



KROPPENS INDRE UNIVERS

Artikel af kropsterapeut

Bjørn Herold Olsen

forfatter, uddannelsesleder
inbody.dk

prana

Nr. 27 september 2018

pranamagasinet.dk



Læs mere i bogen

'Den bevidste krop - et sanseredskab til selvforståelse'

Af kropsterapeut og udvikler af BevidsthedsBerøring

Bjørn Herold Olsen • Forlaget Griffle 2017

169 sider • 250 kr. • Bestil den på inbody.dk/bog



TEKST BJØRN HEROLD OLSEN, WWW.INBODY.DK

KROPPENS INDRE UNIVERS

Kroppen har ydre og indre sanser. Samtlige 37,2 tusinde milliarder celler i kroppen har lys-, lyd- og vibrationsfølsomme receptorer på cellemembranen. Opfølgning til artiklen „Kroppen er skabt til glæde“ fra forrige nummer af Prana.

I vores dagsbevidsthed er vi fortrinsvist åbne for det ydre univers via de ydre sanser, men vi har et skjult indre univers, som ikke har noget sprog eller officiel 'tour-guide'. At vågne op i livet er at anerkende den indre sanselighed og kommunikation og dermed føle sig hjemme i sig selv. Følelsen af ikke at være på plads i livet eller med sig selv er en fysisk-følelsesmæssig tilstand, ikke en mental tilstand.

Det er tegn på, at der er noget mere, der skal erkendes – en indre viden, der skal adresseres og vækkes. Når vi mærker indad og lytter til vores hjerte og krop, skal vi lære de fine nuancer i vores indre univers at kende på deres egne præmisser.

Kroppen taler ikke dansk – men har sansninger, følelser, fornemmelser, farver, billeder, symboler og indre strømninger – samt indre rum eller døre, som vi kan begynde at åbne op til. Kun en harmonisering mellem 'kropsjeg', 'følelsesjeg' og 'bevidsthedsjeg' kan frembringe den medfødte, vidunderlige selv-

følelse af bekræftelse, og velvære, uanset hvor man er, og hvad man laver. At blive bevidst i livet er at kunne vælge frit, både i den ydre og den indre skønhed, en slags indre klarhed. Dette sker ofte som en 'opvågning' – en aha-oplevelse.

*„Livet begynder den dag
du vågner op“*

Prem Rawat

KROPPEN HUSKER ALT

Folk, der har arbejdet med sig selv via meditation, kropsterapi eller regression, har oplevet pludselig at kunne mindes episoder og følelser fra deres førsproglige barndom. Det kan være deres fødsel eller en meget tidlig hospitalsindlæggelse eller anden stor eksistentiel begivenhed (evt. chok), der har været

DE OTTE HJERNER

Når vi arbejder med den kropslige intelligens, er det ikke nok kun at arbejde med menneskehjernen. Alle lagene i kroppen har en sanselighed og en bevidsthed i sig selv, udviklet gennem milliarder af år.

Vores fysiske krop er 'stjernerstøv' fra universet, der er 13,2 milliarder år gammelt, og den består 99% af ilt, brint, kulstof, kalk, kvælstof og fosfor – **mineralhjernen**. Vores intention og udstråling kan påvirke dette.

Livsenergiene (prana eller chi) fra Solen, som holder vores fysiske krop i gang, er udviklet gennem 2,4 milliarder år – **plante hjernen**. Via nærvær, lyd og berøring kan man kommunikere med dette, ligesom dygtige gartnere kan kommunikere med planter.

Vores nervesystem er bl.a. opdelt i sanser, fx i huden – **insekthjerne**, reflekser – **regnормhjernen**, en **krybdyrhjernen** (kamp og flugt), en **pattedyrhjerne** og en **menneskehjerne**.

