.

Der findes forskellige stillinger, som hver især påvirker kroppen og nervesystemet på deres egne måder og egner sig til forskellige behov. God fornøjelse med de viste øvelser.