

VEJRTRÆKNING

ud af misbrug og kriminalitet

Med et bevidst åndedræt påvirker vi vores nervesystem og kommer tættere på vores egne følelser. I en lade i Holte samles tidligere kriminelle og misbrugere for at trække vejret og komme ind i sig selv.

AF MORTEN STEINICHE »FOTO: MORTEN BJARNHOF

Jeg ønsker en verden, der er fri for vold, fri for stress. Der er medmenneskelighed i alle mennesker. Inde i en skurk er der et offer, der græder. Vi bliver nødt til at hjælpe det offer, for så vil skurken forsvinde

Ravi Shankar, meditationslærer

Det er fredag sent eftermiddag. Vi er i en lade et sted i udkanten af Holte. Om kort tid skal vi til at trække vejret efter oldgamle yogiske vejrtrækningsteknikker. Foran os sidder en fyr på en stol. Det er traume- og kropsterapeut Jakob Lund. Til højre for Jakob står en meterhøj figur af elefantguden Ganesha, der er god at alliere sig med, når man møder modstand i livet, og det er noget, deltagerne her kender til.

Vi er en broget skare og næppe noget repræsentativt udsnit af befolkningen. For selvom Jakobs assistent netop har guidet os gennem solhilsner og cobra-positioner, er der ikke meget lighed mellem os og dem, der suser rundt i København med yogamåterne bag på cyklerne. Alle os, der kommer i Laden fredag efter fredag, har en forhistorie med misbrug, kriminalitet og den slags.

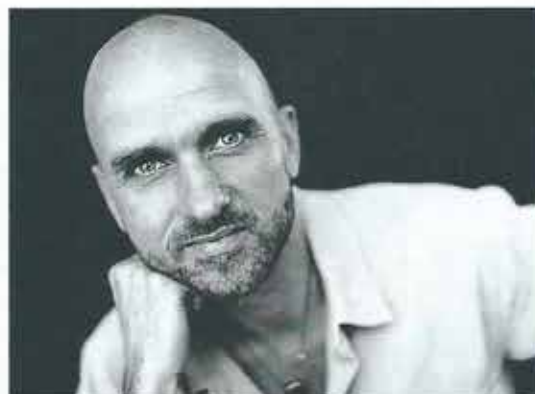
På min ene side sidder en mand, der var stiknarkoman i over ti år. På min anden side er en fyr, der har siddet i spjældet for væbnet røveri. Bag mig sidder én, der er på midlertidig udgang fra fængslet, og foran mig er en pige, der har levet det meste af sit liv med druk, stoffer og kriminalitet. Og jeg selv – journalisten – ja, jeg har kæmpet med dybe depressioner og et årelangt misbrug af blandt andet alkohol og kokain, da jeg arbejdede i musikbranchen.

«Soooo-ham,» lyder det fra højtaleren. Træk vejret ind på 'so' og ånd ud igen på 'ham'. Såre simpelt, men for de fleste af de omkring 50 tilstedeværende har den enkle åndedrætsteknik været en lifechanger af de helt store.

Mange i Laden fortæller den samme historie om, at de har flygtet fra deres egne følelser i årevis, og at den yogiske vejrtrækning har lært dem at rumme dem igen. De fortæller, at de nu oplever overskud og harmoni og kan møde problemer og udfordringer uden at falde tilbage i misbrug og kriminalitet. Mange af os har oplevet, at der omsider er kommet lys i det mørke, som et farvel til et langvarigt misbrug – fra et helvede til et nyt – ofte efterlader mennesker i. Livet er pludselig blevet værd at leve.