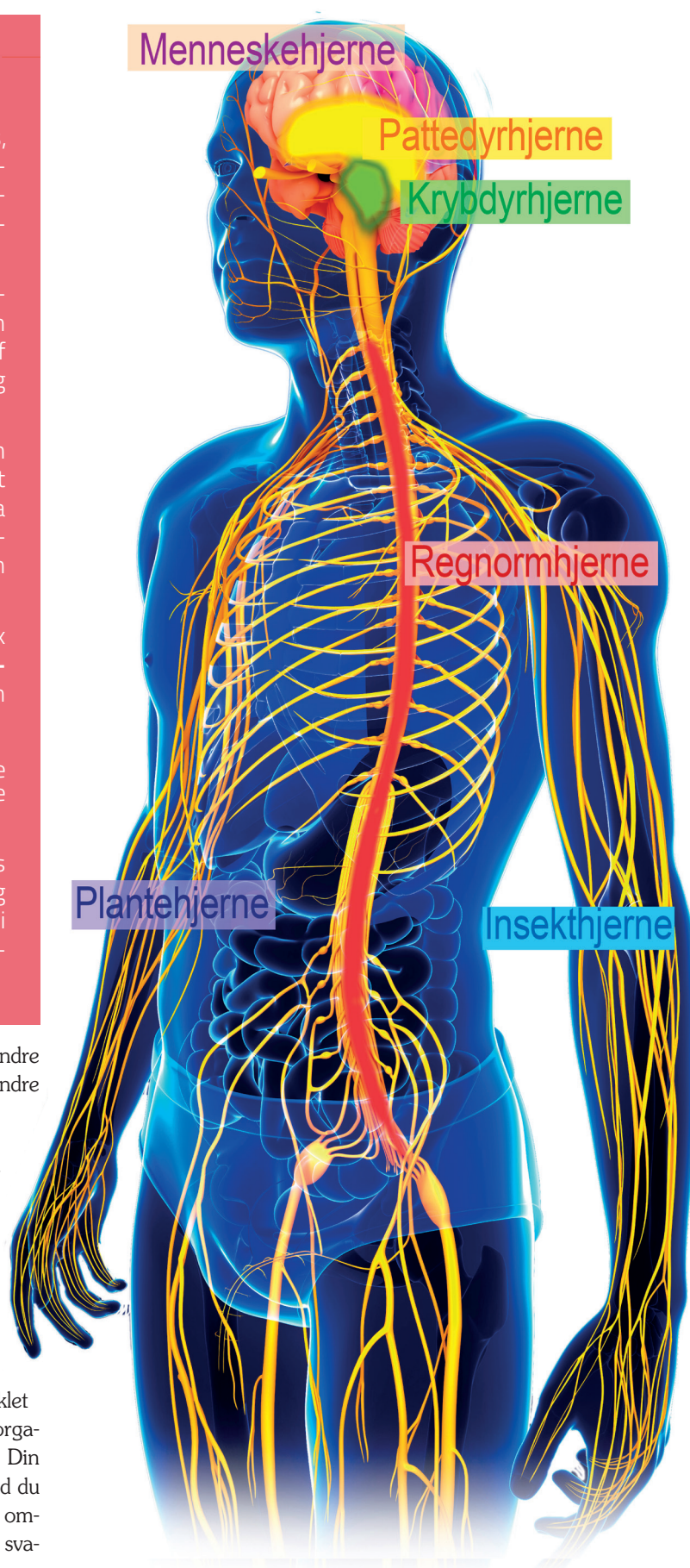
Vi har all en højere bevidsthed – en indre klarhed, som kan forstå tingene på et højere plan uden ord, **visdomshjernen**.

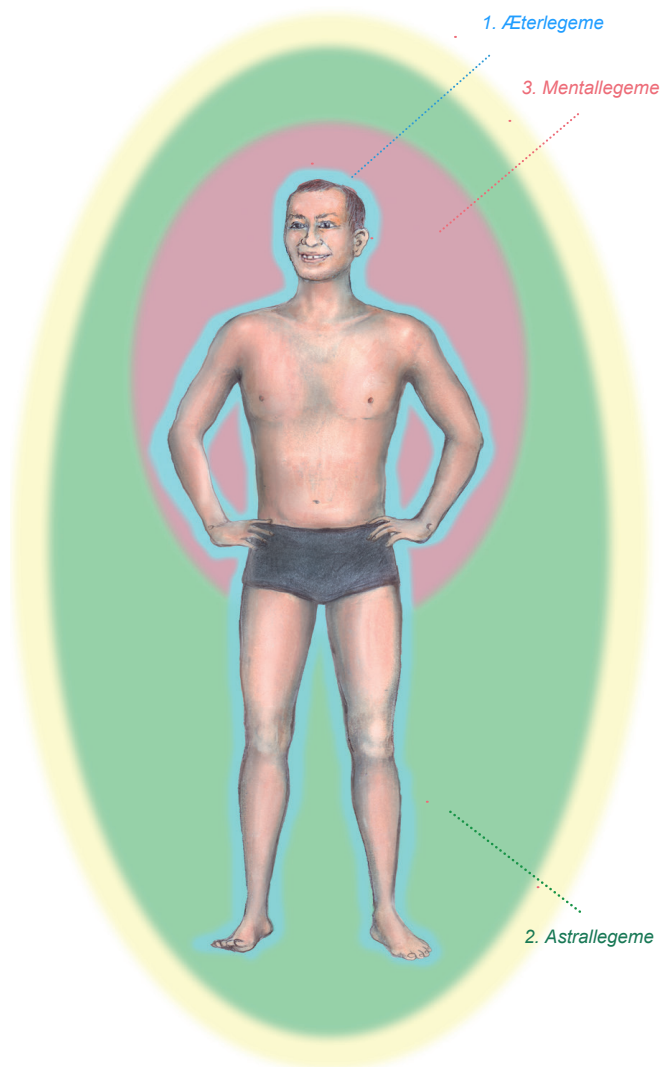
Alle disse lag – eller hjerner – taler hvert deres sprog, men kommunikerer også indbyrdes, og i vores samlede bevidsthed kommunikerer vi gennem disse lag også med de bagvedliggende, skabende energier i universet.

fastholdt i kroppen bag den nuværende dagsbevidsthed. Andre har måske spontant oplevet episoder fra tidligere liv – indre døre til fortiden.

Mange har oplevet smukke øjeblikke af indre fred, kærlighed, visdom eller lys, som ikke knytter sig til deres aktuelle livshistorie, men som huskes som enestående øjeblikke i livet uden for den daglige forståelses regi.

Det, du ikke kan forstå mentalt eller følelsesmæssigt, håndterer kroppen automatisk for dig, og hvis det drejer sig om ulykker, chok eller frygt, benytter kroppen sig af de myriader af forsvarsmekanismer, som den har udviklet gennem 2,4 milliarder års evolution, lige fra éncellede organismer i Urhavet til fisk, krybdyr, pattedyr og menneske. Din krop rummer hele skabelsen i sig, og den husker alt, hvad du har oplevet. Vi har samtidig et usynligt bioenergifelt i og omkring os bestående af et energilegeme (æterlegeme), som sva-





KROPPENS ENERGILEGEMER

Kroppens energilegemer - i moderne forskning kaldet 'bioenergifeltet', men mere traditionelt kaldet kroppens 'auraer'.

