

TEMA

SÅDAN SKABER DU INDRE RO

Indre ro er formentlig det mest velgørende, der findes, og vi søger den alle sammen. For indre ro er mental velvære i sig selv, men også den sjælelige substans, hvor gode idéer kan gødes – og hvor drømme kan blive til virkelighed. Læs i dette tema om de mange metoder, som du kan bruge til at opnå indre ro.

Af Dorte J. Thorsen

“ For samtidig med at vi længes som aldrig før efter en dybere sammenhæng, så er egoet også blevet centrum og Gud i vores liv. Heldigvis kan vi finde hjem til os selv, og her er kroppen en god vej.

Indre ro er noget, som vi alle stræber efter, men som det kan kræve meget at finde og holde fast i, især i en travl hverdag, og når livet er svært. Den gode nyhed er imidlertid, at det kan lade sig gøre – og at der endda er mange veje til at nå målet.

Man kan for eksempel meditere sig til indre ro. Eller dyrke yoga eller blive healet. Man kan også vælge flere metoder på samme tid. Det kommer alt sammen an på, hvor man er i livet – og hvem man er.

Vi skal bevare kontakten til vores dybe puls

En af dem, som arbejder med en bred vifte af muligheder inden for det, som hun kalder energi-medicin, og som blandt andet rummer meditation, yoga, clairvoyance og healing, er Birgitte Søndergaard fra Gedved, der igennem mange år har hjulpet klienter direkte og stået for workshops på højskoler, museer, sygehuse med mere – og som ejer Yogastudiet Gedved.

Hun siger: ”Vi lever i et samfund, hvor vi formes ind i kasser og rammer. Vi lærer at undertrykke vores følelser, og i stedet for at være vores autentiske selv, så knokle på og tilpasse os, så vi kan leve op til idealerne om at være effektive. Men dette sker på bekostning af vores egen sjælefred. Vi mister evnen til at bevare kontakten til vores dybe puls, hvor sjælen viser retningen i livet. Vi kan med andre ord slet ikke håndtere det ansvar, som vi bliver pålagt – og resultatet bliver smerte og lidelse, både fysisk og psykisk. Et liv, hvor vi undertrykker vores længsler og følelser så meget, at vi bliver syge af det.”

For at klare presset dulmer vi derfor også hverdagen med fyld, med stimulanser, travlhed og stress. For samtidig med at vi længes som aldrig før efter en dybere sammenhæng, så er egoet også blevet centrum og Gud i vores liv. Heldigvis kan vi finde hjem til os selv, og her er kroppen en god vej.

Birgitte Søndergaard siger: ”Mange mennesker i dag har ikke et særligt intimt eller nærende forhold til deres egen krop, selvom de måske tror det. Men det handler ofte mere om kontrol over kroppen eller et ønske om at forandre den. Men krop og sjæl hører sammen, og kroppen kan ikke adskilles fra en spirituel praksis. Og lige nu er vi midt i en tid, der inviterer til en stille revolution ved at vælge og følge en vej, der går gennem menneskers hjerter ind til nærvær med sig selv og dermed egen lykke og et godt helbred.”

Vælg det, du føler dig tiltrukket af

Men hvordan ved man, hvilken metode man skal vælge? For

eksempel yoga, meditation, healing. Nogle vil måske have en idé om, hvad de foretrækker, men andre kan jo være faret så meget vild i livet, at de ikke kan mærke det.

Birgitte Søndergaard fortæller: ”Jeg vil sige: Start med det, som du føler dig mest tiltrukket af. Formen er ikke afgørende. Det handler mere om, hvorvidt formen eller teknikken er noget for dig. Hvis du tror, at det gavner, så vil det højst sandsynligt gavne meget mere, end hvis du valgte noget ud fra, hvad andre siger er godt. Prøv dig frem, brug din mavefølelse. Hvis det ikke virker eller taler til dig, så prøv noget andet, eller find dig en anden underviser eller behandler. Pludselig vil du mærke, at din krop ”forstår” budskabet. Og så er du havnet det rette sted. Navigér heller ikke altid efter din fornuft, eller efter at hjernen skal forstå det. Kroppen taler ikke dansk. Og nogle gange skal vi også være på et forkert sted for at kunne finde ud af, hvad vi ikke kan bruge til noget. For sådan skærper man også sin skelneevne og intuition.”

Men kan man alligevel sige, at der er metoder, der egner sig bedre end andre til konkrete ting – og i så fald hvorfor og hvilke?

Meldingen fra Birgitte Søndergaard er, at det er svært at generalisere. Mange har gavn af yoga som udgangspunktet for rent fysisk at kunne mærke kroppen og lave noget helt konkret. Især hvis der er for meget uro eller stress i kroppen til at kunne fordybe sig i stilheden af meditationen og det indre fokus, som man inviteres ind i via forskellige indre øvelser.

Så hendes råd lyder: Hvis man vil arbejde med proces, altså mere personlig udvikling, så er det fornuftigt nok at vælge en behandler, healer eller lignende. Her kan man gå dybere ind i årsagerne til de forskellige ting som for eksempel stress. Man kan også arbejde holistisk med krop, sjæl og sind.

“ Vi mister evnen til at bevare kontakten til vores dybe puls, hvor sjælen viser retningen i livet.



“ Mange mennesker i dag har ikke et særligt intimt forhold til deres egen krop, selv om de måske tror det.

Kvantespring og små dryp

Hvordan vil du beskrive et typisk forløb fra at være faret vild i sit liv til at komme tilbage i sin tilværelse? Hvad sker der undervejs? Hvor lang tid går der? Kommer erkendelserne som store brag i menneskers liv, eller er de mere stille briser, der flyder behageligt frem?

Birgitte Søndergaard fortæller: ”Erkendelserne kommer både som kvantespring og som små, stille dryp. Nogle rykker i femte gear, mens andre bruger evigheder på at komme ud af starthullerne. Det er altid individuelt – og vil jeg sige afhængigt af, hvor klar og motiveret personen er til at ændre vejbane. Hvis man ikke er villig til at slippe det, man har, måden man håndterer sig selv og sit på, er det svært at få noget nyt. Gamle og nye strategier kan ikke eksistere sammen. Man er nødt til at ofre noget, og det kan være svært af og til. For eksempel at sige sit job op. Blive skilt. Flytte. Tage mere ansvar. Ændre sine vaner, meninger og holdninger til ting.”

At blive mere autentisk er nemlig en indre proces. Og kroppen kan være et glimrende barometer for, hvordan du står i verden lige nu. Lytter du til din krop, eller skælder du for det meste ud og kræver resultater? For overskrider du kroppens grænser (og dermed også behov), tillader du nok også andre at overskride dine grænser.

Det meste foregår ubevidst, så det er ikke en proces, der er klar på en eftermiddag. Men omvendt er det noget, som man har mulighed for at praktisere hver eneste dag. For eksempel er hver eneste vejtrækning en invitation til at mærke efter, hvordan

man har det lige nu. At komme til stede i nuet og få ro på. Det er virkelig enkelt. Men for hjernen kan det være super mystisk, indtil man har forstået, at det handler om at gøre mindre, i stedet for at tro man skal nå mere, lære nye teknikker eller have mere tid for at få ro på. Indre ro opleves kun i nuet, gennem kroppen. Og kroppen er en glimrende vej ud af hovedet.

