

Her sidder følelserne i din krop

AF PERNILLE LEWINSKY KOFOED
FOTO: PANTHERMEDIA, PR

Kroppen og psyken hænger uløseligt sammen. De oplevelser, som du bærer rundt på, kan komme til udtryk som smerter eller ubehag i kroppen. Omvendt kan kroppen også være en stor belastning for din psyke. Læs med her og bliv klogere på, hvordan behandlingsformen body-sds kan løsne op for det hele.



Din krop og dine tanker er tæt forbundne, og hvis du ikke har det godt indeni, har du det heller ikke godt udenpå. Det er kort fortalt filosofien bag mange former for kropsterapi – herunder body-sds – der arbejder med at forløse dybtliggende fysiske og psykiske blokeringer i kroppen. – Alt, hvad vi oplever i livet – både positivt og negativt – bliver lagret i kroppen på forskellig vis. Psykiske konflikter, negative følelser, traumer eller forskellige oplevelser kan sætte sig som fysiske blokeringer i kroppen eller i vores organer og muskler, så kroppens forskellige dele derved bliver påvirket og i værste tilfælde begynder at give smerter, forklarer krops- og body-sds-terapeut Marcus Thais Heller. Han understreger, at kombinationen af samtale og kropsbehandling er den optimale løsning til at bearbejde ubalancer på, der er opstået i forbindelse

med følelser som sorg eller stress.

– Ved at arbejde både på det fysiske plan og på det psykiske, blandt andet ved hjælp af dybdegående massage og samtaleterapi, er det muligt at få løst op for nogle af de opståede blokeringer i kroppen og derved skabt flow i kroppens forskellige dele igen. – De fleste fysiske skavanker – det kan være alt, lige fra spændinger i knæet eller følelsen af at gå rundt med en knude i maven – stammer fra noget følelsesmæssigt. Mange kvinder får f.eks. de her ridebukselår, hvor der sker fedtophobninger på siden af lårene, som de har svært ved at komme af med. Disse ophobninger kan skyldes en ubalance til galden, som løber på ydersiden af kroppen. Hvis man ser på de følelsesmæssige aspekter, så handler denne ubalance i bund og grund om evnen til ikke at kunne sige fra og sætte grænser, slutter han.

Body-hvad-for-noget?

Body-sds (*body self development's system*) er et behandlingssystem, der blandt andet kombinerer dybdegående massage med ledfrigørelse, åndedrætsteknikker og samtale. Princippet bag behandlingssystemet er, at man ved at skabe den nødvendige balance mellem krop og sind kan hele sig selv. Når dine tanker og følelser bearbejdes, er det med til at løsne op for de fysiske spændinger, du har i kroppen. Og omvendt. Når muskler og led frigøres, vil sindet få det bedre.

Sådan foregår en behandling

En behandling starter med, at behandleren spørger lidt ind til, hvorfor du er kommet, og hvad han kan hjælpe med. Mange kommer med både fysiske skader og psykiske udfordringer – fra angst til fordøjelsesproblemer. Behandlingen tager afsæt i den konkrete problemstilling, men behandleren bruger også sine hænder og sin indføling på hurtigt at mærke, hvor kroppen spænder op og holder fast. Ved at afspænde muskulatur, organsystemet og eventuelt ledfrigøre nakke og ryg, skabes der flow – kroppen kommer i balance. Det kan også være, behandleren under behandlingen taler med dig om de psykiske ting, der kunne være årsag til, at kroppen spænder op – det kan tit være rigtig forløsende og fremkalde gråd.

EKSPERTEN



MARCUS THAIS HELLER

- Uddannet krops- og body-sds-terapeut m.m.
- Har egen klinik i København
- Tilbyder kropsbehandleruddannelse ved Totum – Skolen for Kropsterapi

– Når jeg er stresset, mærker jeg det typisk i nakken, ligesom mine arme bliver tunge og trætte. Så er jeg opmærksom på at lytte til min krops signaler og bruge mit dybe åndedræt til at slappe af.

Tjek også lifebalance.dk og totum.dk

Her sidder følelserne (så mærk godt efter, hvordan du har det)

1 KÆBERNE:

- Tilbageholdt/indestængt vrede.
- Følelsen af at være sammenbidt.
- Evnen til at bide tænderne sammen og kæmpe.