Den fysiske krop opretholdes af:

- Æterlegemet (turkis), som næres af energierne i Solens stråler, prananen.
- Vores astrallegeme (grøn) eller 'komfortzone', som er det sjælelige, dvs. det følelsesmæssige.
- Mentallegemet (lilla), som er det mindst udviklede, da det knytter sig til den menneskelige bevidsthed, som er yngst i sin udvikling.
- Farverne her er symbolske - i virkeligheden er alle felterne flerfarvede og skifter jævnlgt.

rer til de skabende vækstkræfter i planterne, et følelseslegeme (astrallegeme), som svarer til dyrenes sanse- og følelsesliv og et mentallegeme, som er unikt menneskeligt, og som knytter sig til det menneskelige 'jeg'.

Kroppen er din allerbedste ven; den er 100% loyal over for din følelsesmæssige indre tilstand, så den beskytter dig, advarer dig og giver dig det nødvendige beredskab til at klare de situationer, du bliver udsat for.

Stress, udbændthed, smerte og depression er resultatet af for mange års overforbrug af forsvarsmekanismer og tilsidesættelse af naturlig glæde, kreativitet og fri livsudfoldelse. Dette har lagt sig oven på barndommens ubearbejdede chok og traumer, så symptomerne kan kun fjernes ved 1/ bevidst arbejde med sig selv, 2/ fysisk og energimæssig regenerering - samt 3/ omlægning af livstil!

DET INDRE HOSPITAL

Kroppen er fortrinsvis skabt til glæde og begejstring, så vi er i vores indre og ydre sanselige system hele tiden opmærksomme på, om alt er i orden, og at det føles godt. Kroppen har en fantastisk medfødt evne til selvregulering - den er sådan set vores allerbedste læge.

Den seneste forskning inden for medicin og cellebiologi viser, at bevidsthed er den stærkeste helbredende faktor, der findes, så vi skal til at forstå vores krop som følelsernes bolig. Når kroppen får de impulser, den har brug for, så som empati og nærvær, helbreder den sig selv ('Intelligente celler' af Bruce Lipton, cellebiolog og forsker).

Man kan på sin vis udføre indre 'biokemisk hovedrengøring' ved hjælp af nærvær, ro og mild berøring. I den midterste del af hjernen, det *limbiske system* (pattedyrhjernen), har vi et belønningscenter, som skaber glæde, lykke og begejstring via vores krops hormoner. Det er fortrinsvis hormonerne *serotonin*, som giver ro og velvære, samt *dopamin*, som giver glæde og begejstring (kick). *Serotonin* indgår fx i lykkepiller, men den største producent er faktisk vores eget tarmsystem.

Det udskilles ved ro og bekræftende omstændigheder, fx sund mad, trygge forhold, glædesfyldte oplevelser og fredelig berøring. *Serotonin* har desuden den egenskab, at det rent faktisk 'æder' *kortisol*, som er et stress-hormon, der nedbryder kroppen, hvis der er for meget af dette i blodet ('Den selvhelbredende krop' af Sussanna Ehdin, svensk PhD og ernæringsforsker).

Samtidig har vi et fantastisk lykkehormon, *oxytocin*, også kaldet freds- og kærlighedshormonet. *Oxytocin* dannes i hjernen i hypothalamus (det center der også regulerer stress og antistress). Tryghed, pleje, mild afspænding, empati, sex og gode oplevelser sætter kroppen i gang med at producere dette

KROPPEN KAN UDFØRE FEM OPGAVER

- Den kan give dig liv, oplevelser, handlemuligheder og indre, kreativ glæde.
- Den kan beskytte og værne dig imod farer, ulykker og sygdom.
- Den kan holde det tilbage, du ikke kan, vil eller må vise, så som din sorg, kærlighed, vrede, seksualitet eller visdom.
- Den kan spille spillet (skuespillet), så du viser, at du er 'normal' og kan være med i fællesskabet i dets mange forskellige former og krav.
- Den kan vise dig vejen tilbage gennem de mange lag: skuespillet, det tilbageholdte og forsvaret til din oprindelige, indre harmoniske tilstand.

hormon. ('Afspænding, ro og berøring' af Kerstin Uvenäs Mohberg, svensk fysiolog og forsker).

ET BEVIDST SANSEINSTRUMENT

Ved at benytte kroppens egne bekræftelses- og helbredelsesfunktioner kan kroppens hospital omdannes til et sjæleligt tempel. Et vidunderligt instrument til liv, indsigt, udvikling og glæde. Gennem bl.a. meditation, indre kontemplation og yoga kan vi tage imod åndedrættets livgivende og fredsskabende energi indefra.

De pansrede og nedlukkede dele af kroppen kan blive til døre til ny erkendelse, idet vores indre sansning åbnes og et anderledes, indre univers. Det indre mørke kan åbne sig og blive til lys og indre viden. Kroppen kender vejen, og åndedrættet viser vejen.

„Vejen ind er vejen ud“

Chris Chriscom

Vi er meget mere end biologi – vi er bevidsthed og ånd. Der er i menneskekroppen en gave, som er uendeligt meget større – nemlig livet selv. Livet er en følelse og et nærvær – og alt det, vi længes efter, er i os selv.