”Mange mærker effekten allerede første gang, de prøver noget nyt – om det så er yoga, meditation eller healing. Men det tager længere tid at få skabt en forandring eller opnå en længerevarende effekt. Indre ro kræver en regelmæssig praksis. Resten af livet. Daglig login med sig selv. En stabil grundtilstand kan indfinde sig efter et par måneder. For nogen lidt før. For andre tager det måske længere tid. Men man skal ikke tro, at der findes et quick fix. Sand forandring kommer indefra – og ansvaret ligger hos dig selv,” siger Birgitte Søndergaard og slutter med følgende opmuntring til alle, som overvejer at gå i gang:

”Men har du først sagt ja til rejsen, er det trods alt svært at bakke tilbage. Mange oplever det også som at komme ’hjem’ eller genfinde noget, som har ligget som en dyb længsel.”

Danske kvinders erfaringer med klassiske veje til

INDRE RO

MEDITATION:

Julie var arbejdsløs og fandt sin egen teknik med billeder og farver



Der er mange måder at meditere på, men fælles for alle meditationsformer er et fokus på åndedrættet, den indre ro og en højere bevidsthed, der kan transformere et menneske. En af de danske kvinder, som mediterer dagligt, er 48-årige Julie. Hun fortæller: "Jeg kan bedst lide at meditere udenfor, men i Danmark er det som regel kun om sommeren, at jeg kan sætte mig ud på mit tæppe på græsplænen. Men det gør jeg så også – hver dag. Enten lige når jeg kommer hjem fra arbejde eller om aftenen. I weekenderne kan det både være om aftenen og om morgenen. Jeg holder meget af de tidlige sommermorgner, hvor jeg er den eneste, som er vågen på nær fuglene. Så kan jeg virkelig mærke roen og samhørigheden, når jeg sidder og mediterer. Ja, det er, som om jeg grunder med universet på en måde, som forstår jeg hele universets hemmeligheder – og dermed kommer op på et niveau af højere bevidsthed, hvor jeg ved, at alt er, som det skal være."

For i nogle år knob det for Julie med at finde ind til kernen og roen, når hun mediterede. Hun var blevet fyret fra sit daværende job, og det var ikke let for hende at finde et nyt, heller ikke selvom hun søgte alt, hvad hun kunne – og også huskede at passe på sig selv undervejs. Så selvom hun med sine egne ord gjorde alt det rigtige, skete der ikke noget, og hun blev mere og mere frustreret i det halvandet år, der gik, før vendepunktet kom.

"Ja, dér var jeg røget ned i et stort, sort hul og tvivlede for alvor på, om meditationen kunne bruges til noget, når det virkelig gjaldt. Men så en dag sagde en veninde til mig, at jeg måske skulle prøve at meditere mere struktureret. Jeg havde indtil da bare sat mig ned og ladet alting komme af sig selv, men det gjorde det ikke mere. Så jeg begyndte at læse om meditationsteknikker og skabte min egen hjemmelavede version, hvor jeg bruger en blanding af indre billeder og visualisering af farver i en rækkefølge, der går modsat den klassiske, når man taler om chakraerne. For jeg starter oppefra, da jeg normalt lever rigtig meget i mit hoved, og ender nede i det røde rod-chakra. Det virkede så fint på mig, som let flyver væk, og som skal holdes til jorden. Jeg mærkede allerede efter få dage et større overskud, og en måned efter jeg havde begyndt med min egen måde at meditere på, havde jeg sågar fået et nyt job. Så siden har jeg altid fulgt min egen meditationsteknik – den med oppefra og ned," slutter Julie.

Liv & Sjæl har talt med tre helt almindelige danske kvinder, som hver har fundet deres egen måde til at få indre ro i en travl hverdag og et liv med både glæder og sorger. Måder, som hænger sammen med tre klassiske veje til at skabe indre ro.

MINDFULNESS:

Vivi kan ligge på gulvet og græde – og samle mod



Mindfulness handler om opmærksomhed og nærvær, om at være til stede i det, som man laver, lever og føler lige nu. En af de danske kvinder, der dyrker mindfulness, er Vivi. Hun er 32 år og drømmer om at blive selvstændig iværksætter. Indtil videre arbejder hun så meget som muligt, både i et fast job og som vikar – samtidig med at hun prøver at skabe sig et stærkt netværk. Hun planlægger nemlig at starte som selvstændig konsulent i løbet af efteråret.

"Så ja, jeg lever sikkert op til alle fordommene om storbypigene, der er midt i 30'erne, single og vil have egen virksomhed, og som ikke har børn, men dyrker både langdistanceløb og mindfulness. Men fordommene om min slags kommer jo af noget, og det er nok, fordi der er mange storbypigene, der er som mig. Og nu vi er i gang, så kan jeg lige så godt fortælle, at jeg også kan lide smart tøj, hudpleje, at gå til frisøren, købe masser af makeup og at sidde på en café og drikke cappuccino med mine veninder," siger hun og griner.

Vivi er derfor også meget bevidst om, at mange måske opfatter hende som overfladisk og en af dem, der bare følger trenden og ikke tænker selv.

"Men de ser jo ikke den anden del af mig. Den del, som starter og slutter min dag. Dér, hvor jeg sætter min ydre livslinje, nemlig min ellers allestedsnærværende mobil, på fly-tilstand, slukker for fjernsyn og musik – og går ind i mig selv og er helt til stede i mig selv og mit liv – og kun det og ikke andet. Den del, hvor jeg møder mig selv – og kilden til al min energi. De to gange 30 minutter, hvor jeg mærker efter, hvor jeg er i mit liv og med mig selv. Dér, hvor jeg føler alt. Det er også der, at jeg giver slip på alt – og mange af mine bekendte ville blive overraskede over at se mig på den måde. Mig, som når jeg er ude, altid er glad og initiativtagende, men som indimellem i mindfulness'en bogstaveligt talt ligger på gulvet og græder, enten fordi jeg har mødt modgang i løbet af dagen, eller fordi livet overvælder mig. Men sådan er det. Jeg er nødt til at mærke mig selv helt og fuldt for at kunne være mig selv og samle det mod, som jeg skal bruge, når jeg skal realisere min drøm," slutter Vivi.

Danske kvinders erfaringer med klassiske veje til

INDRE RO

YOGA:

For Yvonne er yoga også noget socialt



Yoga er en teknik, oprindeligt fra Østen, som kan bruges til at skabe balance i sind og krop via forskellige øvelser. I Danmark dyrker flere og flere yoga, og der er i dag mange forskellige former for yoga at vælge imellem.

Yvonne på 57 år er en af de danske kvinder, som har dyrket yoga, siden hun var en ung pige, og som ikke kan forestille sig livet uden.

"Ikke at det at dyrke yoga har betydet noget særligt for mig i forhold til at finde min mand, få mine børn eller andre store begivenheder i mit liv, men yoga er blevet lige så naturligt for mig som at trække vejret. Ja, jeg kan slet ikke forestille mig livet uden," siger hun og fortæller, at hun dyrker yoga flere gange ugentligt derhjemme samt en gang om ugen på et yoga-hold.