2 HALSEN:

- Dit mod til at forsvare den person, du er.
- Evnen til at turde tale fra hjertet og ikke holde dine meninger/holdninger tilbage.

3 ARMENE:

- Er du handlingsorienteret.
- Travlhed og gøremål, for mange bolde i luften.
- Evnen til at favne og omfavne dine relationer.
- Evnen til at forsvare og beskytte dig selv.

4 HOFTERNE:

- Din approach til livet.
- Dit mod til at turde springe ud i livet.
- Angsten for at træffe store beslutninger.

5 SKULDRENE:

- Tage/bære ansvar.
- Ligge under for andres forventninger.

6 SKULDRENE TRUKKET OP OM ØRERNE:

- Stress/stressrelateret.

7 SKULDRENE TRUKKET IND FORAN BRYSTET/ SKRUTRYGGETHED:

- Følelse af/behov for at passe på dig selv, skjule dig og ikke blive set.

8 BRYSTET (OVERORDNET):

- Uforløst sorg til mange ting (kærlighedssorg, miste nogen-sorg, manglende omsorg).

9 INDSUNKEN BRYSTKASSE:

- Fortæller noget om, hvor meget plads du har fået (i hjemmet, livet).

10 FREMSKUDT BRYSTKASSE:

- Behov for at fylde i landskabet, puste dig op og blive lagt mærke til.

11 SOLAR PLEXUS:

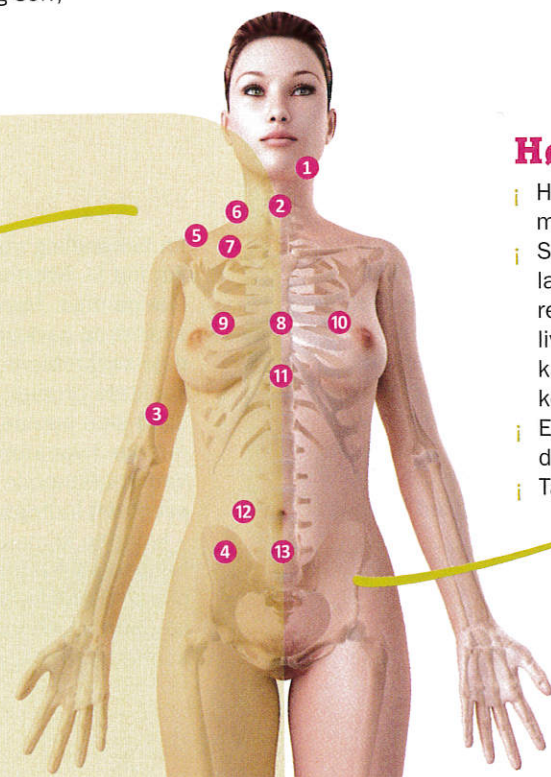
- Trangen til at lukke af for egne følelser.
- Manglende forbindelse mellem hoved og krop (tanker og følelser).
- Angsten for ikke at kunne præstere.
- Pleaser-rolle.

12 MIDTERSTE DEL AF MAVEN:

- Tryghed/utryghed.
- Nervøsitet.
- Angsten for afvisning.
- Påvirket af udefrakommende forventninger/krav om at gøre noget, du ikke bryder dig om.

13 NEDERSTE DEL AF MAVEN:

- Livsangst.
- Frygt for, om tingene går, som de skal.
- Undertrykt/indestængt vrede, gammel vrede.



Venstre side:

- Venstre side af kroppen er den feminine side.
- Smertes, skavanker eller ubalancer i venstre side vil typisk relatere sig til kvinderne i dit liv (f.eks. dit forhold til din mor, veninder, kvindelige chef eller kollega).
- Andres forventninger til dig, forholdet til andre.
- Tage ansvar for andre (uden for dig selv).

Højre side:

- Højre side af kroppen er den maskuline side.
- Smertes, skavanker eller ubalancer i højre side vil typisk relatere sig til mændene i dit liv (f.eks. dit forhold til din far, kæreste, mandlige chef eller kollega).
- Egne forventninger, forholdet til dig selv.
- Tage ansvar for dig selv.