Kroppen er et fantastisk følsomt instrument, som tillader os at bryde igennem murene i det fysiske univers (materie, tid og rum), idet de skabende bevidsthedsenergier fra det førskabte



EKSISTENTIEL FYSIOLOGI (KROPPENS PSYKOLOGI)

Eksistentiel fysiologi (Kroppens psykologi) – handler om, 'hvorfor kroppen gør, som den gør'.

Når kroppen bliver bange, forbereder den sig med det samme på at miste kontrollen (at besvime), så den laver en usynlig, indre kapsel for at beskytte de mest vitale dele: lunger, hjerte og fordøjelse – dvs. torsoen.

Den snører sækken sammen foroven og forneden og 'holder vejret'. Således vil utryghed og angst skabe spændinger i hals, mellemgulv og bækkenbund.

Ved afspænding og kropsterapi 'smeltes' muskelpanseret (stivnet bindevæv og ubevidste muskelspændinger), og den tilpassede krop kan genfinde sin oprindelige, frie krop.

hvide lys (Gud eller 'feltet') er repræsenteret i kroppen – ikke mindst via åndedrættet.

Vi er mere end summen af enkeltdelene, og; vi er mere end vores historik, vores virkelighedsopfattelse og selvopfattelse. Det interessante og storslåede er, at når vi ikke læner os op ad den mentale tænkning og kulturelle skoling, men lader krop, følelser og bevidsthed åbne sig indad, så sker der en indre alkymi, der åbner nye døre, hvor vi mættes af livet selv, og hvor forståelsen vokser ordløst i bekræftende, indre glæde. Vi har fået et 'jeg' – en menneskelig énhedsfaktor – som er registrerende, bevidst og samlende. Der er ét univers, ét liv og én skaber, og vores 'jeg' er et klangbillede på denne énhedsfaktor. Jeg'et i

sig selv er neutralt. Men når det bliver truet, ensomt og bange, bliver det til et udadvendt udadrettet ego – et overlevelsesjæg. Når det falder indad i sig selv – ind i kroppen – så bliver det til 'Selvet', som er en dråbe af altet og evigheden.

„Kend dig selv“

Sokrates

HJERTET ER KROPPENS STÆRKESTE ENERGI

Hjertet slår 115.000 gange i døgnet og leverer på en time et samlet tryk, stort nok til at løfte en mellemstor bil.

Hjertet har sit eget nervesystem, som har hukommelse samt sit eget net af blodkar, som er 90.000 km langt og kan nå to gange rundt om Jorden.

Hjertet er den energi i kroppen, som kan måles længst ude fra kroppen – op til 1 meter. Hjertets svingninger på EKG-målinger er 40-60 gange større end hjernens, og forskere har kunnet måle, at hjertets energi i én person kan aflæses i hjernen på andre personer i samme rum.

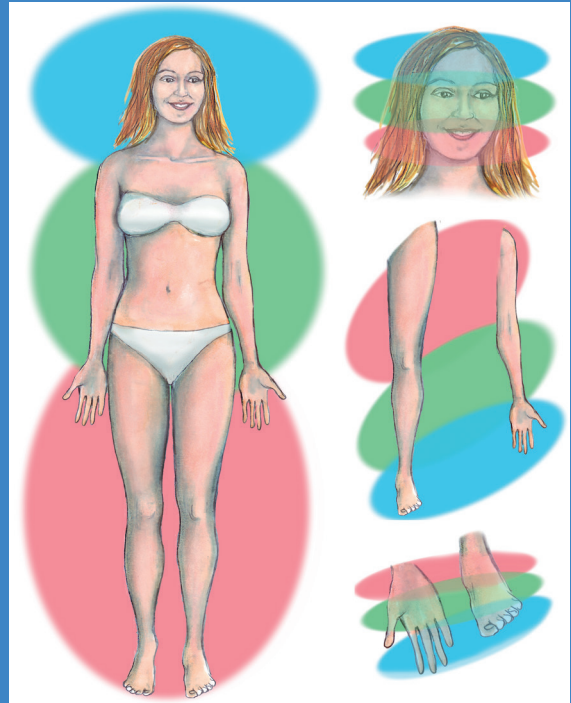
Folk, der står hinanden nær, såsom mødre og børn samt forbundne ægtefæller, kan mærke hinandens hjerteenergi på lang afstand. Samtidig kan hjertet registrere kommende hændelser; det har forudelse.



Det er denne tilstand, alle vise mestre har prøvet at kommunikere om, og som ikke kan bevises eller anskueliggøres andet end ved metaforer og lignelser. Det er en eksistentiel oplevelse ligesom livet selv.

ET BEVIDST VALG

Når vi leger med helt små børn, benytter vi et helt andet kropssprog, bevægelsesmønster og stemmeføring, ligesom når vi ta-



BEVIDSTHEDS-ANATOMI

Bevidsthedsanatomi handler om, hvordan kroppen er 'designet'.

KROPPENS TREDELING

Kropsjæg, følelsesjæg og bevidsthedsjæg – eller plantedelen (livskraft, vækst og vilje), dyredelen (sanser, instinkter og følelser) og menneskejeget (tanker, logik og fantasi) afspejles i kroppens arkitektur.