"Det er dejligt at være sammen med andre om yogaen. Nok ligger vi på hver vores madras og er optaget af, om vi nu gør det rigtigt, og jeg kan da godt mærke, at jeg var smidigere tidligere, selvom yoga er med til at holde én i form. Men yoga er også noget socialt for os på det hold, og vi hygger os med at kigge på hinanden, snakke sammen og grine. Så der er rigtig meget fællesskab i det her, og netop det fællesskab er en livgivende eliksir for mig, som også giver mig en dyb indre ro. Fordi jeg ved, at jeg hver uge har den her skønne gruppe at dele min interesse med," fortæller hun og fortsætter:

"For hverken min mand eller mine børn, som for længst er voksne, er til yoga. Eller det vil sige: Min ældste datter, som er ved at være færdig med sin uddannelse, kom forleden og spurgte ind til, hvad yoga i grunden er. For hun synes godt nok, at det var stressende med de krav, der var på hendes uddannelsessted, og hun kunne jo huske, hvordan jeg altid kom ind i stuen med et stort smil og en afslappet kropsholdning efter yoga. Så nu ville hun selv prøve det. Så hun fik en af mine madrasser med hjem og anvisninger på nogle yogastillinger. Og nu venter jeg spændt på at høre, hvordan det er gået. Jeg håber, at hun kan lide det lige så meget som mig. Men jeg forstår også godt, hvis hun hellere vil lære yoga af nogle andre på den lange bane. For yoga kan også skabe et rum for meget fortrolighed, og det er ikke alt, som man vil fortælle sin mor. Jeg har i hvert fald fået mange venner på de yogahold, som jeg har gået på, og vi har delt meget med hinanden om vores personlige liv."

Såvel Julie, Vivi som Yvonne er opdigtede navne, men kvindernes rigtige navne er redaktionen bekendt.



Det kommer indefra ...

I Odense er sindsro ikke kun en tilstand, men også et fysisk sted. Nemlig den klinik med spa og sauna, som Helene Lysekilde Goldberg er indehaver af, og hvor der tilbydes yoga, yogaterapi, meditation, mindfulness og neuro-psykoterapi – herunder NLP-coaching og hypnoterapi. Samt Mindfulness Baseret Stress Reduktion, forkortet til MBSR, som tilbydes i partnerskab med Helle Marker. Derudover arrangeres der rejser og retreats med fokus på at skabe indre ro. Liv & Sjæl har talt med Helene Lysekilde Goldberg.

Hvorfor hedder det Indre Ro? Var det et bevidst valg fra starten?

Jeg ledte efter det helt rette navn, som kunne favne alt det, jeg brænder for, nemlig yoga, terapi, meditation og mulighed for fordybelse på for eksempel kurser, rejser og retreats. "Indre Ro" kom til mig, da det var det samlede udtryk, målet med det, jeg tilbyder, og dét som jeg gerne vil dele med andre.

Hvordan er din egen historie både før og efter, du etablerede Indre Ro? Var indre ro noget, som du havde med dig – eller noget, som du selv måtte ud og skabe først, inden du kunne give det til andre?

Indre ro er noget, jeg aktivt bestræber mig på at skabe. Jeg er som så mange andre af naturen et "hovedmenneske" og har også en akademisk karriere som antropolog med speciale inden for det medicinske og sundhedsantropologiske felt bag mig. Så jeg er vant til at have fuld fart på og styre ud fra mål, analyser, logik, evidens med videre.

Bagsiden ved at være én, der har fuld fart på og er styret fra hovedet, er, at man ikke nødvendigvis altid kan mærke efter indefra. Eller at man overhører det, der kommer indefra. Yogaen har i høj grad hjulpet mig ned i kroppen og til at anerkende og stole på det, jeg mærker indefra. Så jeg begyndte at vælge til og fra på nye måder, altså indefra frem for fra hovedet. Og jeg erfarede, at selvom det var svært, så

gav det ro.

Yogaen startede så som en hobby i 2004. På et tidspunkt arbejdede jeg som projektleder et sted, hvor jeg ikke kunne finde den type yoga, jeg følte mig mest draget af. Samtidig var jeg lidt stresset, så jeg tog orlov fra mit job, rejste til Indien og uddannede mig til yogalærer i 2013.

Det var egentlig bare for min egen skyld. For at kunne styrke min egen praksis og håndtere en stresset hverdag, men efter nogle år begyndte jeg så småt at undervise. Jeg havde i mellemtiden sagt mit job op og vidste ikke, hvad jeg skulle. I ni måneder var jeg helt blank. Ja, jeg vidste mere, hvad jeg ikke skulle, men det er jo også en start. Jeg blev samtidig dybt optaget af den terapeutiske hypnose, som jeg oplever som dybt healende og transformerende.

Jeg tog derpå et akademisk job, som jeg virkelig følte for, mens jeg samtidig startede som selvstændig. Og uddannede mig til Master Hypnoterapeut og Master NLP-coach og siden til Neuro Psykoterapeut eller Hypnose Psykoterapeut, som er en fireårig registreret psykoterapeutuddannelse med speciale i at arbejde med underbevidstheden. Desuden har jeg siden taget flere forskellige yoga- og meditationsuddannelser.

Jeg var altså selvstændig ved siden af gennem et par år, indtil jeg åbnede "Indre Ro" for tre år siden. Det var min plan at have en 50/50-fordeling mellem en akademisk karriere og "Indre Ro".

Men jeg kunne hurtigt mærke, at jeg skulle gå hele vejen i "Indre Ro". Og det har jeg ikke fortrudt. Jeg elsker hver dag i "Indre Ro", og jeg føler mig dybt privilegeret over alle de fantastiske mennesker, jeg møder.

Lige nu (tidligere på sommeren, red.) er jeg for eksempel på vej til øen Kalymnos i Grækenland med 12 skønne mennesker fra hele landet på en rejse, der har blid yoga og selvudvikling som tema. Her underviser jeg deltagerne i nogle af mine yndlingsredskaber til at opnå indre ro: blide yogaprogrammer, selvhypnoser, meditationer, åndedrætsøvelser og desuden specifikke terapeutiske teorier og indsigter.

Indre ro er altså noget, jeg selv skaber og har en målsætning om at skabe ved at være i dyb kontakt med mit indre og ved at lytte til mig selv. Her er yoga, meditation og for eksempel selvhypnose værktøjer, som jeg aktivt bruger i min egen hverdag. Min personlige erfaring og faglige rejse er derfor også vigtige redskaber i mit arbejde.

I bruger jo mange forskellige metoder: Er der nogen, som er særligt egnede til at give indre ro? Og hvorfor?

Det kommer an på, hvem man er, og hvad man har brug for. Folk kommer med mange ting: lavt selvværd, stress, ubeslutsomhed, angst, søvnløshed og afhængighed. Andre har bare brug for et ugentligt åndehul via yoga og meditation – eller en tur i spaen i stilhed.

Men hvis vi taler om terapi, vil jeg sige: Med hypnoterapien kan man forløse dybe traumer, slippe gamle overbevisninger og ændre vaner, der forhindrer én i at leve det liv, man i virkelighe-

den ønsker. Hypnoterapi er særdeles effektivt til behandling af mange lidelser og følelsesmæssige reaktioner, som man måske tror, at man bliver nødt til at leve med – som for eksempel angst.

Det er samtidig rigtig godt at arbejde ad flere veje – både via kroppen og sindet. Og når man arbejder med sindet, er det guld værd at komme ud over logikken og få det ubevidste sind med. For er sindet ikke med på den forandring, man vil lave, så kan man hoppe og danse uden at komme nogen veje.

Hvis vi taler generelt, så kommer det lidt an på ens temperament. Men yoga, meditation, mindfulness og selvhypnose er alle rigtig gode veje.

Hvis folk er meget stressede, anbefaler jeg gerne yoga nidra-meditation (en tantrisk meditation), som giver dyb ro, blid yoga, yin yoga og mindfulness.

Hvis man døjer med manglende selvværd, så meget gerne en kombination af for eksempel hypnoterapi (som kan ændre overbevisninger om, at man ikke er god nok) og yoga – eventuelt yogaterapi. Men igen det kommer an på, hvem man er og hvorfor.

