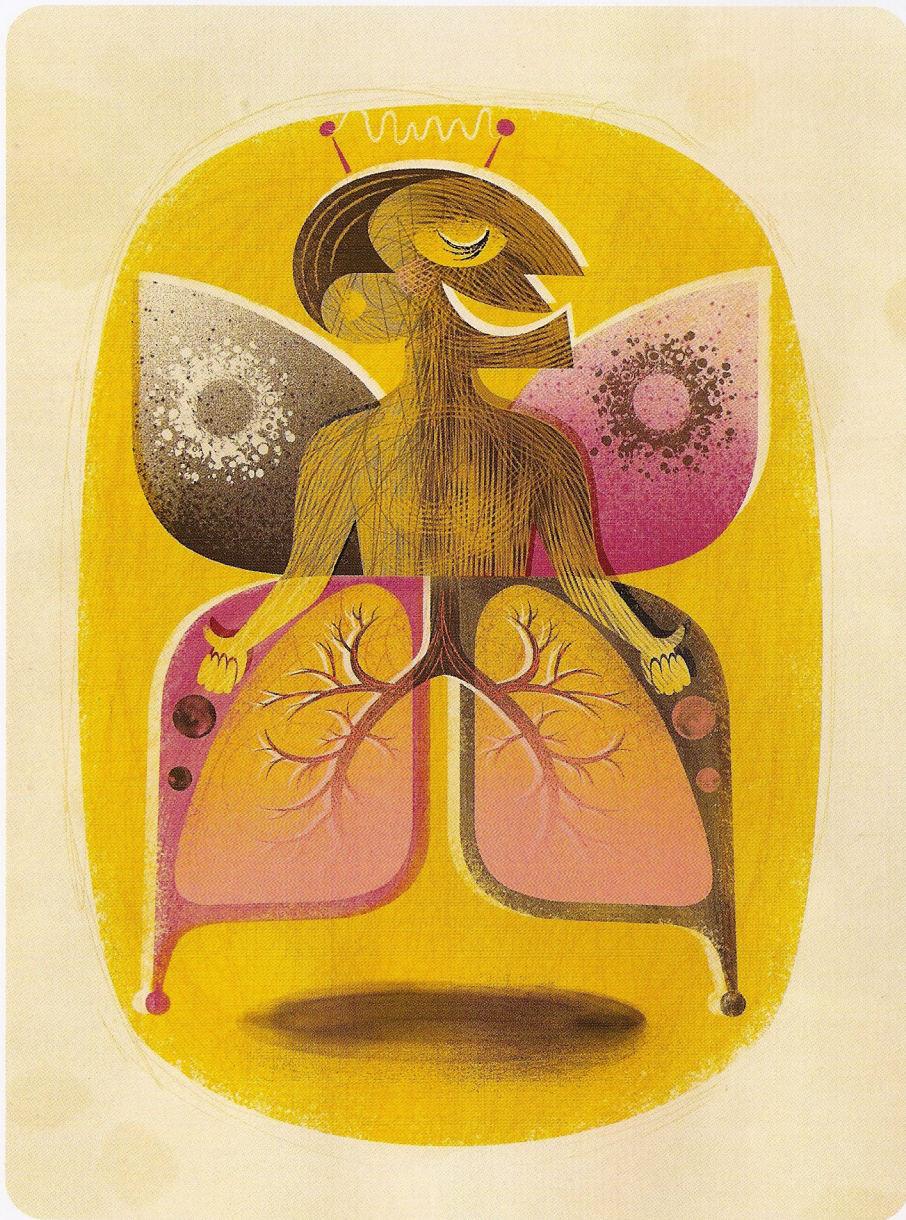


Bedre vejr

Skal man tro den nyeste forskning, kan åndedrætsøvelser og meditation både hjælpe mod stress og depression og styrke immunforsvaret. Prøv selv med nogle simple øvelser.



"Vi ved, at vi faktisk kan blive lykkeligere mennesker, hvis vi dyrker sunde vaner såsom regelmæssig meditation."

En af dem, der udbyder kurser med åndedræts-teknikker og meditation i Danmark, er Jakob Lund. Han har i de seneste 13 år videregivet teknikkerne til hundreder af mennesker, både i sin private praksis og på de kurser, han holder for indsatte i de danske statsfængsler. Stressramte, kriminelle, mennesker med alle former for afhængighed, depressions- og angstramte har taget kurser hos ham.

"Uanset om man er kriminel, krigsveteran eller gået ned med stress på jobbet, er det fælles for de mennesker, at de har en indre ubalance. Enten overreagerer de på tingene, bliver aggressive, voldelige, eller også lukker de fuldstændig af og bliver følelsesløse og depressive," fortæller Jakob Lund.

