TERAPI ELLER BEHANDLING?

Pas godt på din krop og sjæl

Jeg kunne godt tænke mig at få en mere smidig og stærk krop i en afslappet atmosfære, hvor der ikke stilles så store krav til, at øvelserne udføres på en bestemt måde. Jeg orker ikke holdundervisning i et fitnesscenter, hvor instruktøren råber sig hæs for at overdøve højtalernes hidsigt dunkende rytmer, mens deltagerne presser sig selv, til de har blodsmag i munden. Så da en af mine veninder begejstret fortæller om Fascial Flow, tænker jeg, at det måske også er noget for mig. Jeg kontakter derfor Jeanne Jensen, der igennem mere end 25 års arbejde med kroppen har udviklet Fascial Flow.

Jeg får en prøvetime, og så er

Har du lyst til at prøve noget, der giver dig velvære, uden at du behøver at blive højrød i hovedet af anstrengelse? Så tag med journalist Annette Aggerbeck til Fascial Flow, og lær at bevæge kroppen på en befriende måde, der beroliger, giver smidighed, styrke og en god kropsholdning. Bliv også klogere på, om hypnose er noget for dig.

Af ANNETTE AGGERBECK
sundhed@soendag.dk
Foto: CHRISTINA HAUSCHILDT, PANTHERMEDIA

Ved alle øvelser er det vigtigt, at kroppen ikke føler sig presset til at lave dem på en bestemt måde.

jeg hooked. Det er lige mig. Vi laver blide og rolige bevægelser, der er helt anderledes end for eksempel yoga. Vi bliver guidet individuelt, akkompagneret af rolig musik, der understøtter vores bevægelser. Jeanne Jensen bruger en særlig måde at tale til kroppen på, der gør, at man føler sig fri for at skulle præstere.

– Jeg taler for eksempel ikke om, at du skal strække kroppen, for så får du straks ambitioner om at gøre det godt nok. Jeg taler i stedet om, at du skal lade kroppen for længe sig eksempelvis ud mod væggen, gulvet osv., alt afhængig af hvilke fikspunkter vi bruger for bevægelserne. Jeg bruger også udtryk som at lade kroppen synke ind i, lade den læne sig ind i osv. Det er et tilladende sprog, der gør, at kroppen ikke føler sig presset til at udføre bevægelserne på en bestemt måde. Alligevel er der en ramme, som du holder dine bevægelser inden for, og som jeg instruerer i, forklarer Jeanne Jensen.

Det vigtige bindevæv

Vi starter med at vække kroppen ved at lave bløde spiralbevægelser. Alle kroppens muskler og knogler har form som spiraler, så bevægelserne følger kroppens naturlige opbygning. Det er vigtigt, at man samtidig mærker indad i kroppen og lader den være med til at bestemme bevægelserne. Jeanne Jensen er oprindelig såkaldt Rolfer og Continuum Movement-lærer og ▶

> *Et stift bindevæv kan være smertefuldt, fordi det kan klemme på bindevævets nerver eller trække det skævt, så kroppen ikke fungerer optimalt*

har undervist i mange år. Hun oplevede, at mange af dem, der kom på hendes hold, typisk havde ondt i knæ eller ryg, fordi de ikke havde fået rettet kroppen ordentligt op efter en skade. Mange med f.eks. knæskader begynder at træne uden hensyn til, at kroppen har fået skævheder af skaden og får derfor typisk ondt i ryggen, fordi kroppen kompenserer for at kunne fungere hensigtsmæssigt. Derfor har Jeanne Jensen udviklet blødgørende og dybdegående bevægelser for bindevævet, der retter kroppen op og stabiliserer den. Bindevæv, der på engelsk hedder fascia – heraf navnet Fascial Flow – findes overalt i kroppen, og er det væv, som binder alt sammen.

– Ligesom frugtkødet i en appelsin er pakket ind i små hinder, som igen er samlet i større hinder og til sidst er samlet i en tykkere hinde, sådan er det også med vores muskelfibre, der hver for sig er pakket ind i bindevæv. Musklerne er så omgivet af bindevævshinder, der gør, at musklerne frit kan bevæge sig mod hinanden. Bindevævshinderne hænger sammen i kæder, så hvis du bevæger en storetå, er der bevægelse hele vejen op gennem kroppen til hovedet, siger Jeanne Jensen og henviser til forskning, der viser, at bindevævet har stor betydning for, hvordan kroppen fungerer.

Hvis vi f.eks. oplever angst og stress, kan bindevævet trække sig sammen og stivne. Det samme gælder, hvis vi har uhensigtsmæssige bevægelsesmønstre, f.eks. efter en sportsskade. Et stift bindevæv kan være smertefuldt, fordi det kan klemme på bindevævets nerver eller trække det skævt, så kroppen ikke fungerer optimalt. Fascial Flow blødgør bindevævet, så man bevæger sig lettere, mere smidigt og får en bedre kropsholdning.