Hvad gør klassisk yoga for sindet?

Man siger i klassisk yoga, at yoga forener krop, sind og ånd. At man kommer tilbage til sin egen kerne og mærker, hvem man er, og hvilken vej man skal. Meditation og arbejde med åndedrættet er centrale dele af klassisk yoga, ligesom det er at være i nuet. I nogle traditioner taler man om, at man stilner sindet. I andre traditioner siger man, at man tager styring over sindet og giver det retning, så det ikke "render af sted med én".

Men hvad er så yin yoga? Og hvordan bruger man det?

Yin yoga er en healende yoga, hvor man bruger yogastillingerne og kroppen til at være i nuet. Yogastillingerne holdes længere end ellers i lange passive stræk, hvor man lader tyngdekraften trække i og modtage kroppen. Det handler ikke om at komme ind i stillingerne eller opnå et bestemt resultat, men via stillingerne at komme ind i kroppen og dermed til stede i nuet. Og så være med det, der er: følelser, kropsfølelser, åndedræt og så videre. Fordi man bliver længe i stillingerne, kan man bedre nå at mærke, hvad der sker – og hvordan man i øvrigt har det.

“ Indre ro er altså noget, jeg selv skaber ved at være i dyb kontakt med mit indre og ved at lytte til mig selv.



Man siger i klassisk yoga, at yoga forener krop, sind og ånd.

Desuden arbejder man bevidst med at stimulere myofascia (bindevæv og led) og meridianbaner (energibaner). Det er samtidig dybt healende. For kroppen husker, hvor vi har været (også svigt, traumer og lignende), så det kan være meget forløsende.

Yin yoga har en dyb beroligende effekt på nervesystemet og aktiverer det parasympatiske nervesystem (også kaldet "rest and digest" – modsat "fight and flight"). I løbet af en yin klasse kan man også høre, hvordan de dybe suk breder sig fra deltager til deltager i takt med, at de gearer ned. Det er meget smukt.

Hvad er så mindfulness-meditation (MBSR)? Og hvordan virker det i hverdagen?

MBSR er meditation. Mindfulness-meditation. Konceptet er udviklet af Jon Kabat-Zinn, som er ph.d., forsker og forfatter. MBSR er et verdenskendt otteugers dokumenteret forløb, som mange studier har vist har en gavnlig effekt i forhold til stress, angst, tankemylder, smertehåndtering med mere.

MBSR-kurserne hos "Indre Ro" ledes af Helle Marker, som har en Master i Mindfulness fra Aarhus Universitet.

MBSR har sine rødder i Buddhas lære – og har i øvrigt rigtig meget til fælles med klassisk yoga og meditation. I mindfulness-meditationen flytter man fokus fra det, man ikke kan kontrollere (automatiske følelsesmæssige, mentale og fysiske tilstande), til det, man kan kontrollere: at være i nuet med for eksempel accept af tanker. Gennem det intensive forløb træner man sin måde at reagere på sine egne følelser, kropsfølelser og tanker. Og for mange fører det til meget mere ro og en bedre livskvalitet.

Mindfulness-meditation virker i hverdagen gennem praksis. Og man træner samtidig også en række principper: som for eksempel at blive bedre til at acceptere det, som er, og være mere rummelig og venlig – især over for sig selv.

Endelig til sidst: Har der været en situation, hvor en af jeres teknikker har gjort en mærkbar forskel i dit liv?

Et stort ja til det. For det, som jeg laver i "Indre Ro", er en integreret del af mit liv og min livsstil, så hvis jeg vil opnå noget eller skabe en forandring, anvender jeg den metode, jeg vurderer, er bedst egnet. Lige nu skaber jeg for eksempel power og livsglæde om morgenen med kundalini yoga (en energiskabende yoga) og gearer ned om aftenen med yin yoga.

Men hvis jeg skal pege på noget mere håndgribeligt, bliver det yogaterapi (at arbejde via yoga med et specifikt terapeutisk sigte) og selvhypnose for at fjerne søvnløshed.

Jeg døjede nemlig for nogle år siden med søvnløshed og kunne ikke umiddelbart finde en grund. Så jeg begyndte at lave hormon yoga (en yogaform, som balancerer de kvindelige kønshormoner og for eksempel afhjælper søvnløshed, PMS, menstruationsmerter, symptomer på overgangsalder med mere) kombineret med selvhypnose. Det virkede, for det fjernede ikke kun min søvnløshed, men også de menstruationssmerter, jeg ellers har haft, siden jeg var teenager.



SHAMBALLA



“

Jeg bruger meditationsvejtrækningen effektivt, for eksempel når jeg sidder i møder eller på en flyvemaskine.

Ro er det nye sort

Indre ro er blevet det, som moderne mennesker higer efter – mere end nogensinde før.

Artikelken ”Ro er blevet det moderne menneskes Ironman” fra Berlingske Tidende i december 2018 er der et interview med indehaver og smykkedesigner Mads Kornerup fra Shamballa Jewels, der selv bruger åndedrætsøvelser og yoga hver dag.

Han siger i artiklen: ”Jeg bruger meditationsvejtrækningen effektivt, for eksempel når jeg sidder i møder eller på en flyvemaskine. Så observerer jeg min vejtrækning i brystkassen og i maven. Særligt hvis jeg er utålmodig eller utilfreds, så bruger jeg min vejtrækning til at berolige følelserne. Jeg bliver en bedre forhandler, formidler og forretningsmand, fordi jeg ikke bliver sur og ophidset eller grebet af en følelse.” Citat slut.

Mads Kornerup mener også, at alle mennesker kan lære at meditere – og at bruge teknikken som et virksomt middel mod vor tids store folkesygdom, stress. Det fungerer i hvert fald for ham.

Han forklarer det i artiklen fra Berlingske Tidende: ”Jeg bliver ganske enkelt ikke stresset. Jeg forstår ikke, når folk i min omgangskreds siger, at de er stressede. Hvis du er stresset, er der kun tre spørgsmål, du skal stille dig selv: Lytter du til din vejtrækning, kan du sidde stille, og kan du holde kæft? Kan du det, så kan du meditere, og hvis du kan meditere, kan du

finde ro.” Citat slut.

Det lyder umiddelbart lige til at gå til.

Men kan man bruge en teknik som meditation så direkte hands-on i hverdagen? Eller kommer der til at mangle den åndelige dimension – og det at se det hele i et større perspektiv? Og hvilken tro eller åndelighed bekender du dig til?

Vi spurgte Mads Kornerup, der oprindeligt startede som fotograf og yogalærer. Han siger til Liv & Sjæl: ”Jeg prøver mit bedste og fejler dagligt, men jeg er meget mere opmærksom på mig selv og mit åndedrag, når jeg har mediteret, og jeg kan meget bedre arbejde på at regulere mit humør og stressniveau tilbage til ligevægt.”

Vi spurgte ham også, om der i hans verden er forskel på indre ro og fravær af stress. Kan man med andre ord godt være fri for stress, men alligevel føle en uro og en manglende indre ro? Og i fald det sker for dig, hvad gør du så?

Mads Kornerup forklarer: ”Jeg arbejder næsten dagligt med min indre uro og følelsen af magtesløshed, men jeg bliver ikke stresset af det, for igennem vejtrækningen har jeg lært af finde tilbage til roen i maven. Jeg bliver så glad, når jeg husker mig selv på at nyde at være til stede i nuet. Det er livets gave til dig!”

