

På lag med pusten

Dyp pust er mantraet innen mediyoga. Gevinsten kan være bedre fysisk og mental helse, og et friskere liv.

TEKST OG FOTO: KRISTIN ROSMO



INSTRUKTØR. Siri Lyngmo er mediyoga-instruktør ved Medisinsk Yoga Nord i Bodø.

Både skulderhøyde og stemmeleie dempes noen hakk idet jeg kommer inn hos Medisinsk Yoga Nord midt i Bodø sentrum. Det er som om jeg umiddelbart blir roligere her inne. Med nordnorsk raushet blir jeg tatt varmt imot for en prat om medisinsk yoga, såkalt mediyoga, og for en time på matten sammen med en erfaren yogagruppe.

Parkettgulvet er fylt av ullmatter og lavedelfargede puter. Det er levende lys rundt om i rommet, og en raus mengde friske blomster. Meditativ musikk strømmer svakt fra høyttaleren. Elevene som finner sin plass på ullmattene, er alle godt øvet i mediyoga, her er det ikke mye «om og men» før timen kan begynne.

– Dette er en stund for deg selv, en stund for å koble ut hverdagen, sier mediyoga-instruktør Siri Lyngmo (65).

Pusten er sentral

Timen starter med en pusteøvelse. Siri minner oss om å puste dypt inn gjennom nesen, fylle magen med luft for deretter å slippe pusten rolig ut gjennom nesen igjen. Deretter fylle brystkassen helt ut i alle retninger og slippe pusten rolig ut. Etterhvert fyller vi først magen, så brystkassen for deretter å puste rolig ut igjen, som om det skapes en bølgebevegelse.

Jeg strever litt med å skape bølgebevegelsen hun beskriver. Men når jeg etter en stund har sett for meg et bilde av en bølge, begynner det å rumle i magen, og det er tydelig at mellomgulvet har beveget seg. Gjennom neseborene registrerer

jeg også tydelig den behagelige duften fra urte-teen noen har laget før yogatimen.

– I tillegg til øvelsene, er pusten det mest sentrale innen mediyoga. Brukt riktig kan den stoppe angstanfall, kontrollere stress, skape balanse og hjelpe til med å være mentalt til stede. Pusten kan også brukes smertelindrende og til å redusere hjerterytmen. Den masserer dessuten tarmene, og påvirker fordøyelsen, forklarer Lyngmo etter timen. Yogatimen hun leder er rolig, men samtidig intens. Mantraer med fremmede ord på sanskrit og spesielle hånd- og fingerstillinger bidrar til å holde fokus, så ikke forstyrrende «masetanker» tar overhånd. Selv merker jeg at tankene lett kretser om hva jeg skal gjøre neste dag. Etter timen får jeg vite hva hensikten med de fremmede ordene er.

– Mantraene er en del av mediyoga. Noen kan synes det er litt rart i starten, men mantraene skaper vibrasjoner som påvirker kroppen på ulike måter.

Med hjerte for de godt voksne

Siri Lyngmo er klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie, og jobber til daglig som terapeut ved Nordlandssykehusets regionale senter for spiseforstyrrelser. I jobben som terapeut bruker hun noen ganger elementer av medisinsk yoga på pasienter og pårørende. Nå nærmer hun seg pensjonsalderen, og hun øyner mulighet for etter hvert å starte et eget seniorekurs i mediyoga.

– Jeg brenner for å få med de godt voksne på mediyoga. Man trenger ikke å være slank, frisk



eller myk for å delta. Mediyoga er for alle, både de som har sykdommer og plager, og de som er frisk. Man kan gjøre individuelle tilpasninger, og øvelsene kan utføres liggende, sittende på en stol, sittende på gulvet eller stående. Mediyoga er rett og slett mulig å få til for alle som kan puste!

Lyngmo avslutter timen med en hjertemeditasjon. Med venstre hånd på hjertet og høyre lagt over venstre, lytter vi til vakre toner fra et mantra. De som ønsker det kan synge med. Etter all pusting og øvelsene gjør det godt å bruke stemmen, selv om det er litt uvant å synge et mantra jeg ikke forstår betydningen av. Men her er vibrasjonene som skapes i kroppen det viktigste.

Pustet seg fysisk og mentalt sterkere

Med store helseplager havnet Judith Stordal (61) på en yogamatte. Etter ukentlige timer med mediyoga er helsen blitt mye bedre, både fysisk og mentalt. Hun gir pusten mye av æren for det.

– Jeg føler meg privilegert som har oppdaget mediyoga, sier Judith Stordal (61).

Til tross for skader som gjør at hun ikke er så myk, er hun sterk og kvikk i kroppen. Hjemme på grendehuset i Festvåg, tre-fire mil nord for Bodø, har hun i årevis ledet sambygdinger gjennom gruppetimer med styrketrening. Hun har alltid ment at fysisk aktivitet er viktig for helsen.