Tredelingen er holistisk, dvs. gentager sig i alle enkeltdele. Skelettet har således dannet tre rum: bækken, brystkasse og kranium. Og lemmer, hoved, fødder, hænder og fingre er også tredelte i det 'stærke', det 'følsomme' og det 'bevidste' område.

ger os af dyr, hvor vi ved, at det ikke giver mening at føre kloge samtaler. Dyr lever ligesom helt små børn på et før-sprogligt niveau. Skal vi som voksne væk fra de nedbrydende tendenser i verden i dag, som for det meste er menneskeskabte, så skal vi tillade os selv at være til stede på en oprigtig og hjertelig måde ud fra vores oprindelige natur. Dette kræver et bevidst valg, da vi ellers ubevidst glider over i angst, mistillid, forsvar, grådighed, kamp og krig.

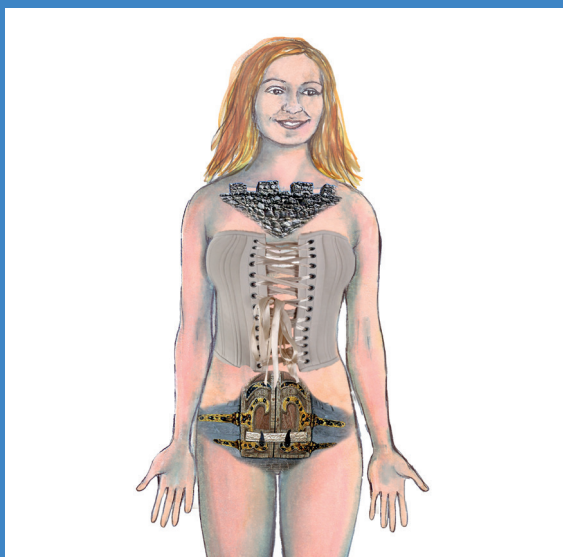
EKSISTENTIEL FYSIOLOGI 2

EKSEMPLER PÅ KROPPENS FORSVAR

Når kroppen føler sig truet eller angrebet omformes nøgleben og brystben til et 'brystværn'. Også hvis der sker noget uretfærdigt eller urimeligt, så 'slår det én for brystet'. Vi beskytter vores hjerte og integritet.

Brystkassen kan stramme op for at kontrollere vejrtrækningen og dermed kontrollere følelserne – man går rundt med et ubevidst, indre støttekorset. Når brystkassen slipper denne 'brynje', får man mere 'luft under vingerne' og føler frihed, lethed og glæde.

Bug, lyske, kønsben og bækkenbund strammer op, når 'fundamentet skrider' eller 'benene bliver slået væk under en'. Der dannes en 'bom foran borgporten', når man udsættes for 'dybe slag under bæltet' – altså rædsel, overgreb, terror og dødsangst.



Der skal introduceres en anden og mere vågen bevidsthed i hverdagen og en ny substantiel, indre følelse af at kunne være til på en glædesfyldt måde. Det skal kunne mærkes i kroppen, at alt kan være godt og anderledes, at vi dybest set er frie, bevidste mennesker. Det er dit valg at skifte fokus fra problemer til taknemmelighed.

I vores højteknologiske konkurrencesamfund, som er i konstant forandring og krise, marts vores inderste, biologiske natur, som allermost ønsker at strømme i glæde, kreativitet og sameksistens. Vores legelyst og nysgerrighed lammes til fordel for mental tænkning og en overbelastning af nervesystemet. Det er årsagen til, at flere og flere mennesker i alle aldre og samfundslag går ned med stress, angst, træthed og depression.

Kender du det, at du har været oprevet, vred og ked af det, men så møder du i supermarkedet en nærværende og sød ekspedient – eller en ung mor på gaden, der smilende går tur med sit nyfødte barn – og straks tændes der indre glæde og varme i hele kroppen. Der skal introduceres en anden og mere vågen bevidsthed i hverdagen og en ny substantiel, indre følelse af at kunne være til på en glædesfyldt måde. Det skal kunne mærkes i kroppen, at alt kan være godt og anderledes, at vi dybest set er frie, bevidste mennesker.