TATOVERINGER giver stadig flere kvinder identitet – og indre ro

Tatoveringer giver stadig flere kvinder identitet – og indre ro. Vi lever i en tid, hvor vi i stigende grad bruger ydre billeder til at manifestere os selv og vores identitet, så vi via vores udseende kan opnå en indre ro.

For det handler om at skille sig ud fra gruppen og være et unikt individ – og derfor er det for mange ikke længere nok at farve håret, tage store smykker på eller lægge en bemærkelsesværdig makeup. Der skal mere til. Metoderne kan for eksempel være piercinger, diverse kosmetiske behandlinger eller tatoveringer.

Især tatoveringer er moderne – og især kvinderne er flittige med at lægge sig under nålen. Ifølge tal er der nemlig flere kvinder end mænd, som bliver tatoverede i disse år. Og det er især middelklassens unge og yngre kvinder, som får de permanente tuscher tegnet på kroppen, hvor det tidligere primært har været mennesker på samfundets kant eller fra specielle erhvervsgrupper som for eksempel søens folk.

En af dem, som har fået en tatovering, er Liv & Sjæls egen yogaklumme-skribent Anna M.T. Frederiksen, som fortæller, hvorfor hun gerne ville have en tatovering:

”Jeg havde drømt om det siden før min konfirmation, men måtte vente, til jeg fyldte 18. Men så kort efter min fødselsdag gik jeg sammen med nogle veninder ned til en tatovør og fik tatoveret mit stjerne-tegns symbol, Vædderen, på ydersiden af min højre ankel.”

Men hvorfor skulle det lige være Væddertegnet?

Anna fortsætter: ”Det har altid været en intern joke i familien, at jeg virkelig var som mit stjerne-tegn Vædderen, stædig, konkurrenceminded og med et stort ønske om at præstere. Det er også personlighedstræk, som jeg selv mener, at jeg har. Så man kan sige, at min tatovering er et symbol på den person, jeg er – og på de personlighedstræk, som jeg mener, at jeg har – og det vil jeg gerne vise omverdenen.”

Inden man lægger sig under nålen, skal man dog tænke sig om.

Har man for eksempel lyst til at have motivet på sin krop livet ud? Det, som ser smart ud på kroppen nu, ser måske mindre smart ud om 20 år.

Hvordan er ens hud skruet sammen? Kan den tåle en tatovering? Er der nogen hudsygdomme i familien for eksempel?

Hvilke farver skal man vælge? Visse farver er markant mere farlige end andre.

Er man sikker på, at tatovøren laver tegningen, som man ønsker den?

Hvad skal man være opmærksom på, når man vælger tatovør? Det kan for eksempel være noget med, om der skiftes nåle og



farvebøtter – eller om der dyppes i den samme farve, som er brugt til en anden. Smitsomme sygdomme kan nemlig nemt overføres, hvis ikke tatovøren er omhyggelig med hygiejnen.

Man skal også vide, at det at få fjernet en tatovering – hvis man alligevel en dag fortryder – heller ikke er en nem eller billig sag. Ofte koster det både fem og ti gange så meget som at få selve tatoveringen og kan være forbundet med store smerter. Der er heller ingen sikkerhed for det udseendemæssige resultat efterfølgende.

Læs mere på thinkbeforeyouink.dk, hvor Miljøstyrelsen samler viden om tatoveringer.

Anna M.T. Frederiksen havde dog en god oplevelse med at få en tatovering.

”Jeg tror, det er vigtigt at tænke sig om i god tid inden. Jeg havde i hvert fald overvejet mit motiv i flere år, så jeg var helt sikker på både motivet og placeringen. Jeg valgte så også et sted, som ikke er for synligt, men hvor jeg alligevel kan vise min tatovering frem, når jeg vil. Men det er kun første del. Anden del er selve tatoveringen – og her skal man tænke på, hvem man vælger som tatovør,” siger hun og slutter:

”Der skal være en god kemi imellem dig og ham eller hende, der tatoverer dig – foruden at hygiejnen skal være i orden. Det skal med andre ord være et både hyggeligt og sterilt sted, hvor du også får gode råd om, hvordan du plejer tatoveringen efterfølgende. Det giver bare et bedre resultat, når alt er godt.”

SÅDAN får du indre ro

1. Tag en beslutning om, at du vil skabe indre ro i dig selv
2. Fortæl dig selv, at det kan lade sig gøre – også selvom du har travlt
3. Find ud af, hvilken metode/hvilke metoder du skal bruge
4. Gå frisk i gang ...
5. Bær over med dig selv, når det ikke lykkes, og du kan mærke uroen rumstere og tankerne kværne rundt. For du får ikke indre ro af at stresse over, at du ikke kan det ... lige nu
6. Bliv i stedet ved med at prøve. For øvelse gør mester – og det skal nok komme ...
7. Prøv eventuelt en anden metode ...

Sjælefred er religiøs dna

Uanset om man er kristen, jøde, muslim, hindu, buddhist eller andet, så er sjælefred og dermed indre ro en del af ens religions dna.

For mange religiøse er indre ro samtidig noget, som de søger i religionen – og som de finder i deres udøvelse af religionen, som for eksempel i bønner, der for mange er et åndehul med plads til ro, fordybelse og måske at mødes med sin gud. For de asiatiske religioners vedkommende kommer roen som regel også i den meditation, som er en naturlig del af mange buddhisters og hinduisters liv.

Indre ro opfattes så ikke nødvendigvis som et mål i sig selv for den religiøse, men ofte mere som en dyb sjælelig fred, et mentalt rum, hvor man kan møde sin gud. Omvendt giver troen også mange religiøse en indre ro, som gør, at den troende føler en basal tillid til verden og livet via sin tro.

En ro, der giver større styrke og mere overskud til at møde livets udfordringer.

center for FOKUS Lad op i naturen!
Book en slow-walk eller skov wellness

Søger du personlig udvikling, balance i hverdagen, indre ro eller at sove bedre, så har vi mere end 20 års erfaring og hjælper dagligt klienter med at prioritere egenomsorg, pauser og at lade op.

Vi skræddersyr sessioner til dig (ude som inde) og bruger evidensbaserede teknikker til at skabe fordybelse og udvikling hos dig.

Se også vores 8 ugers mindfulness kurser, skovterapi og mental detox på www.center-for-fokus.dk

“
En session med Lisa er ganske enkelt balsam for sjælen
Pia

Center for Fokus
v/Lisa Klint
M: 50474100
E: lisa@center-for-fokus.dk
W: center-for-fokus.dk

Din indre stemme

ID psykoterapeut

Indre ro - handler for mig om at turde lytte til din indre stemme. Din indre stemme er din intuition, og den har altid ret. Din fornemmelse for hvad der er godt for dig, og hvad der ikke er godt for dig. Meditation, mindfulness, yoga og terapi, kan hjælpe dig med, at mærke dig selv og dermed komme tættere på din indre stemme. Jo mere tro du er imod dig selv, og din indre stemme - jo mere indre ro får du!

“At turde miste fodfæste for en stund - ikke at turde er at miste sig selv!”

Citat Søren Kierkegaard

IBEN ZACHO
CERTIFICERET MEDLEM AF
ID PSYKOTERAPEUTISK FORENING
tlf. 23 71 37 73
iben.zacho@gmail.com
www.ibenzacho.dk

Vi skal kultivere den indre ro

Som mennesker søger vi indre ro og balance, men indimellem kan det knibe både på grund af kortvarige belastninger som en eksamen eller en jobsamtale – eller mere langvarige belastninger som stress og sygdom – eller traumatiske begivenheder som dødsfald, fyringer eller skilsmisser. Altså med andre ord: livet. Spørgsmålet er derfor: Hvordan manøvrerer vi i det?