HÅRDT RAMT AF STRESS

Få hundrede meter fra Laden, midt i den særdeles velstående del af Holte med videoovervågede patriciervillaer og milliondyre sportsvogne i indkørslerne ligger det lillebitte, sorte hus, hvor Jakob Lund bor. Huset har Jakob overtaget fra den kvinde, der tog sig af ham, da hans alkoholiske far døde af kræft, da Jakob var »



Jakob Lund

Er traume- og kropsterapeut og foredragsholder. Hans team på otte personer holder vejrtrækningskurser for hundredvis af mennesker hvert år i fængsler, på behandlingsinstitutioner og i Laden i Holte. Jakob Lund giver også individuelle terapi-sessioner.
breathesmart.dk

DET YOGISKE ÅNDEDRÆT

- Sudharshan kriya er en variant af de 5000 år gamle, yogiske vejrtrækningsteknikker. Teknikken blev udviklet af Ravi Shankar, stifteren af Art of Living, i 1982. Den er i dag hjørnестenen i Art of Livings vision om en volds- og stressfri verden.
- Forskning har påvist, at åndedræt og følelser er bidirektionale, tovejs. Det vil sige, at der er en direkte forbindelse mellem følelserne og åndedrættet. Det betyder, at vi ved at kontrollere vores åndedræt kan påvirke det autonome nervesystem.
- Det yogiske åndedræt er en metode til at balancere det autonome nervesystem. Teknikken sænker kortisol-niveauet og fjerner den mælkesyre, som får kroppen til at spænde op.
- En person, der praktiserer yogisk åndedræt, vil efter et stykke tid kunne ånde mere ud og ind samt have en vejrtrækning og HRV – heart rate variability – der er i bedre balance.
- Det yogiske åndedræt reducerer stress, frygt, angst, bekymringer og depressioner og løsner op for post-traumatiske stresssyndromer (PTSD). Det giver ro i kroppen, gavner immunforsvaret og styrker vores evne til at fokusere og løse problemer.

DANNYS HISTORIE

Da 42-årige Danny Warming begyndte at komme i Laden for to år siden, var han dybt afhængig af hash. Det havde han været det meste af sit liv. Det var en god ven, der fortalte Danny om kurset i Holte. »Jeg fik svedeture under kurset. Der skete en form for udrensning i mig. Jeg kom ind i nogle steder af mig selv, hvor jeg aldrig før havde været. Jeg har aldrig grædt, fordi jeg har været så følelsesmæssigt lukket på grund af vrede og på grund af hashen, men efter et par dage begyndte jeg at græde uden at vide hvorfor. Det var en voldsom oplevelse,« fortæller han. Danny holdt op med at ryge hash, allerede inden kurset var forbi, og inden længe trak han sig også ud af det kriminelle miljø.

en lille dreng. Senere kom Jakob selv ud i et voldsomt misbrug af kokain, da han arbejdede som dørmænd i København.

Det var et møde med vejtrækningsteknikken sudarshan kriya, som er udviklet af Ravi Shankar, den spirituelle leder af Art of Living, en af verdens største humanitære organisationer, der fik Jakob til at vågne op.

Teknikken hjalp ikke bare Jakob Lund med at finde ro og fred i sig selv. Da han havde opdaget fordelene ved den yogiske vejtrækning, begyndte han at lære fra sig. I første omgang til sine nære venner, der var misbrugere som ham selv. Han holdt kurser for udsatte mennesker i det lille hus i Holte og senere i fængsler og på behandlingssteder. I dag er Jakob Lund en af de mest respekterede herhjemme indenfor behandling af misbrugere, rehabilitering af kriminelle og behandling af soldater med posttraumatisk stresssyndrom.

– Når vi taler om kriminelle og misbrugere, så er de blot hårdere ramt af stress end andre mennesker. De har ofte været udsat for meget stress tidligere i livet, som har gjort, at de på en eller anden måde skulle være meget på vagt. Men de fleste mennesker er stressede og har brug for at lære at koble af, og det kan de gøre ved hjælp af åndedrættet, fortæller Jakob Lund.

HELE NERVESYSTEMET KOMMER I SPIL

Sudarshan kriya-teknikken består af fire dele. Først er der en vejtrækningsøvelse, hvor håndfladerne placeres over hofterne, dernæst ved armhulene og til sidst på skulderbladene. Anden del består af bhastrika-teknikken, der populært kaldes blæsebælg, fordi armene strækkes i vejret på indåndingen og trækkes hurtigt sammen på udåndingen som en blæsebælg. Dernæst chantes der tre gange til lyden 'aum', den indiske ur-lyd, som ifølge yogaen afslapper kroppen og gør den særlig modtagelig overfor meditations- og vejtrækningsteknikkerne.