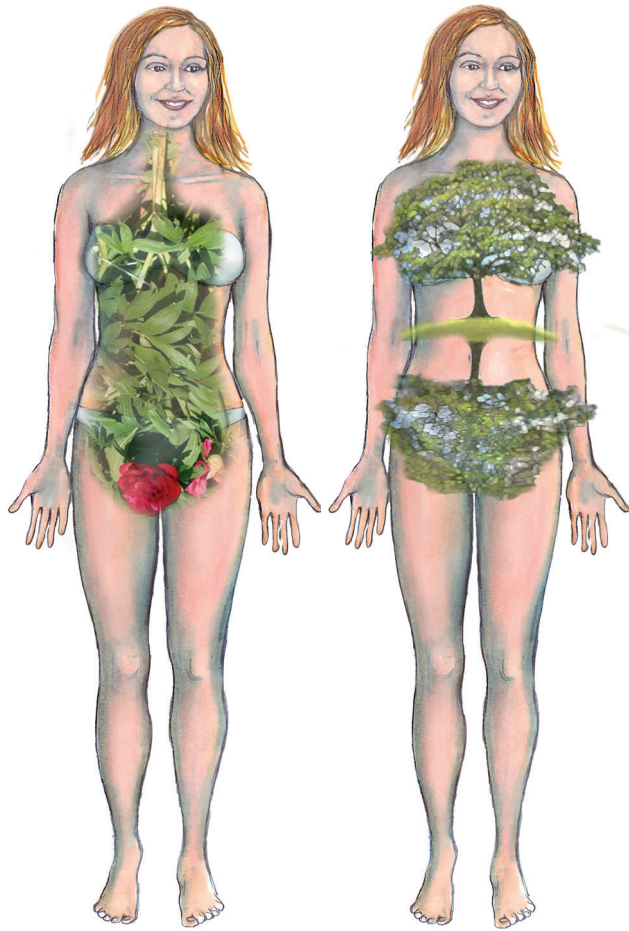


MAN KAN AFLÆSE EN KROP

Kroppens formgivning og udtryk i alle sine detaljer er et billede på din vej gennem livet med alt det, som den har skullet præstere for at hjælpe. Det er kroppens energier, bindevæv og muskler, der former kroppen helt inde fra skelettet. En holdning til livet opbygger en attitude i kroppen, og en attitude i kroppen fastholder en holdning til livet. For det meste har vi rigtig mange og ofte modstridende følelser og dagsordener i kroppen på samme tid, så der er sjældent et entydigt billede. Det er kun i dårlige, amerikanske tv-serier, at folk kun har én følelse af gangen. Så spørgsmålet „Hvordan går det?“ besvares ofte med „Jo såmænd, hovedet oppe og benene nede“.

„Det som du prøver at skjule mest, er det som kroppen viser tydeligst“

Marion Rosen



Kroppens udtryk og indre beredskab kan ses både i de store linjer og i detaljerne og fortæller en meget farverig historie om personens historik og selvfølelse. Ved at adressere dette samtidigt både fysisk, følelsesmæssigt og bevidst kan man frisætte nødvendigheden af at opretholde attituderne – eller selvoverbevisningerne. Det meste opretholdes ubevidst, fordi kroppen ikke har nogen tidsfornemmelse på det psykomotoriske niveau.

Hvis kroppen udsættes for fare eller en følelsesmæssig belastning, som er mere end individet kan håndtere, spænder kroppen op 'i al evighed', fordi den ikke har en regulær tidsfornemmelse. Kroppen er derfor som et fotoalbum, fyldt med gamle, gulnede billeder fra fortiden, som ikke har nogen værdi i dag. De fleste af kroppens 'dårlige vaner' er opretholdt af en uforklarlig angst for forandring og 'for en sikkerheds skyld' – et vedvarende beredskab. Megen uforklarlig angst er frygt i kroppen fra fortiden, som dermed bliver projiceret ud i fremtiden. Derfor virker bevidst berøring så stærkt, fordi det vækker det slumrende, ubevidste lag. En meget stor del af problematikkerne kan smelte og fordampe helt af sig selv, da kroppen ikke 'tænker over tingene', men reagerer refleksbetonet på det, som føles rigtigt. Når kroppen mærker, at det er muligt at give slip, føles dette ganske naturligt, da kroppen kender sin oprindelige natur.

BEVIDSTHEDSANATOMI 2

EKSEMPLER PÅ SPEJLING OG EKKOEFFEKTER

'Plantekroppen', som holder os i live selv om vi sover eller besvimer, vender rødderne opad (hvor planten indtager sin næring), stængel og blade svarer til vores krop med lunger og fordøjelse, og blomsten (formering og frugt) vender nedad.

I kropsterapi er det vigtigt at erkende dette, for at få afbalanceret kroppen rigtigt. Foroven således også forneden, så der er en tydelig spejlingseffekt henover mellemgulvet. Vi har en top (hoved), og kroppen har en blomst (hoved), der vender den anden vej.

Benene er en forlængelse af kroppen og udgør en omvendt spejling henover bækkenbunden i forhold til kroppens tredeling: vilje, følelser og bevidsthed.