Mange af hans kursister oplever så meget ro, at de bliver i stand til at meditere. Og netop meditation skaber de varige forandringer, hvis man vel at mærke bliver ved med at meditere og lave åndedrætsøvelserne regelmæssigt.

"Det kan være svært for mange at sætte sig ned og meditere og observere sine tanker eller følelser. Sudarshan Kriya er en unik teknik, fordi man bruger åndedrættet som en bro til meditation," siger han.

Der er lavet studier af den langsigtede virkning af Sudarshan Kriya og meditation, hvor man sammenlignede bestemte hjernebølger hos en gruppe, der jævnligt praktiserede metoderne, med en kontrolgruppe. Det viste sig, at personer i den første gruppe var mere afslappede, samtidig med at deres opmærksomhed var skærpet, og deres mentale fokus var større. Tilsyneladende kan meditation decideret ændre hjernens strukturer og vores handlemønstre. Ifølge en af verdens førende forskere på området, amerikanske Richard Davidson, der er professor i neurologi, psykiatri og psykologi, peger de videnskabelige undersøgelser i retning af store positive konsekvenser.

"Der er dokumentation for, at meditation kan være meget nyttigt for mennesker, der ikke direkte har en psykiatrisk eller fysisk lidelse, men som kan bruge det til at opnå større velvære og større sinds-ligevægt i deres hverdag. Vi ved, at vi faktisk kan blive lykkeligere mennesker, hvis vi dyrker sunde vaner såsom regelmæssig meditation."

DEN INTERNATIONALE FORSKNING har de seneste 15 år fundet lovende resultater, når det gælder åndedrætsøvelser og deres indvirkning på psyken. Hvordan vi trækker vejret, fortæller ikke bare, hvordan vi har det. Åndedrættet virker også den anden vej rundt, så vi kan påvirke, hvordan vi har det, fortæller psykolog Merete Aasborg.

"Åndedrættet er en del af vores autonome nervesystem og regulerer sig efter vores følelser. Samtidig kan særlige åndedrætsrytmer fremkalde bestemte følelser, fx glæde og frygt. Man kan altså bruge åndedrættet aktivt til at ændre ens mentale tilstand og rense kroppen for stress."

Merete Aasborg har fulgt og dokumenteret resultaterne af et forsøg, hvor danske krigsveteraner med posttraumatisk stress gennemgik et 10 dage langt program med yogaøvelser, forskellige åndedrætteknikker og meditation.

Især en serie af åndedrætsrytmer fra den gamle yogatradition Sudarshan Kriya ser ud til at have en positiv virkning på mennesker med posttraumatisk stress, depressioner, angst, voldelig adfærd og misbrug. Men også mennesker med knap så alvorlige problemer kan have stor glæde af Sudarshan Kriya for at bekæmpe stress, få en bedre søvn, styrke immunforsvaret, få mere energi og blive mere fokuserede.

ØVELSER



Vekselåndedrættet balancerer venstre og højre hjernehalvdel. Virker beroligende.

> Ånd ind gennem venstre næsebor, luk for begge næsebor, hold vejret ganske kort og ånd ud gennem højre næsebor.

> Gør det omvendte, hvor du ånder ind gennem højre næsebor og ånder ud gennem det venstre. Kør øvelsen skiftevis i minimum ni runder.

Kapalbhati styrker hjernens funktioner, hukommelsen, viljestyrken og forbedrer fordøjelsen.

> Ånd ud gennem næsen med kraft ved at trække maven ind, giv så slip på indåndingen, så den bare kommer naturligt. Lav tre runder med ca. 50 ind- og udåndinger i hver med en pause på ca. 1 minut mellem hver runde.



Blæsebælgen tilfører hurtigt mere energi, så man bliver mere vågen, klar i hovedet og i bedre humør.

> Stræk armene kraftfuldt op over hovedet, og stræk også fingrene ud, mens du trækker vejret ind gennem næsen med stor kraft. Pust ud, mens du knytter hænderne og lader albuerne nærmest slå ind i siden, mens hænderne holdes knyttede og ud for skuldrene. Træk vejret hhv. ind og ud 15 gange ad tre omgange med en pause mellem hver runde, hvor du mærker efter, hvad der sker i kroppen.

Ujjayi (det sejrende åndedræt) bruges til at opnå en følelse af ro.

> Mens du trækker vejret ind gennem næsen, skal du spænde musklerne i struben, så luften får lidt modstand. Ved både ind- og udånding gennem begge næsebor skal det lyde lidt, som når et barn er faldet i en dyb søvn. Det skal føles, som om lyden udgår helt nede fra halsens overgang til brystet. Gør udåndingerne dobbelt så lange som indåndingerne, og fortsæt i omkring otte minutter.