Psykolog Lene Kragh forklarer: "Vi mennesker længes efter indre ro og ligevægt, men vi er designet til at overleve og dermed til at reagere på det i tilværelsen, som er farefuldt og truer vores overlevelse. Eller – og det er lidt tricky – det, som vi oplever, truer vores overlevelse. For selv om du måske tænker, at der er forskel på, om en løve vitterligt står foran dig, eller om du blot tænker på løven, kan hjernen ikke helt skelne. Så uanset om den frådende løve er lige foran dig – eller om du blot tænker på den, så vil du opleve, hvordan blodet ruller raskere, hjertet hamrer, åndedraget bliver kort, og du får tunnelsyn. Du går i alarmberedskab."

Altså den velkendte flugt-kæmp-frys-mekanisme. Det kan også forklares ved eksemplet med en ræsende taxa, som du med nød og næppe undslipper. For knap er du i sikkerhed inde på fortovet, før du igen mærker adrenalinen suse i kroppen, mens du tænker: "Uh, det var tæt på." Og lige bagefter kommer den næste tanke, at "her går mine børn over hver dag", og så går alarmberedskabet i gang igen – præcis som da du faktisk undveg taxaen. Når du er i alarmberedskab, påvirkes din fysiologi kraftigt, men også din tænkning, som bliver stærkt præget af tunnelsyn. Og hvis faren er overhængende nok, vil der simpelthen blive lukket af til tænkningen, som er en relativt langsom proces. I stedet tager den ældste del af hjernen – flugt-kæmp-frys-delen – over og styrer showet.

Vi mennesker er nemlig ifølge Lene Kragh designet til at overleve i et ganske andet miljø end vores lille lukrative del af verden, hvor vi i stor udstrækning er blevet uvante med livets til tider barske realiteter. Med vores store fokus på 'Insta-moments' og 'happy-ever-after'-temaer fra filmindustrien kan vi også næsten tænke, at det må bero på en fejl, når vi møder livets svære sider, sygdom og død. Men det er i disse situationer, at vores alarmberedskab bliver aktiveret, og det er vigtigt at huske på, at krop og psyke ikke fungerer uafhængigt af hinanden, men snarere er to sider af samme sag.

Et lidt ufarligt eksempel på det er ifølge psykologen at forestille os, at vi skal ned og købe en is. Hvad sker der så med vores mundvand? Det begynder at løbe blot ved tanken om en is. Også selv om vi ved, at vi ikke skal have en is – at det bare var et tankeeksperiment. Men vores hjerne er ret unik – og det er den mekanisme, som har bestemt og hjulpet os gennem evolutionen. Men samtidig er vores hjerne-design lidt tricky, lidt drilsk. For når vi bare så meget som tænker på noget faretruende, så sætter tanken alene også gang i vores alarmberedskab, og vi kan let komme til at sidde lidt fast.

"Oveni er vi mennesker ofte tilbøjelige til at føle os skyldige, skamfulde og forkerter, hvis noget er gået galt i vores liv, hvilket er yderst smertefuldt for os. Vi er nemlig sociale væsner og optagede af at være værdige til at være med i gruppen. Og hertil skal lægges, at vi på vores breddegrader kan glemme, at ting går galt i livet. Eller at livet er livet – med alle dets nederlag, kampe, sygdomme og død. Alt det kan vi ikke undslippe, men vi må acceptere og lære at tolerere det. Og vi kan gøre noget for at hjælpe os selv. Vi kan lære at kultivere indre ro og balance – og dér finde en ny robusthed og styrke," siger Lene Kragh.

Det kan nemlig lade sig gøre at arbejde med sig selv på en måde, så man kan lære at berolige sig selv. Mange af os gør det allerede i forvejen, lyder beskeden fra psykologen. For vi gør allerede ting, som giver os et pusterum, en opladning. Så gør endelig mere af det, lyder opfordringen, hvad enten det er yoga, at strikke, cykle en tur eller noget helt fjerde.

Det handler ifølge Lene Kragh om at blive bevidst om, hvad der virker for dig. Hvad der giver dig fred og fordragelighed og så gøre det i bevidstheden om, at det er okay at gøre noget, som gør dig glad, som giver dig rum, plads og ro. Som handler om dig. For vi er så vant til at give vores opmærksomhed og omsorg til andre. Men det er helt i orden, ja, det er det bedste, som man kan gøre for

“Vi kan lære at kultivere indre ro og balance – og dér finde en ny robusthed og styrke.”



sig selv at vende den kærlige omsorg mod sig selv og møde sig selv med accept, opmærksomhed og venlighed. Men det er uvant for de fleste af os og skal derfor trænes, da vi netop ikke er vant til det. Det er ikke egoistisk, men svarer mere til, at du på en flyvetur instrueres i at tage din egen iltmaske på som det første – og før du hjælper andre omkring dig. For du kan ikke hjælpe andre, hvis du selv er besvimer af iltmangel.

"Jeg anbefaler også meditation og åndedrætsøvelser, hvor man arbejder med fysiologien og kroppen. Start meget gerne med helt korte meditationer. Tre minutter har en virkelig god effekt. Det kan også for mange af os være for stor en udfordring at skulle meditere eller vende opmærksomheden ind til os selv i for eksempel 20 minutter i træk, hvis man slet ikke er vant til det. Så start gerne med netop tre minutter. Så kan du altid øge tidsmængden i takt med, at du selv føler for det," siger Lene Kragh og fortsætter:

"For det handler ofte om at blive mere opmærksom på, hvad der mærkes i kroppen. Vi er så vant til at bruge ord i vores kultur. Tænk også på vores hjernes drilske konstruktion, som gør, at vi får samme fysiologiske overlevelsereaktion på at være i overhængende fare som på at forestille os, at vi er i overhængende fare. I det lys bliver det også mere klart,

hvorfor og hvordan mennesker har svært ved at tale om traumer. Det handler om, at vi havner midt i den situation, som udløste traumat både fysiologisk og psykologisk, når vi så meget som bare sender en tanke tilbage til traumat. Derfor er det ifølge min erfaring hjælpsomt at starte med kroppen, med at få genetableret og opbygget ro i nervesystemet. Så kan vi efterfølgende – når roen har indfundet sig – arbejde med traumat både med ord og ud fra, hvordan det mærkes og opleves i kroppen. Det virker."

Men også i hverdagens travlhed kan man med fordel være opmærksom på kroppen, så ved at berolige fysiologien, når du er udfordret, kan du skabe indre ro og balance i dit sind. Det gøres ganske enkelt ved åndedrættet. For når man tager dybe, rolige åndedræt, så kan man simpelthen ikke vedblive med at være i sit alarmberedskab. Langsomt vil man tværtimod få fat i roen, balancen og opnå et overblik.

Så det handler altså om at monitorere sig selv, se, hvad sker der inde i mig lige nu – og gøre det kontinuerligt. For vi kan – og skal – ikke undgå vores alarmberedskab, da det har hjulpet os med at overleve og klare os godt gennem evolutionen, men vi kan med fordel træne det at regulere og berolige os selv.

“Efter en traumatisk hændelse sker der ofte det, at den måde du lever dit liv på tages op til revurdering, og man bliver mere klar over, hvad ens grundværdier er.

Det er i det hele taget meget vigtigt at behandle sig selv godt.