INDRE RO. Judith Stordal opplever en indre ro når hun gjør mediyoga, og føler seg privilegert som har oppdaget det.

Sparte på pusten

Men det er ikke alltid like lett å ta kontroll over egen helse. For over 20 år siden fikk Stordal diagnosen posttraumatisk stressyndrom etter en hendelse på jobben.

– Etter den opplevelsen fikk jeg blant annet en tendens til å «spare» på pusten, og pustet bare helt øverst i brystkassen. Det førte til symptomer i magen, og tarmene fikk for lite bevegelse. Jeg hadde irritabel tarm, og etter noen år fikk jeg også laktoseintoleranse. Jeg hadde vondt i magen nesten bestandig.

Også søvnen har vært problematisk. Tidligere våknet hun av den minste lyd, og sov veldig anspent. For tre år siden slo ryggen seg vrang, og hun fikk betennelse i korsryggen. Stordal oppsøkte massør som nevnte at yoga kanskje kunne være til hjelp for henne.

Landet på matten

– Da havnet jeg tilfeldigvis hos Medisinsk Yoga Nord. De hadde akkurat startet et kurs, og jeg hang meg på fra andre kursdag. Siden har jeg vært her. I starten hadde hun mye smerter i korsryggen, og måtte sitte på en stol for å gjøre mange av øvelsene. Etterhvert kunne hun sitte stadig mer på matten på gulvet.

– Jeg er ikke spesielt flink eller grasjos, jeg har



MANGE MULIGHETER.

I mediyoga kan alle øvelser utføres liggende, sittende på en stol, sittende på gulvet eller stående.

mine begrensninger. Noen øvelser kan jeg rett og slett ikke gjøre. Men lærerne her presiserer at dette ikke er noen «prestasjonskonkurranse». Jeg godtar begrensningene mine, og gjør det jeg kan.

Til tross for smerter og stivhet, lang avstand hjemmefra og en relativt høy deltakeravgift, har det å «lande» på matten hos Medisinsk Yoga Nord hver uke hatt høy prioritet siden Stordal første gang satte sine ben innenfor døren.

– Dette er viktig for meg. Jeg har hatt en kjempegod helseeffekt, og opplever indre ro når jeg gjør mediyoga.

Etter en tid med ukentlige timer med medisinsk yoga, merket Stordal at mellomgulvet begynte å leve sitt eget liv.

– Under en mediyoga-time føltes det plutse-

lig som om mellomgulvet «løsnet». Det var en svært spennende opplevelse, og åpnet for mange følelser – både sorg og glede. Øyeblikket var skjellsettende for meg. Å puste dypt er nå blitt en del av meg, det er ikke lenger noe jeg trenger å konsentrere meg for å gjøre.

Tidligere pustet Judith Stordal gjennom munnen. Nå har nesepusten overtatt, også når hun går sine hyppige turer i den mektige naturen i Salten. Med endringen i pustemåten opplever hun mye bedre lungekapasitet.

Sterkere

– Den beste effekten av mediyoga for min del, er at jeg er blitt både fysisk og mentalt sterkere. Jeg takler nå det posttraumatiske stressyndromet bedre ved hjelp av pusten. Jeg er blitt mer raus mot meg selv, og flinkere til å lytte til egne behov.

Stordal trenger dessuten ikke lenger å tenke på mageproblemene, magen tåler mye mer enn tidligere. Når også nattesøvnen har kommet tilbake, er det ikke rart det stråler av øynene når temaet er mediyoga. Hun tror også omgivelsene merker at noe er endret hos henne.

– Jeg har for eksempel mer overskudd til barnebarna nå. Og kanskje merker sambygdningene også noe, for nå begynner de å etterspørre mediyoga på grendehuset hjemme i Festvåg.

Judith Stordal unner flere å få oppleve den positive helseeffekten mediyoga har, og av og til kjenner hun på fristelsen til selv å utdanne seg til yoga-instruktør.

– Hvem vet hva jeg kan finne på når jeg blir pensjonist, sier Stordal, før hun gjør seg klar for en ny time på gulvet. ■

Medisinsk yoga - mediyoga

- Yogaform utviklet gjennom forskning i samarbeid med helsevesenet.
- En dyptvirkende form for terapi, som kan ha både fysisk, mental og emosjonell effekt.
- Består av pusteøvelser, enkle fysiske øvelser, avspenning og oppmerksomhetstrening.
- Alle øvelser kan utføres liggende, sittende på en stol, sittende på gulvet eller stående.
- Internasjonal forskning har dokumentert positiv helsegevinst blant annet ved hjerte- og lungesykdom, kreft, stress og utbrenthet, muskel- og skjelettplager, lettere psykiske lidelser, smerter og søvnproblemer.
- Instruktørene har kompetanse innen fysiologi og anatomi.
- Nettadresser: Medisinsk Yoga Nord: medisinskyoganord.no
Mediyoga Norge: mediyoga.no
Medisinsk Yoga Oslo: medisinsk-yoga-oslo.no