NY LUFT

For et halvt år siden var Jonatan en voldsmand og en vaneforbryder, men i dag er han et bevis på, at selv personer, der har alvorlige problemer med psyke og temperament, har gavn af meditation og åndedrætsøvelser.

”NUSKAL DU høre, Jakob. Du har lige reddet en fra at få banket sine tænder helt op i nakken. Og mig fra at blive flyttet over til det mørke Jylland i et eller andet lukket fængsel.”

Klokken var 11 en aften i september 2012, da Jonatan ringede fra statsfængslet i Horserød til sin meditationslærer Jakob Lund. Det var første gang i 25-årige Jonatans liv, at han havde undladt at gribe til vold i en tilspidset situation.

”Det var simpelthen helt vildt. Jeg havde haft en rigtig dårlig dag, jeg havde fået at vide, at politiet havde nægtet mig orlov, og så stod jeg over for en, der spillede smart, fordi han syntes, at jeg havde kigget dumt på ham. Den slags konflikter ville normalt føre til, at han havde fået nogle tæsk. Men pludselig rørte det mig slet ikke på samme måde. Jeg kunne ligesom skille mig selv fra situationen. Det har jeg aldrig kunnet før,” fortæller Jonatan, der siden juni 2012 har været i gang med at afsone en dom på to år og tre måneder for ulovlig våbenbesiddelse.

I august 2012, da Jonatan havde siddet i arresthuset i Horserød Statsfængsel i to måneder, kom Jakob Lund ind og holdt et informationsmøde om sine meditations- og åndedrætskurser, der bygger på den gamle yogatradition Sudarshan Kriya. Hundrevis af indsatte i de danske statsfængsler har efterhånden været igennem kurserne.

Der skete noget allerede første gang, Jonatan lavede vejtrækningsøvelserne.

”Jeg fik uro i hele kroppen. Jeg sad og spændte og havde lyst til at kaste en stol i hovedet på Jakob. Det var virkelig ubehageligt. Det var, som om jeg blev rigtig vred. Jeg havde bare ikke nogen at være vred på. Det gjorde nærmest fysisk ondt at begynde at grave i mig selv. Både min krop og mit sind var én stor knude af stress og jag og død og ødelæggelse.”

Den første måned gik Jonatan sammen med de andre og gjorde grin med det hele. Det var først den aften, hvor han for første gang afstod fra at slå, at han besluttede sig for at gå *all in*.

”Der gik det op for mig, at et eller andet havde ændret sig. Så gik processen i gang, og jeg er stadig midt i den,” siger Jonatan, der nu er flyttet over i det åbne fængsel i Horserød og sidder på en kontraktafdeling for såkaldte positive fanger.

I starten nøjedes han med nogle bevidste ind- og udåndinger hver morgen og aften. Men det alene gjorde, at han sov meget bedre og følte sig meget friskere, når han vågnede. Han stoppede med at ryge hash fra den ene dag til den anden, kvittede også smøgerne og begyndte at lave hele vejtrækningsprogrammet hver morgen.

”Jeg har ADHD og har altid haft et ekstremt tankemylder inde i hovedet. Det er først efter, at jeg har lært nogle forskellige teknikker, at jeg kan træde ud af tankemylderet. Jeg er nået dertil, at jeg – medmindre jeg bliver angrebet – ikke er voldelig. Og det er et kæmpe skridt for mig. Jeg er overrasket over, hvor meget det her program har ændret mit adfærdsmønster. Nu kan jeg godt tolerere, hvordan andre mennesker spiser deres cornflakes. Før var alle måder, der ikke var mine måder, forkerte. Jeg har aldrig nogensinde sovet så godt i mit liv, og jeg bliver ikke vred på samme måde som tidligere.”

Af hensyn til sin familie vil Jonatan kun stå frem med sit fornavn. Hans fulde navn er redaktionen bekendt. Efter planen udkommer bogen 'Vejen ud går indad' i 2013 med portrætter af nogle af de indsatte og misbrugere, der har haft glæde af åndedrætsøvelser og meditation, samt interview med en række forskere, der validerer metoderne.

DE PRAKTISERER DET

■ Mange forskellige mennesker tager kurser i Sudarshan Kriya og meditation. Jakob Lund underviser alt fra kriminelle, misbrugere og krigsveteraner over stressramte til socialrådgiv-

vere, psykologer og terapeuter. En af de større udbydere i Danmark, International Association for Human Values, udbyder kurser til virksomhedsledere, kræftpatienter og børn og unge.



Få mere at vide: iahv.dk, artofliving.org/dk-da, breathesmart.dk, investigatinghealthyminds.org, danishdocumentary.com/site/freethemind.