”Vi er ofte alt for selvkritiske og taler til os selv i så hård en tone, at vi aldrig ville bruge den samme tone over for andre, ikke engang over for vores ægtefælle, som ellers ofte er den, der må lægge ryg til meget. Men vi skal øve os i at holde igen med selvkritikken. For vi bryder os selv ned, når vi opfatter os selv og vores adfærd som pinlig, dum og behæftet med skyld og skam. Ja, skam er i sig selv så pinefuldt, at det ofte er ødelæggende for os mennesker. Også fordi skam ofte hænger sammen med vores egen oplevelse af værdighed, af at få lov til at være med i fællesskabet. Og vi kan ikke klare os uden fællesskabet, for vi er sociale væsner. Så kan vi ikke få lov til at være med – eller oplever vi ikke os selv som værdige til at være med – så kan vi komme til at sidde fast i vores alarmberedskab. Sker det gennem længere tid, kan det udløse en depression,” forklarer Lene Kragh.

I sin praksis møder Lene Kragh både mænd og kvinder, og hun oplever ikke de store forskelle på kønnene, om end kvinderne måske er en anelse mere på hjemmebane, når der tales om følelser og relationer. Men det er et meget stort måske. Vi har nemlig også det samme nervesystem uanset køn.

Så kan der være lidt mere forskel på ældre og yngre, er meldingen fra hende. For i takt med alderen er det, som om vi slutter mere fred med vores fejl og mangler og bliver mere modige, så vi tør se vores dæmoner i øjnene og derigennem blive mere fri til at være os selv.

”Efter en traumatisk hændelse sker der ofte det, at den måde du lever dit liv på tages op til revurdering, og man bliver mere klar over, hvad ens grundværdier er. Og at disse grundværdier skal være centrale for den måde, som resten af dit liv leves på. Det er ikke helt så let og enkelt, som det måske kan lyde. Hvis for eksempel mere tid med børnene er det vigtigste for dig, så kan det blive nødvendigt at justere andre ting i livet, for eksempel bo i en billigere bolig, sælge bilen og lignende,” siger Lene Kragh og fortsætter:

”For det at leve ude af trit med dine grundværdier kan slide på dig. Hvis det for eksempel er ordentlighed, som er ens

grundværdi, og man er på en arbejdsplads, hvor det kan være svært at få lov til at lave opgaverne ordentligt eller holde en ordentlig tone, ja, så vil de fleste af os i lang tid forsøge at ændre forholdene i retning af mere ordentlighed. Måske knokler man løs, men trods at man er myreflittig, er det svært, ja, umuligt at få enderne til at mødes, og så føler man måske igen, at det er ens egen skyld, og at man burde kunne have ændret på forholdene.”

Her er det centralt at holde et både godt og venligt øje med din krop og fysiologi. Samt at du beroliger dig selv med åndedrættet, meditationen – og at du holder fast i de ting, som normalt giver dig velvære: din svømmetur, dit havearbejde, badingen, strikkesøjlet, din roman – hvad det end er, som du slapper af med.

For det handler ifølge Lene Kragh om, at du får genskabt din indre ro, balance og dit fodfæste.

”Tænk engang, hvis du kunne sige til dig selv: Jeg har forsøgt at ændre på forholdene på min arbejdsplads, og det har egentligt ikke virket – og jeg har desværre gjort mig selv helt urolig i mine bestræbelser undervejs. Men nu må vi se, hvordan jeg med venlighed kan hjælpe mig selv i balance og fra et roligt sted måske gøre noget nyt, noget andet – med god samvittighed,” siger Lene Kragh og slår fast, at al heling og udvikling tager tid, og at ting ofte skal modnes ad flere omgange.

For man skal lære at møde sig selv i den smerte, som man oplever, når livet er svært. Og et livsens godt råd fra psykologen er derfor at lære sig at kultivere en indre ro. For kan du det, så kan du berolige dig selv, når der sker noget udfordrende og farefuldt – eller når du forestiller dig det. For livet giver dig konstant situationer, hvor du er afmægtig og sat uden for indflydelse. Men den vigtige viden er, at du godt kan komme igennem dem – og få dig selv med undervejs.

Livet handler også om at være i trygge relationer, hvor vi kan være os selv og sige, hvad vi har brug for til dem, som elsker os, og som vi elsker. Men modet til at se vores egne dæmoner i øjnene kan vi ikke udlicite til andre. Det, der er sket for os i begyndelsen af livet, de gener vi bærer, vores forældre

og alt det, der er sket i løbet af vores barndom, er vi faktisk uden skyld i. Men når det er sagt, er det vores eget personlige ansvar at få helet vores gamle smerte og lidelse. Så vi kan blive den version af os selv, som vi gerne vil være, og komme til at leve det liv, vi gerne vil. Vores mænd, forældre, børn eller venner har ikke ansvaret for, at vores liv skal lykkes – eller at vi er glade.

Man kan for eksempel opleve, at styrker som tempo og vilje har hjulpet dig gennem hele livet, ja, som det, der har gjort, at du kom dertil, hvor du er i dag. Og så er der god grund til at sige tak til og være stolt af gåpåmodet og det, at du aldrig gav op.

”Men ofte indeholder vores styrkesider også på en måde deres egen sårbarhed. Det kræver nok lidt forklaring: Enhver mønt har to sider. På den ene side kan du fra hjertet sige tak til tempo og vilje, som for eksempel har hjulpet dig gennem de sværeste eksamener og arbejdsopgaver. På den anden side har du også tempo og vilje at takke for, at du i visse situationer gik alt for langt. Vilje og tempo fik dig måske til at overhøre vigtige signaler fra din krop, fik dig til at fortsætte, selvom du egentligt ikke kunne mere. Men du fortsatte alligevel. Så det er både din store styrke og din akilleshæl,” forklarer Lene Kragh.

Det er derfor ifølge psykologen et personligt ansvar at få ryddet op i sit liv. Vi kan lære os selv at være dér for os selv – og på en kærlig måde støtte os selv i de svære stunder i livet. Paradokset er, at det på den ene side er dit ansvar og dit mod, der skal til for at få skabt fred med de dæmoner, der rækker lange fangearme fra fortiden ind i nutiden. Men på den anden side har vi mennesker brug for at forbinde os til andre mennesker i den proces. Vi har brug for varme, venlige imødekommende øjne at hvile vores usikre blik i, mens vi langsomt healer, bliver rolige og finder fodfæste og håb.

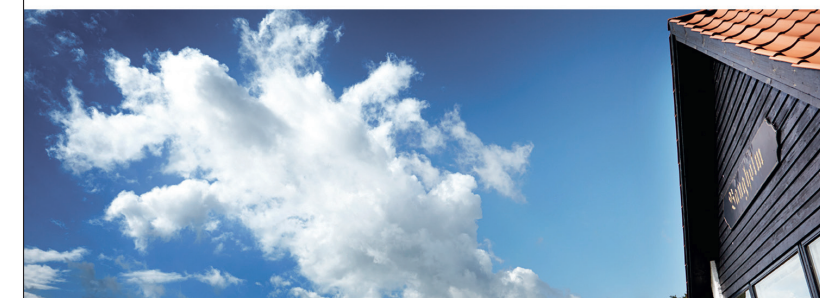
”Vi skal fra et trygt sted mønstre stort mod til at se vores egne skyggesider. For hvis ikke vi gør det, så æder skyggen os. Skyggen, som er kold og sort – og fuld af mos og mug. Skyggen, som vi helst vil glemme. Også fordi vi er så vant til at vende det frygtsomme ryggen og se bort fra det, som vi finder mindre flatterende hos os selv. Men

vi skal have startet en proces, hvor vi tålmodigt og accepterende tåler at se os selv, som vi er. Så bliver det, som skræmmer dig, måske en helt enestående mulighed for personlig udvikling. For enhver mønt har som sagt to sider, og vores største frygt kan også blive det, som vi vokser af – hvis vi tør,” forklarer Lene Kragh.

