

YOGA I TERAPI MOD STRESS

Tekst: **Annalie Jørgensen**
Fotos: **Ercan Alister Kosar, Prana-magasinet**

Min motivation for at arbejde med stressramte har uden tvivl været min egen historie – en historie som tæller flere længere sygemeldinger og et langt personligt arbejde som følge.

Som så mange er jeg opdraget til at tilpasse mig andre og opfylde deres behov før mine egne. Jeg har lært at skulle tænke mig til alting, at ignorere min mavefor-nemmelse og min krops signaler, og at jeg kun er god nok, hvis jeg yder 200 %. Gennem hele min barndom og ungdom har jeg fundet bekræftelse i at blive omtalt som flittig, pligttopfyldende og hjælpsom – begreber, som alle indebærer at skulle yde noget eller gøre noget aktivt. Men i jagten på kærlighed og bekræftelse blev mine grænser efterhånden overskredet, min energi slap op, og jeg måtte tage mig selv, mit liv og min måde at være i livet på op til en grundig revurdering.

KROPPEN OG STRESS

At reagere kropsligt på stress og overbelastninger er meget almindeligt. Det, vi i dag kalder stress, er et resultat af en overaktiv sympatisk respons fra det autonome nervesystem. Denne overaktivitet er oprindeligt beregnet til at hjælpe os i faretruende situationer. Rent fysisk betyder det, at blodtilførslen til organer og fordøjelsessystem reduceres, og tilførslen til hjerne og muskler øges, så vi kan tænke og bevæge os hurtigt. Vores pupiller udvides, så vi bedre kan fokusere, vores åndedræt bliver hurtigere, og selv blodets koagulations-evne øges, så vi kan hele hurtigere, hvis vi bliver skadet under kampen/flugten.

Udsættes vi for stress i længere perioder, kan dette blive ganske farligt for vores helbred. Så længe kroppens celler er i overlevelses-mode, er de ikke i stand til at indtage nødvendige næringsstoffer, genopbygge sig selv og skille sig af med affaldsstoffer.

EN ADSKILLELSE AF KROP OG PSYKE

Mange er af den opfatte, at kroppen er en maskine, hvis formål er at udføre det, som vores hjerne sætter sig for. Denne opfattelse stammer tilbage fra det klinisk-medicinske paradigme, hvor man har haft et behov for at forsimple kroppen og dens funktioner ved at inddele den i adskilte systemer. Et resultat af dette er blevet en adskillelse af krop og psyke.

Selvom mange oplever kropslige reaktioner på stress, er der desværre mange, der ikke tager disse reaktioner alvorligt. Dette gjorde sig også gældende for mig. Som mange andre havde jeg svært ved at identificere mig med min krop, lytte til den og tage den alvorligt. I stedet blev jeg vred og irriteret på den over, at den ikke makkede ret. Havde jeg smerter, tog jeg en masse smertestillende for at få kroppen til at 'tie stille', så jeg kunne fortsætte uhindret med fuld fart fremad. Hele mit eksistensgrundlag og min følelse af selvværd var jo bygget op omkring at kunne præstere og var afhængigt af at fortsætte og hele tiden yde mere.

At stress er noget psykisk, har for mig i lang tid betydet det samme som, at det er noget, man bilder sig selv ind, og som man derfor bare skal stoppe med. Når nogen prøvede at fortælle mig, at årsagen til mine fysiske

”Udsættes vi for stress i længere perioder, kan dette blive ganske farligt for vores helbred. Så længe kroppens celler er i overlevelses-mode, er de ikke i stand til at indtage nødvendige næringsstoffer, genopbygge sig selv og skille sig af med affaldsstoffer.

smerter var psykisk, fik jeg derfor indtrykket af, at de ikke troede på, at mine smerter var reelle. Samtidig fik jeg skyldfølelse over ikke bare at kunne få smerterne til at stoppe.

Jeg var desuden meget påvirket af de moderne skønhedsideal, hvor kroppen er et redskab til at vise omverdenen, hvem vi er. Som mange andre opfattede jeg kun min krop udefra, hvilket igen bidrog til en adskillelse fra min krop.

AT GIVE EFTER FOR KROPPENS SIGNALER

Efter en længere periode med ’mundkurv på’ måtte min krop finde andre måder at forhindre mig i at fortsætte den farlige kurs, jeg var ude på. Smerterne blev nu erstattet med voldsomme kropslige reaktioner i form af rystelser, voldsom hjertebanken og åndedrætsbesvær, hvilket smertestillende piller ikke havde effekt på. Da det blev klart for mig, at jeg ikke kunne få min krop til at ’tie stille’ denne gang, blev jeg for alvor bange. Jeg var vant til at have kontrol over min krop, og nu var det min krop, der havde kontrollen over mig. Efterfølgende er jeg blevet klar over, at det var angstanfald, jeg oplevede. I selve situationen var det virkelig skræmmende, at min krop havde sit helt eget liv, og det, at jeg blev så bange for min krop, forstærkede bare angsten. Jeg kunne intet foretage mig og måtte til sidst give efter og trække stikket fuldstændigt, både i forhold til mit arbejde, mine venner, min familie og alle andre forpligtelser, jeg havde.