Sidste del er selve sudarshan kriya-teknikken, hvor vejret trækkes på skift i tre forskellige tempi. Jakob Lund forklarer, at temposkiftene aktiverer forskellige dele af nervesystemet. Med den hurtige vejtrækning aktiveres det sympatiske nervesystem og ved den langsomme vejtrækning det parasympatiske.

– Ved at veksle imellem de forskellige stadier bliver vi i stand til at slippe en masse ting, som vi ellers ikke ville slippe, hvis vi – som



stressede mennesker ofte gør – kun befinder os i det ene stadie, siger Jakob Lund.

Og det kan jeg godt selv nikke genkendende til. Det er et år siden, at jeg tog et kursus hos Jakob Lund, og derefter begyndte jeg at komme i Laden hver fredag. Siden kurset har jeg desuden lavet en sudarshan kriya hver eneste morgen, som det anbefales, hvis man vil have den fulde effekt af teknikken. Efter nogle få uger begyndte jeg at mærke forandringerne inde i mig. Først og fremmest kunne jeg mærke, at jeg blev meget bedre til at rumme forskellige følelser og give slip på dem igen.

FORLØSENDE GRÅD

Tilbage til laden og vejtræknings-sessionen. Efter vejtrækningsøvelsen, der kulminerer med, at vi sætter lyd på udåndingerne, bliver vi bedt om at lægge os ned og slappe af. Jeg har en berusende fornemmelse i kroppen, da jeg trækker tæppet over mig. Endorfinerne farer rundt i kroppen, og det føles som om, der er løsnet op for alt i systemet. Jeg føler mig så afslappet, som jeg overhovedet kan forestille mig at være.

Det sker ofte, at der er nogen, der reagerer med gråd eller letelse, når der bliver løst op for spændinger, stress eller traumer, der har sat sig i kroppen. For et par uger siden var der en fyr – en af de bodybuildede ekskriminelle, som der er mange af her – der lå og græd stille, mens vi slappede af efter øvelsen. I dag er der en pige, der græder. Det er en forløsning gråd. Det er et år siden, jeg tog et kursus hos Jakob Lund og derefter begyndte at komme i Laden hver fredag.

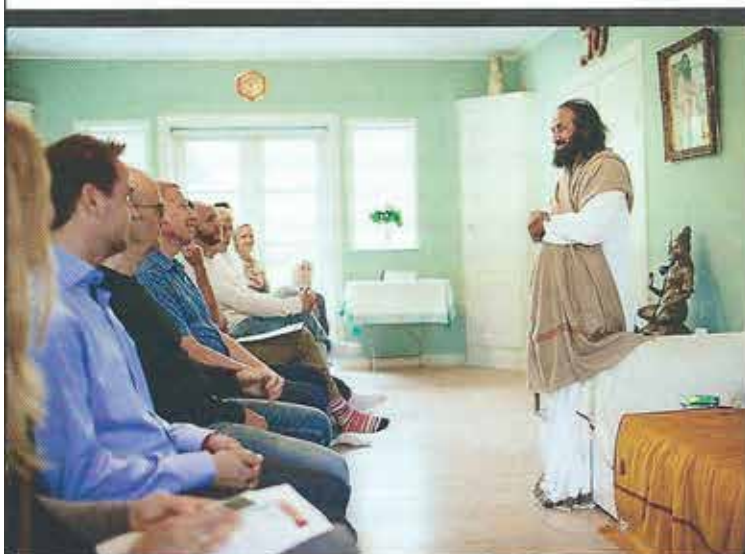
SAGT OM JAKOB LUNDS ARBEJDE MED MISBRUGERE OG KRIMINELLE

«Vi oplever, at de, der gennemfører kurset (cirka 50 %, red.), får en betydelig højere villighed til selvindsigt. De bliver ganske enkelt interesserede i at udvikle sig til at blive bedre mennesker.»

Jørgen Maltesen, leder af behandlingscentret Alfa-Fredensborg, der huser kriminelle, som er dømt til behandling. Siden 2011 har Jakob Lund holdt kurser på centret.