For det handler meget om mod – men også om at give sig selv pauser til at tjekke ind med sig selv.

Lene Kragh forklarer: ”Har man for eksempel mødt meget modstand i sit liv, men har samtidig også fundet modet til at se indad og dér fundet ro og trykthed, så kan man godt have brug for at sidde på meditationspuden et stykke tid med lukkede øjne og bare være i dét. Og det skal man gøre med god samvittighed. Jo mere du kultiverer den indre ro og balance hos dig selv – des mere varme og opmærksomhed du giver dig selv, des mere har du at give dem, du holder af. Lidt ligesom lignelsen, hvor Jesus byder på vin og brød – og der bliver ved med at være mere tilbage til de næste. Du giver

Mindfulness



8 ugers MBSR kursus på Bangholm Klinikken

Mindfulness Baseret Stress Reduktion
MBSR - er en mentaltræning,
der øger selvværd, indre ro og livsglæde.

Onsdage kl 16.30 –19.00
Start onsdag d. 18.9.2019

Nærmere oplysning og tilmelding:

Inger Hansen, Familierapeut, MPF.
Tove Hansen, Læge og MBSR lærer.

Bangholm Klinikken

Århusvej 30 - Ugelbølle - 8410 Rønde
tlf. 50 15 53 60 www.bangholm.dk

af dig selv og af de rette grunde, netop fordi du gerne vil. Ikke fordi du skal – eller din dårlige samvittighed byder dig at gøre noget mere for at imødekomme andre. Din familie og venner vil takke dig for det.”

Det handler altså ifølge psykologen om, at du kultiverer en mere rar og afbalanceret version af dig selv.

Og som man siger på engelsk ”calm minds think differently”. Vær ikke bange for, at du bliver siddende på puden, selvom du måske i en periode har brug for mange formelle meditationer. For mange mennesker vil de formelle meditationer afløses eller suppleres af små uformelle pauser i din dagligdag for eksempel i køen i supermarkedet efter devisen ”her er en lille pause, hvis du griber den”.

Du bliver derfor vænnet til at vende din opmærksomhed kærligt mod dig selv og tjekke ind med dig selv efter ordene ”Hvordan har jeg det lige nu?” Så kan du lige tage tre dybe vejtrækninger – og sætte dit blik på uendeligt et øjeblik.

”Grib de små, nærende pauser, som dit liv giver dig mulighed for. Og der er faktisk mange små åndehuller i løbet af en dag, hvis vi lige får øje på dem. For på den måde kan vi få ladet vores indre batteri op løbende. For livet leves derude med åbne øjne, men husk at give dig selv tid og plads – og husk også: Heling tager tid, og vejen til heling går gennem viden, forståelse, visdom og mod. For livet er en konstant strømmende bevægelse, og ofte kan vi ikke så meget andet end at glide med, men vi kan lære at gøre det med ro i sindet,” slutter Lene Kragh.

Farveblyanter, løbesko

At skabe ro i hverdagen handler om muligheden for at skabe sit eget mentale rum – et rum som vi kan gå ind i på alle tider af døgnet, og som tager os væk fra de almindelige daglige sysler som madlavning og rengøring – og som også er mere end bare at læse en god bog, hvor velgørende det end kan være.

Så altså et mentalt rum, som er betinget af fysiske omgivelser og aktiviteter. Ja, der kan endda være en ekstra gevinst i, at processen mod indre ro inddrager kroppen og motorikken. For kroppen husker, og hver gang vi så igen kaster os over aktiviteten, så ved hjernen, at nu er det tid til afslapning og opladning.

Nogle af disse givende aktiviteter er:

Farvelægning, strikning og andre kreative sysler. Der sker noget, når man er optaget af farveblyanterne, garnet og de andre ting. Man kan slippe den uendelige to-do-liste og bare lade sig opsluge af det, som man har i hænderne – uden tanke om i morgen eller om en time. Man bliver aflastet fra hverdagen. Dertil kommer, at selvom man ikke bevidst arbejder med sig selv undervejs, så sker der meget på det ubevidste plan, når man tillader

og en rive virker også

sig at lave noget, som hverken kan omsættes i penge, effektivitet eller familietid. Men som kun handler om selv at have det godt lige nu.

Sport – især sportsgrene med udholdenhed som for eksempel løb, kajakroning, gang og svømning er godt for både krop og sjæl. Kroppens konstante bevægelser i lang tid i kombination med, at det eneste fokus er at komme fra a til b, betyder en ensformighed, som giver hjernen et pusterum fra hele tiden at skulle hitte på. Vi får også en fantastisk mulighed for at arbejde med og fokusere på åndedrættet, som det for eksempel sker, når man svømmer og både kan høre og se boblerne i vandet, når man puster ud.

Havearbejde. Man kommer i balance, når man roder i jorden, hvad enten man planter, sår, luger, hakker, plukker blomster eller trækker friske gulerødder og nye rødbeder op. Man har fat i det, som vi lever af og på, nemlig den brune muld. Det grunder og giver dybde, stabilitet og mening i et liv og en verden, som ofte foregår i hovedet – og ikke i kroppen. At havearbejde sker under åben himmel, hvor vi kan høre vinden suse i træerne og fuglene synge omkring os, er samtidig et livgivende input, som i disse digitale tider med sociale medier og en konstant nyhedsstrøm er ekstra vigtigt. For så kan vi slippe alt det ydre og i stedet nyde nærheden og fokusere på, hvad der er væsentligt i livet.

TAG MED PÅ MINDFUL COMPASSION & KUROPHOLD I BUDAPEST, HELSINGØR ELLER INDIEN

Meditation, yoga og spa ved Eve Bengta Lorenzen, Certificeret MBSR træner, Mindfulness instruktør, forskningsunderviser og forfatter

- 07.11 - 14.11 2019, **Magaret øen, Budapest**
- 03.01 - 05.01 2020, **Marielyst Strandbad, Helsingør**
- 18.01 - 01.02 2020, **Kerala, Indien**

Mindful Compassion åbner for dyb klarhed og indre ro. Spaophold med yoga støtter kroppen ind i selvomsorg og accept. Sammen skaber disse en både indre og ydre aktivering af dine selv-regulerende kræfter, og du får en helt ny oplevelse af styrke og livsglæde.



Eve Bengta Lorenzen har skrevet bogen ”Selvomsorg - genvej til godhed”. Bogen henvender sig til dig, der ønsker at blive bedre til at tage dig af dig selv.

Mere information:

kontakt@mindfullife.dk
tlf 28 68 54 84

Kurser:
www.mindfullife.dk

Bøger:
www.evebengtalorenzen.com



TINA TENAYA HOWARD TRANSFORMATION / STRESSCOACH



Stress er et signal om at lære dig selv og din sjæl at kende igen. Og det er det hele værd.

Læs mere om hvad jeg kan tilbyde på tinahoward.dk

Positiv forandring er tiltrækkende. Det kan også være udfordrende og byde på modstand. Nogle gange kan vi selv invitere en positiv ændring ind, andre gange har vi ikke noget valg. Uanset hvad, så starter al varig forandring indefra.

Book en aftale på 42331043.
Lokation i Smørum og København Ø.