MIN ERKENDELSE

Vores krop er nemlig meget mere end et redskab til at vise verden, hvem vi er, og meget mere end et hylster, der skal se godt ud. Vores krop er ikke en maskine, der

skal udføre det, vores hjerne vil have den til. Vi er nemlig også vores krop. Og ved at lytte til kroppen og dens signaler, kan vi lære at lytte til os selv og vores grænser.

Det er også gennem kroppen, vi mærker vores følelser. Glæde kan være en kildren eller boblen i maven. Vrede kan være en opspænding af muskler og et overtryk af energi. Sorg kan være en smerte i hjertet eller solar plexus. Nogle følelser kan være sværere at rumme end andre, hvilket kan betyde, at vi undertrykker følelsen og det, vi mærker i kroppen, og dette er belastende og stressende for vores system. Ved at lære kroppen at kende og blive opmærksom på, hvordan forskellige følelser mærkes i kroppen, kan vi blive bedre til at rumme følelser uden nødvendigvis at handle aktivt ud fra dem.

Meget af mit personlige arbejde har handlet om at mærke min krop, lære den at kende og identificere mig med den. Det har efterladt mig med en meget vigtig erkendelse, nemlig at min krop er mig, og hvis jeg lytter til min krop, vil jeg altid vide, hvad der er rigtigt for mig.

Ovenstående erkendelse kom, da jeg begyndte at arbejde kropsligt med mig selv i forbindelse med min efteruddannelse i kroppsykoterapi og min uddannelse som yogaunderviser. I dag er yoga og kropsarbejde en integreret del af en terapisesion hos mig, hvor mit særlige fokusområde er at hjælpe folk, som er stressede og overbelastede.

YOGA I TERAPI

Ordet yoga betyder forening, og i denne sammenhæng er det oplagt at henvise til foreningen af krop og sind. I mit arbejde med stressramte er fokus at få kroppen til at slappe af for på den måde også at få sindet til at falde til ro.



Støttet barnets stilling.

Vi ved fra videnskaben, at vores hjerne er plastisk. Det vil sige, at den hele tiden ændrer sig fysisk ud fra de oplevelser, vi har. Det gør den ved at skabe nye nerveforbindelser og derved også nye reaktionsmønstre. Når vi giver vores hjerne og nervesystem mulighed for at opleve fuldstændig afslappethed, vil de nervebaner, som allerede er involveret i den parasympatiske respons (afslapningsresponsen), blive styrket. Derudover vil der blive skabt nye erfaringer og dermed nye nerveforbindelser. Disse nye nerveforbindelser vil medvirke til, at nervesystemet på længere sigt vil falde hurtigere til ro, efter det har været udsat for stress. Klienterne opnår altså ro i både krop og sind, både her og nu, men også på længere sigt. Desuden får de en bedre kontakt til sig selv og lærer deres krop at kende. De bliver bedre til at rumme følelser, også de svære og dem, som giver uro, bekymring, stress, angst osv.

AFSTRESSENDE STILLINGER

Der er forskellige omstændigheder, der bidrager til, at kroppen og nervesystemet kan give helt slip og falde til ro. Vi ved, at lys får vores pupiller til at udvide sig, hvilket stimulerer den sympatiske respons. Selvom vores øjne er lukkede, kan der stadig komme lys ind gennem de tynde øjenlåg. Derfor er det fordelagtigt at bruge en øjenpude. Det er også vigtigt at bevæge sig i et langsomt og roligt tempo mellem stillingerne. Hurtige bevægelser vil nemlig aktivere den sympatiske respons, da hjernen vil tro, at der er fare på færde.

Klienterne ligger 5-10 minutter i stillingerne, da det er den tid, det tager for musklerne at sende besked til hjernen om, at de slapper af. Derfor gør jeg også meget ud af, at klienten bruger tid på at ligge i stillingen så behageligt som overhovedet muligt. Hvis der er noget, der ge-

nerer i starten af stillingen, bliver det højst sandsynligt kun værre i løbet af stillingen, og det vil blive umuligt for klienten at slappe af. Der er meget selvomsorg i at gøre det så behageligt som muligt for sig selv. Mange stressramte har holdt ud og er gået på kompromis med sig selv alt for længe, og derfor er det vigtigt, at de igen lærer at mærke sig selv, deres behov og grænser.

Jeg vil fremhæve to stillinger, som jeg har fundet særligt brugbare i mit arbejde. På dansk hedder de to stillinger *Støttet barnets stilling* og *Støttet sommerfugl*.