Meget beroligende

Der er stor variation i Fascial Flow. På et tidspunkt står vi og presser den ene side af hoften ind mod en væg med en skulderbreddes afstand mellem fødderne. Presset kommer fra den fod, der er længst væk fra væggen. Bevægelsen er god mod lændesmerter. Man behøver dog ikke at have skader eller smerter for at dyrke Fascial Flow, men man kan netop forebygge skader og smerter ved at øge kroppens smidighed og styrke gennem bevægelserne. Senere ligger vi på hver sin stol og laver bevægelser som en blæksprutte med arme og ben. Rammen for bevægelserne er, at vi støtter med den hånd, der vender ned mod gulvet. Ellers bevæger vi os frit i spiralbevægelser – det er godt for alle kroppens led og muskler. Vi laver også bevægelser, hvor vi bl.a. trykker på fodens svang med store sten, som vi har puttet i gamle strømpebukser og bundet om fødderne. Jeg føler mig som et legebarn og mærker samtidig, at jeg får en masse ud af det. Jeg bliver også dejlig rolig. Ifølge Jeanne Jensen regulerer bevægelserne nervesystemet, fordi de foregår langsomt, mens man har fokus på at mærke kroppen indefra. Jeg føler mig let og behagelig i kroppen bagefter.

Man behøver ikke at have skader eller smerter for at dyrke Fascial Flow.

GODT AT VIDE OM FASCIAL

- Fascial Flow kræver ingen forudsætninger og kan udføres i alle aldre. Det er dog en fordel at være nysgerrig og åben over for at bevæge kroppen på en anderledes måde.
- Brug behageligt tøj, som du kan bevæge dig i.
- I løbet af 6 til 24 måneder vil du mærke en klar forskel i kroppen og bevidstheden. Kroppen vil huske, og du vil opleve en langvarig effekt.
- Det anbefales at lave Fascial Flow en til to gange om ugen – f.eks. på et hold og så hjemme på egen hånd.
- Fascial Flow foregår som holdundervisning, hvor deltagerne får viden om kroppen, ud over at man laver bevægelser, der regulerer og stabiliserer kroppen og nervesystemet.
- På et hold undervises man ca. to timer ad gangen. Pt. koster 10 gange 2.200 kr. hos Jeanne Jensen fra Den levende krop.
- Læs mere på denlevendekrop.dk og Facebook-siden Fascial Flow. Jeanne Jensen uddanner undervisere i Fascial Flow og kan henvise til en underviser forskellige steder i landet.

HYPNOSE

- måske virker det for dig

Måske tror du ikke, at hypnose virker for dig. Men alle kan hypnotiseres ifølge hypnoterapeut Ludmila Frolova, der også er NGH-certificeret hypnosetræner og certificeret NLP Master Træner. Hun understreger dog, at man får størst udbytte, hvis man føler sig tryg ved at få hypnose og har tillid til den, der udfører den. Hypnose er en genvej til det ubevidste sind, så man hurtigere kan ændre gamle mønstre til mere konstruktive tanker og en mere hensigtsmæssig adfærd.

– Vores evne til at tænke analytisk og logisk hører hjemme i det bevidste sind, der har en langt mere begrænset hukommelse end det ubevidste sind, hvor alt er gemt lige siden vores fødsel. Behandleren går uden om det bevidste sinds evne til at være kritisk og kommer med nye, positive forslag til det ubevidste sind, som kan sørge for, at de bliver ført ud i livet, forklarer Ludmila Frolova.

Sindet kan "omprogrammeres", fordi man bliver bragt i en bevidsthedstilstand, hvor hjernebølgerne ændrer sig, så man er afslappet og modtagelig over for at skabe en ønsket adfærd. Selv om man er bragt i en trance under hypnosen, kan man alligevel godt høre, hvad der bliver sagt. Bagefter kan man så med sit bevidste sind glemme det sagte, mens det ubevidste sind husker det og kan skabe en hensigtsmæssig forandring.

Meget anvendt metode

Hypnose bruges som behandlingsform ved både fysiske lidelser og psykiske problemstillinger. Nogle behandlere bruger hypnose alene som metode til f.eks. at gennemføre et rygestop. Andre behandlere har også en terapeutisk baggrund og bruger hypnose i kombination med anden form for terapi. Hypnose ses anvendt ved mange forskellige former for ønskede forandringsprocesser. Ud over at føre til rygestop kan hypnose bl.a. også medføre vægttab, bearbejde angst og vrede eller fjerne traumer og lindre smerter. Der findes forskning, der viser, at hypnose er effektivt til at lindre eller fjerne symptomer, f.eks. ved astma, allergi, migræne og tinnitus. Hypnose kan også fremme sårheling efter en operation og lindre ubehag ved kemobehandling mod kræft. I det etablerede sundhedssystem bruger nogle læger, tandlæger, psykologer og psykoterapeuter også hypnose som led i deres behandling. ■

> *Selv om man er bragt i en trance under hypnosen, kan man alligevel godt høre, hvad der bliver sagt*

GODT AT VIDE OM HYPNOSE

- Du kan kende forskel på en hypnotisør og en hypnoterapeut, idet hypnotisøren som udgangspunkt kun tilbyder hypnose, mens en hypnoterapeut kombinerer hypnose med anden psykoterapeutisk behandling.
- Titlen hypnotisør er ikke en beskyttet titel, så vælg en med en uddannelse inden for hypnose og gerne en, der har noget erfaring.
- En hypnoterapeut kan være en registreret alternativ behandler (forkortet RAB), som er en beskyttet titel, der kun må bruges, hvis behandleren lever op til lovgivningens krav om blandt andet uddannelse, etik og god klinisk praksis. Du kan finde en registreret hypnoterapeut på rab-behandlere.dk.
- Du kan også finde en hypnoterapeut via NGH, som er verdens største hypnoseorganisation med ca. 12.000 medlemmer og repræsenteret i 65 lande. Gå ind på nghdanmark.dk for at se listen over NGH-certificerede hypnoterapeuter.
- Læs mere om hypnoterapeut Ludmila Frolova på hypnoseinstituttet.dk