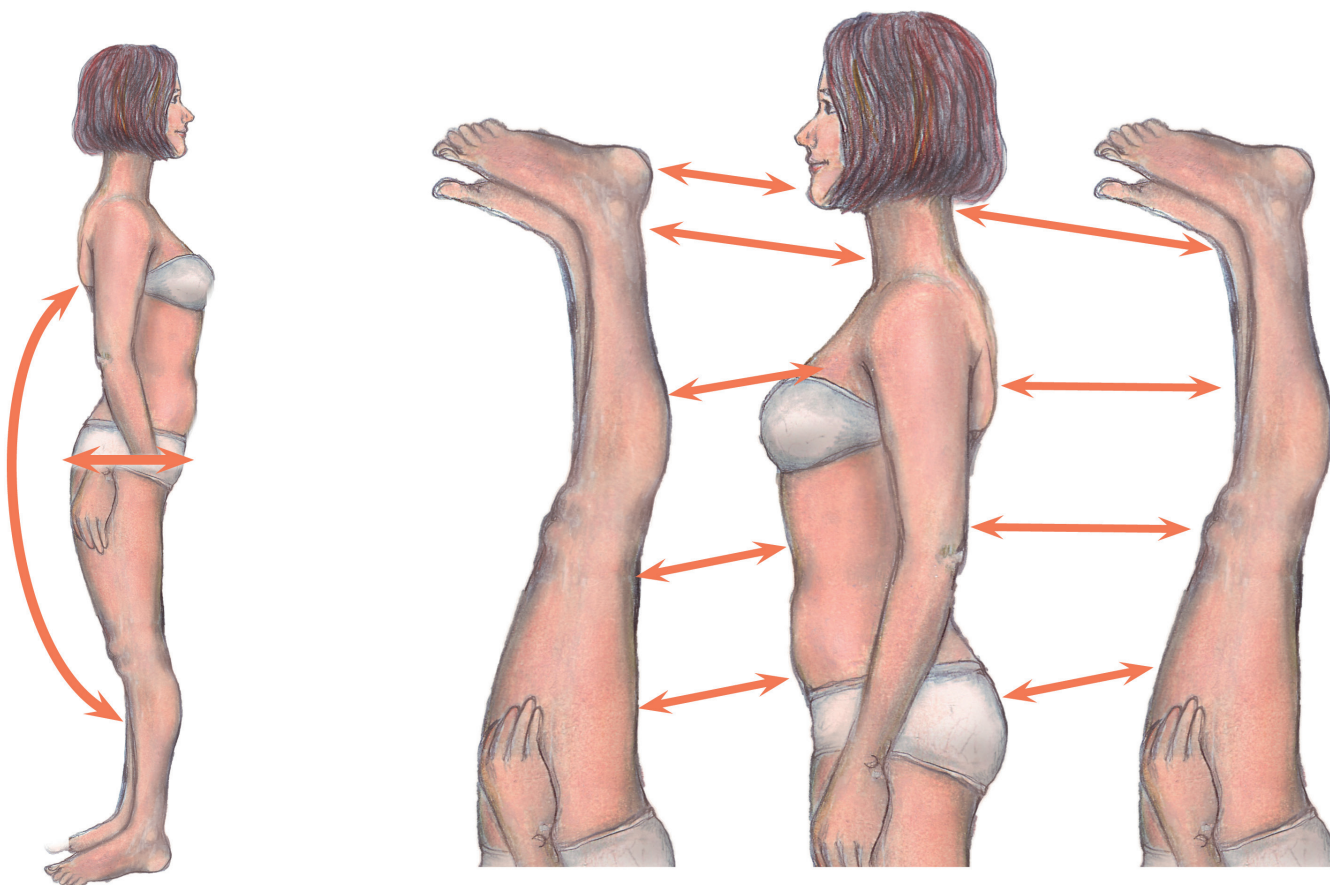
Der er en direkte ekkoeffekt ved at arbejde på ben og overkrop, eller arme og overkrop samtidig – ligesom kroppen afspejles holistisk i fødder, hænder, hoved, ører og kønsdele. Disse holistiske sammenhænge eller 'ekkoefekter' kendes også fra zoneterapi og akupunktur, hvor der arbejdes med energier, krop og bevidsthed samtidig.

Det er vores store held, at kroppen med sig fra fødslen har et fuldstændigt, indre blueprint – eller en medfødt, indbygget manual – over den ideelle kropslige tilstand. Selvom et menneske aldrig har fået den nærende og gode omsorg i livet, som det har haft brug for, reagerer kroppen alligevel øjeblikkeligt på empatisk, støttende berøring.

DE MANGE ENGLE I KROPPEN

Den kendte vismand og poet Rumi, som levede i Mellemøsten i tolvhundredetallet, er den mest beskrevne person fra denne tid, og han talte om det indre, rene lys og den universelle kærlighed. Den ene af hans sønner var kropsterapeut, som udfærdigede en tegning over menneskekroppen med flere hundrede engle i sig. Faktisk er bindevævet og kroppens i alt 639 muskler vores bedste hjælpere, idet de sørger for følelsesmæssig støtte, fysisk beskyttelse samt giver os evnen til at handle og udtrykke os.

De mange folkelige udtryk såsom 'at stå på egne ben', 'at stramme ballerne', 'at bide tænderne sammen' og 'stikke halen mellem benene' er fortrinlige beskrivelser af sammenhænge mellem krop, følelser og bevidsthed. Ligeledes er det at 'få luft under vingerne', at 'strække de stækkede vinger' og



'kaste åget af skuldrene' vidunderlige udtryk for det, der sker, når kroppens muskler og bindevævet giver slip på de ubevidste nedlukninger.