Din krop reagerer på traumatiske oplevelser

– Ligesom din hjerne så husker kroppen også, og udsættes du for voldsomme eller ubehagelige oplevelser, sorg eller andre traumer, kan disse psykiske oplevelser sætte fysiske spor, fortæller psykoterapeut Mette Glargaard. – Hos langt de fleste vil vrede og frustrationer sætte sig i solar plexus, og følelser som angst, ubehag og uro vil sætte sig i brystet, mens de bløde og sårbare følelser ofte vil kunne mærkes som en knude i maven. – Når vi udsættes for noget voldsomt eller uventet, er der ikke tid til at tænke rationelt og overveje forskellige løsninger, og derfor reagerer vi instinktivt, med reptilhjernen. Den trækker på vores urinstinkter fra fortiden, hvor det gav god mening at bruge de såkaldte *kæmp, flygt eller spil*

død-reaktioner. Reptilhjernen er ikke altid modtagelig for ord – så for at kunne trænge igennem til hjernen bliver man nødt til at kommunikere gennem kroppen og nervesystemet. – Udsættes vi for voldsomme oplevelser eller traumer, bearbejder vi dem ofte ved at snakke dem igennem og opnå en følelsesmæssig heling. Men da der er et meget tæt samspil mellem krop og hjerne, heler man hurtigere følelsesmæssige traumer ved også at arbejde med kroppen, siger Mette Glargaard. – Det kan være svært at rumme og give udtryk for de følelser, du har, i hovedet, men i det øjeblik du er bevidst om og mærker, hvad der sker nede i kroppen, bliver du bedre i stand til at rumme dine følelser med både krop og hoved.



METTE GLARGAARD

- Psykoterapeut
- Foredragsholder
- Forfatter

– Faktisk er det med følelser som med hundehvalpe. Hvis følelserne ikke bliver lukket ud, så tisser de på sjælens gulvtæppe.

Tjek også metteglargaard.dk

1 NAKKEN:

- Stædighed.
- Ufleksibilitet.
- Ikke kunne se tingene fra andres side.

2 ØVRE DEL AF RYGGEN:

- Evnen til at modtage kærlighed.
- Følelsen af at være uelsket.
- Følelsen af manglende støtte i livet.

3 MIDTERSTE DEL AF RYGGEN:

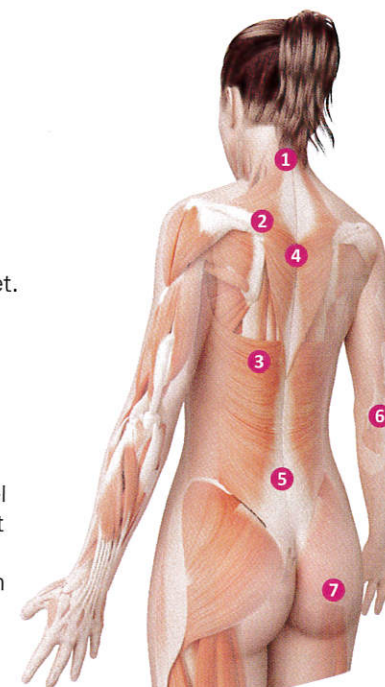
- Skyldfølelse.
- Dine skyggesider – den del af dig selv, som du bevidst eller ubevidst godt kunne tænke dig mere af, og som du typisk bliver provokeret af eller irriteret over hos andre.

4 RYGSØJLEN (GENERELT):

- Præstation.
- Behov for kontrol.

5 LÆNDEN:

- Følelsen af sikkerhed/usikkerhed.
- Angsten for at blive svigtet eller for at miste.
- Dine krav/forventninger til dig selv.



6 ALBUERNE:

- Skifte retning i livet.
- Evnen til at acceptere nye livsvilkår.
- Din tilpasningsevne.

7 BALDERNE:

- Evnen til at tage dig sammen.
- Evnen til at stille krav til og presse dig selv.

1 LYSKEN:

- Din personlige tilgang til livet.
- Tør du stå frem, eller trækker du dig?
- Din seksualitet.

2 HÅNDEDDENE:

- Evnen til at kreere og skabe.
- Tendens til at give for meget.

3 KNÆENE:

- Personlig stolthed og stædighed.
- Udfordringer med at holde fast i principper og beslutninger.

4 FØDDERNE:

- De valg, du træffer i livet – er du på vej i den rigtige retning?
- Er du glad og tilfreds, eller går du i en retning, du ikke synes om?