Støttet barnets stilling: Mange af vores følelser mærker vi i forsiden af kroppen, altså i maven og brystet. Samtidig er det også med forsiden af kroppen, vi møder verden og andre mennesker. Vores forside er derfor utroligt sårbar og udsat. Af den grund kan mange have en tendens til ubevidst at spænde op i musklerne på forsiden af kroppen for at skabe en form for panser til beskyt-

telse. Desuden er der også mange, der i kampen for at leve op til skønhedsidealene går og suger maven ind. Disse spændinger forhindrer blodet og åndedrættet i at bevæge sig frit rundt i kroppen og gøre deres arbejde, og når vi ikke får nok ilt, vil den sympatiske respons reagere på fornemmelsen af kvælning.

Stillingen giver støtte til forsiden af kroppen, og derved får musklerne på forsiden mulighed for at give slip og spænde af. Samtidig giver stillingen mulighed for at få plads og fylde over den øverste del af ryggen, så der kan blive skabt mere plads til lungerne og derved også mere plads til ilt. Tyngden i hofterne øger følelsen af jordforbindelse, og i det hele taget bidrager stillingen til en følelse af trykthed.

Støttet sommerfugl: Denne stilling er en af de mest balancerende stillinger, der findes i yoga, hvilket der er flere grunde til. Ved hjælp af bagoverbøjningen skabes der



Støttet sommerfugl.

plads mellem ryghvirvlerne, så de vigtige nerver, der løber fra hjernen ned gennem rygsøjlen og ud mellem ryghvirvlerne til kroppens organer, får optimale muligheder for at overføre deres signaler. Der skabes desuden en åbning af brystkassen, som bidrager til øget iltoptagelse. For nogle kan denne åbning dog føles voldsom og blottende, og det kan derfor være rart med et tæppe over sig eller en pude på brystet til at give tyngde. Stillingen muliggør endvidere en åbning af hoften og dermed en afspænding af psoasmusklen, som er den eneste muskel, der forbinder vores ben direkte med overkroppen og rygsøjlen. Når vi bliver stressede, og den sympatiske respons træder i kraft, vil hjernen sende signal direkte ned til psoasmusklen om, at den skal aktiveres, så vi enten kan flygte eller kæmpe. Mange stressramte vil derfor opleve at føle sig fastlåste i hoften. Ved at afspænde psoasmusklen kan vi altså fremme den parasympatiske respons og hjælpe klienten til at få mere ro i krop og sind.

HUSK AT TRÆKKE VEJRET

En vigtig del af det kropslige arbejde handler også om at gøre klienten bevidst om sit åndedræt og lære klienten at bruge åndedrættet aktivt til at reducere stress, skabe ro og forbedre evnen til at rumme svære følelser. Ligesom vores krop fortæller os, hvordan vi har det, kan vores åndedræt gøre det samme.

Vores åndedræt er meget tæt forbundet med det autonome nervesystem og således også med vores stressrespons og vores afslapningsrespons. Når vi ånder ind, aktiverer vi den sympatiske respons. Vores brystkasse bliver stor og bred, vores ryg bliver ret og kroppen fyldes med ilt, så vores muskler kan bruges til at kæmpe eller flygte. Ved udåndingen aktiverer vi derimod den parasympatiske respons. Vi giver slip, vores muskler spænder af, faren er overstået, og vi kan ånde lettede op. Ved længerevarende stress vil mange have en tendens til at gå og holde vejret, og derfor hjælper det at få klienten til at trække vejret dybt. Man kan også arbejde aktivt med åndedrættet ved at gøre udåndingerne længere end indåndingerne og på den måde styrke den parasympatiske respons og skabe ro i krop og sind. Dette

sker faktisk helt automatisk, når vi trækker vejret gennem næsen.

Mange stressramte er fyldte af bekymringer og tankemylder, som kan gøre det udfordrende at holde opmærksomheden på åndedrættet. En god og simpel øvelse kan derfor være at få dem til at tælle til to på indåndingen og fire på udåndingen. At tælle hjælper til at flytte fokus fra hovedet og tankerne hen på kroppen og åndedrættet. Det forhindrer dem i at fylde tankerne med andre 'vigtige' ting, de skal huske at gøre.

Når alt kommer til alt, er det vigtigste i virkeligheden at huske at trække vejret. Det er først, når vi stopper med at trække vejret, at vi reelt er udsat for fare. Så længe vi trækker vejret, er vi i live.



Annalie Jørgensen er psykoterapeut MPE, efteruddannet kroppsykoterapeut samt yogaunderviser med overbygning i Restorativ- og Yin-yoga. Speciale i fysisk og psykisk balance med fokus på stressbelastninger og stressreduktion. Er desuden uddannet civilingeniør med fem år i medicinalindustrien bag sig. Tlf. 2539 1266.
