

# Terapeutisk yoga

- Ved regelmessig yogapraksis, vil du kunne oppnå en forening mellom en sunn kropp og en tilstedeværende og balansert sinnstilstand, sier Kari Lorentzen, psykolog og yogalærer.



*- I yoga er mennesket kropp og sinn i like stor grad, sier Kari Lorentzen. (Foto: Grethe Ettung)*



**TEKST: Grethe Ettung**  
grethe.ettung@mentalhelse.no

Levende lys, fredfylt musikk, myke madrasser og pledd danner rammen rundt dagens yogatime på Kjelsås i Oslo.

- Se om du kan få kontakt med ansiktet ved å aktivere muskulaturen og snurpe ansiktet hardt sammen, for så å gi slipp. La kjeven slappe av, slik at munnen åpner seg litt.

Kari Lorentzen beveger seg rolig mellom deltakerne, mens hun instruerer og veileder.

## Yogaen gir oss gode verktøy

Lorentzen er utdannet psykolog og yogalærer, og i dag er det yoga som har fokus på egenomsorg ved stress og livsbelastninger som står på programmet.

I Norge er det å ha yoga som en del av psykologisk praksis for psykiske vansker i sin spede begynnelse. Selv startet Lorentzen med yoga i 2003 og syntes det var en form for behagelig egenomsorg.

- Jeg tenkte at er det godt for meg, kan det være godt for klientene mine. Yogaen gir oss noen verktøy som vi kan benytte i det daglige. Et eksempel kan være pusteteknikker i tilknytning til panikkanfall og søvnevansker.

- Kjenn at du har kontakt med pusten din. Pass på at du ikke strammer kjeven. For dagens gruppe, med livsbelastninger

og stressrelaterte plager, er det viktig for Lorentzen å gi øvelser som gjør at deltakerne bevisstgjøres på pust. Hun ser på pusten som bindeleddet mellom det fysiske og det psykiske. Åndedrettet gir oss god informasjon om hvordan vi har det. Kroppslig ubehag og spenninger er ofte forbundet med fortrenkte følelser og forstyrrelser i pustens frie rytme.

## Bringer velbehag inn i egen kropp

I alt ti ganger møter deltakerne opp på denne typen kurs, og etter en fire, fem ganger kan Lorentzen merke endringer hos flere.

- Mye går på at deltakerne kommer i kontakt med seg selv og registrerer hvordan de har det i kropp og sinn. Videre utforsker de hvilke ønsker og behov de måtte ha. Det gjør at de kan tilpasse seg egen situasjon og sine medmennesker på en mer funksjonell måte. Det vil si at de etter hvert evner å koble hodet på kroppen, og å bringe velbehag inn i egen kropp gjennom å akseptere det den bærer på av følelser og fornemmelser. Altfor ofte stenger vi av for følelsene, fordi de oppfattes som vanskelige. Jeg forsøker å legge til rette for at hver enkelt kan tillate seg å kjenne etter hvordan de har det. Vi trenger å kunne le og gråte, følelser er ikke farlige. Å kunne gjenkjenne og uttrykke følelser er en stor ressurs. Å dele sorg og sinne er ikke en svakhet, selv om det dessverre er

en vanlig oppfatning i samfunnet vårt.

Lorentzen understreker at yoga ikke er løsningen på ethvert problem eller enhver utfordring vi står overfor, men at regelmessig praksis kan fremme en bevissthet som gjør at en kan sikre mer balanse i hverdagen.

- Det å oppnå innsikt i forhold til hva en selv kan gjøre og ikke bør gjøre, i stedet for å legge behandlingen i andres hender, er et viktig aspekt ved yoga tilpasset mennesker med psykiske vansker, poengterer hun.

## Entusiasme og motstandskraft

Lorentzen vurderer yoga som et gunstig supplement til for eksempel samtaleterapi.

- Å koble seg på seg selv med et par øvelser i begynnelsen av en samtale, kan bidra til at klienten lettere vender blikket innover og kommer i kontakt med følelsene som bor i kroppen. Mange er gode på å samtale om seg selv, men det å snakke om vanskelige hendelser uten å kjenne på hvordan de berører en, skaper kun begrenset endring, sier Lorentzen.

Yoga handler om å ønske utfordringene den enkelte står overfor velkommen, kjenne på dem og utforske dem. Et viktig aspekt er å skille mellom hva som kan kontrolleres og ikke. Altfor ofte kaster vi bort energi på situasjoner vi ikke kan



Altfor ofte stenger vi av for følelser, fordi de oppfattes som vanskelige.

*HER OG NÅ: Ved hjelp av yoga kan du gi deg selv anledning til virkelig å være, her og nå, med mindre fokus på det som har vært og mindre bekymring for det som kan skje senere i livet.*  
(Illustrasjonsfoto: Colourbox)

påvirke, for eksempel i forhold til våre medmennesker.

- Aksept er viktig i yoga. Det gjelder å holde fokus på det vi selv kan gjøre noe med. Vi kan begynne med oss selv og hvordan vi oppfatter og forholder oss til oss selv og våre omgivelser.

Å ikke akseptere vanskelige følelser, handler mye om å kjempe imot. Det taper oss for energi. Derfor er det vesentlig

å utvikle tillit til seg selv og hente inn det som fremmer styrke, entusiasme og motstandskraft.

Det er på yogamattene deltakerne øver på nettopp dette gjennom fysiske øvelser, pusteøvelser og meditasjon.

#### **Letter stressbelastninger**

På spørsmål om hvordan deltakerne synes kurset har fungert hittil, er alle enige om

at pusteøvelsene bidrar til å lette stressede situasjoner. En av deltakerne, som er alvorlig syk, påpeker at øvelsene gir henne en ro hun ikke har hatt tidligere.

En annen konstaterer at hun har blitt mindre lik en hersjestaur, og at hun slapper mer av. Hun har lært seg å akseptere situasjonen hun er i og likevel ha det fint.

- Det er underlig og utfordrende å være i en gruppe uten at vi har noen form for relasjon, konstaterer en tredje deltaker, - men det er vel noe i yogaen som tilsier at du skal gi deg hen.

En fjerde synes det å få trene på øvelsene flere ganger er en god ting.

-Å aksepterer at en ikke er mester på første forsøk, men at en får anledning til å forsøke seg igjen, er bra. I tillegg er dette noe jeg også kan trene på hjemme, konstaterer han.

Lorentzen legger alltid opp til dialog med deltakerne på slutten av hver time.

- Jeg ønsker å formidle filosofien som ligger til grunn for yogapraksisen, og å åpne opp for at deltakerne kan dele sine erfaringer, gi tilbakemeldinger og stille spørsmål. I begynnelsen av kurset har de ofte mye på hjertet for etter hvert å si mindre. De styrer dette selv og over tid kan de lære seg å sette grenser. Ofte tar mar ordet fordi en opplever at det er en forventning om det, men slik skal det ikke være her. //