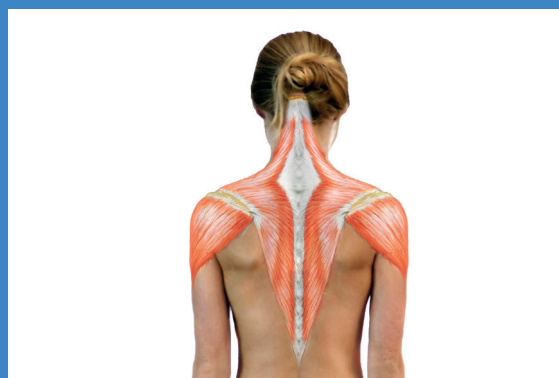
ÅNEDRÆTTETS DYNAMIK

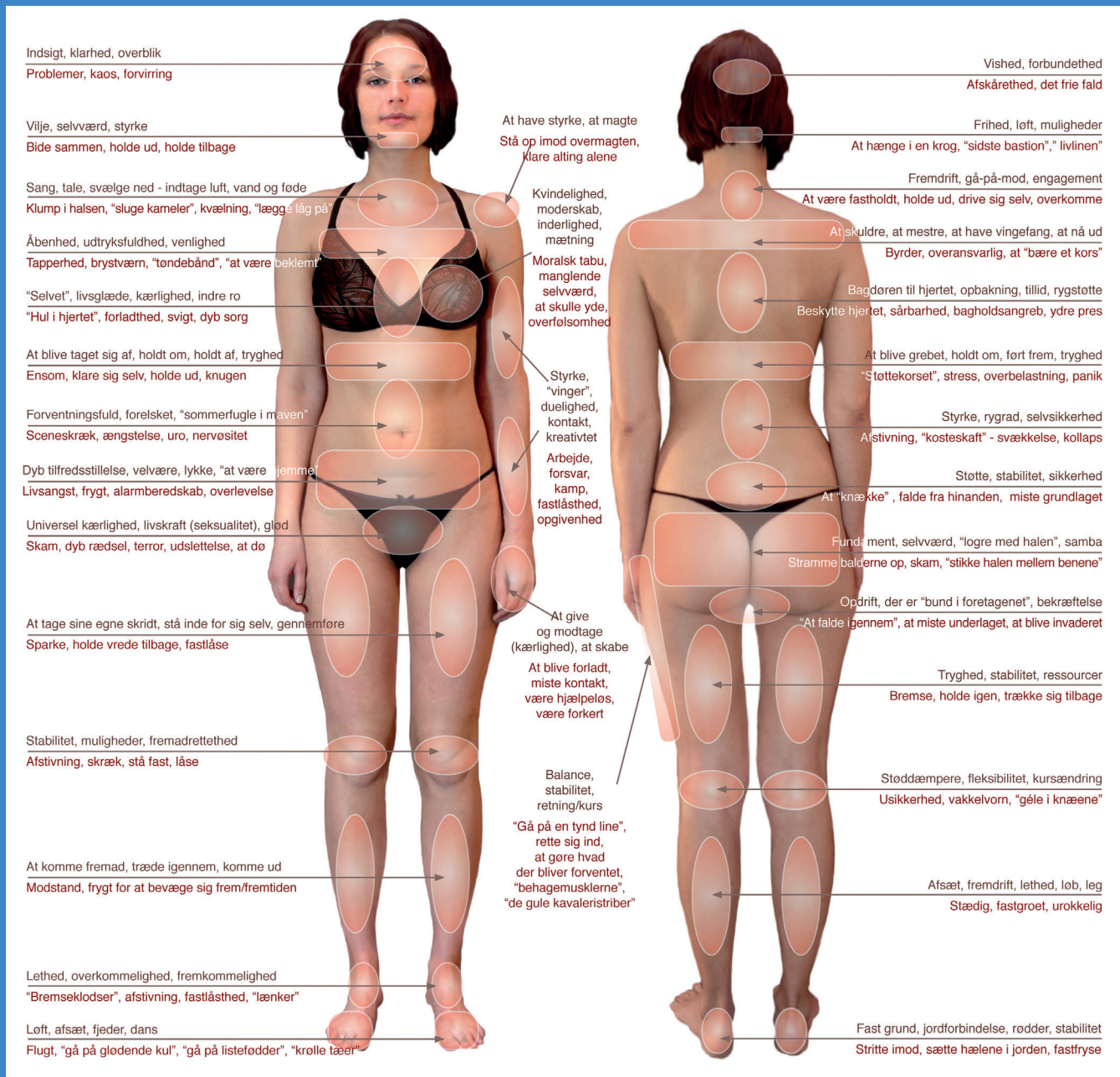
Den bedste måde at kontrollere sine følelser på er ved at kontrollere vejtrækningen. Når vi bliver bekymrede eller ikke vil vise vores følelser, holder vi vejret i et eller andet omfang. Den vigtigste åndedrætsmuskel er mellemgulvet, *diafragma*, som styres både af det *motoriske* – eller bevidste – nervesystem (under viljens herredømme) og det *autonome* – eller ubevidste – nervesystem (uden for viljens herredømme). Åndedrættet kommer helt af sig selv som en gave fra universet 20-30.000 gange i døgnet (via det ubevidste nervesystem). Men når vi taler, synger, løfter noget eller vil skjule vores følelser, kontrollerer vi åndedrættet (det bevidste nervesystem).

Den bedste måde at overgå fra stress, angst og forsvar til letthed, glæde og tilladelse på er via åndedrættet – at slippe den kontrollerede vejtrækning og åbne op til det frie, tilflydende åndedrag. Bag det fysiologiske åndedræt strømmer den livgivende skaberkraft, som også opretholder alt i naturen, og som kroppen er skabt til at føle og favne.

AT SÆTTE ET KOSTESKAFT I RYGGEN

Den store 'hættemuskel', *m. trapezius*, er sammen med bl.a. de trekantede muskler på skuldrene, *m. deltoideus*, med til at 'løfte åget', 'bære vores kors', 'gå på med krum hals', 'holde hovedet oven vande', 'sætte en klemme i nakken', 'lukke af for bagholdsangreb' og meget mere.





Via bl.a. meditation eller bevidst kropsarbejde kan man lære at overgive sig til denne frisættende livskraft i åndedrættet og åbne op til de nedfrosne, gemte og glemte lag i krop, følelser og bevidsthed. Dette skaber harmonisering af alle kroppens dele og forløser tilbageholdt indsigt og ressourcer. Indsigt opstår, når krop, følelser og tanker oplever det samme samtidigt.

„Der er mere visdom i din krop end i din dybeste filosofi“

Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)

EKSISTENTIEL FYSIOLOGI 3

I Illustrationen angiver de lysebrune tekster kroppens muligheder i afspændt tilstand, og de mørkerøde angiver det arbejde, områderne udfører, når de er spændte.

Udtrykkene er ikke en facitliste – men en måde at tænke på i overvejelserne omkring afspænding og støtte. Det er blot forslag – det er personen selv, der har mulighed for at mærke efter, hvad eventuelle spændinger dybest set drejer sig om. ●