«Programmet kan være med til at bringe en lille smule orden i kaos for de indsatte. De får nogle strategier for, hvordan de håndterer forskellige ting. De to ting er ret centrale. Jakob han er 100 % dedikeret. Normalt skal vi trække folk til de forskellige behandlingsprogrammer. Men her skal vi intet gøre. De, der går på kurset, gør reklame for det til de andre indsatte, og når det sker i et fængselsmiljø, så er det utvivlsomt fordi, det er godt for de indsatte.»

Lene Møller-Nielsen, fængselsinspektør i Statsfængslet ved Horsørød, hvor Jakob Lund i flere år har kørt de såkaldte Prison S.M.A.R.T.-programmer.



STRESS-FRI VERDEN

En måned senere end denne session er Ravi Shankar i Danmark. Han er Jakob Lunds store inspirator og manden bag vejtrækningsteknikken, som bruges i Laden. Han på vej til Holte for at møde 150 af dem, der jævnligt kommer i Laden og trækker vejret efter vejtrækningsteknikken sudarshan kriya, som Ravi Shankar udviklede tilbage i 1982.

Men før mødet i Laden er der reception hos Jakob Lund. Spidserne fra blandt andet social- og sundhedsvæsenet og Kriminalforsorgen er inviteret til at møde Ravi Shankar i Jakobs stue.

– Jeg ønsker en verden, der er fri for vold, fri for stress. En verden hvor folk smiler mere, fortæller Ravi Shankar, der flere gange er nomineret til Nobels Fredspris for sit humanitære arbejde igennem Art of Living.

– Der er medmenneskelighed i alle mennesker. Inde i en skurk er der et offer, der græder. Vi bliver nødt til at hjælpe det offer, for så vil skurken forsvinde, fortsætter han.

En af deltagerne kalder Ravi Shankar for 'et brusebad af venlighed'.

BESKYT DIG MED VISDOM

Efter receptionen skal Ravi Shankar møde 150 deltagere til en snak. Han glider henover gulvet i Laden, der er spækket med folk, og sætter sig i den sofa, der er sat op til lejligheden.

Tilhørerne har skrevet deres spørgsmål ned til Ravi Shankar. Jakob Lund læser op fra kurven med spørgsmålene. Der er langt flere taksigelser end spørgsmål imellem. En person vil dog gerne vide, hvad man stiller op med mennesker, der bliver ved med at såre en.

– Når nogen gør dig fortræd, er det fordi, de er uvidende og ulykkelige indeni. En glad person vil aldrig skade dig. Hvis du er bevidst om det, så bliver du mindre sårbar overfor deres angreb. Du kan beskytte dig med vrede og frygt og føle dig svag og offer-agtig. Eller du kan beskytte dig med visdom og blive en kraftfuld person.

Et tidligere bandemedlem har malet et billede til Ravi Shankar. Det forestiller en person, der sidder i meditation hævet over jorden, som der stikker en arm op af. Jakob Lund forklarer om baggrunden for billedet til Ravi Shankar.

– Personen, der har malet det, bruger meditationen til at hæve sig over det mudder, han har siddet fast i, men en gang imellem kommer der en hånd op af mudderet og prøver at trække ham ned igen.

Ravi Shankar smiler igen og kvitterer med en anekdote om at slippe fortiden og leve i nuet.

– Mens Buddha sad i meditation, kom en vred mand over til ham og spyttede ham i ansigtet. Buddha lod som ingenting, og manden gik igen. Næste dag kom manden tilbage for at undskylde sin handling. 'Jeg er så ked af det, jeg begik en stor fejltagelse,' sagde manden. 'Men jeg kan ikke tilgive dig,' svarede Buddha. Manden kiggede forfærdet på Buddha, som fortsatte: 'Den mand, der spyttede på mig i går, han er væk nu, og den mand han spyttede på, han er også væk. I dag er vi nogle nye personer.' Sådan er livet. Mennesker er som frisk vand, der fornyes hele tiden. Husk på den historie. Ingen af os behøver at leve i skyldfølelse over fortiden. Skyldfølelse ødelægger øjeblikket. Slip fortiden og lev i nuet. Kun ved at gøre det kan vi leve lykkeligt. ■