

Yoga for økt robusthet



Av Marit Thorsrud

Ditt autonome nervesystem har én hovedoppgave: å holde deg i live. Det søker derfor konstant etter informasjon i kroppen, omgivelsene og relasjonene dine for å finne ut om du er trygg eller i fare. Det meste av dette skjer utenfor din bevissthet. Avhengig av om nervesystemet sanser at du er trygg eller ikke, vil ulike fysiologiske tilstander være gjeldende i kroppen. De fleste av de fysiologiske skiftene skjer utenfor din bevissthet, og de påvirker blant annet hjerterate, pusten, grad av spenning i muskler, grad av mobilisering, utskillelse av stresshormoner, kroppsholdning, ansiktsmimikk, stemme og kroppsbevegelser.

Din autonome tilstand er på en måte filteret du opplever verden gjennom, og det påvirker direkte følelsene og atferden din, som igjen kan påvirke og forsterke hva vi sanser av trygghet eller fare.

Hva kroppen din sanser som trygt vil avhenge av dine tidligere erfaringer. Ditt reaksjonsmønster vil også være påvirket av dine erfaringer, men også hvordan nervesystemet har utviklet seg gjennom evolusjonen. Til mer truet vi føler oss, til eldre systemer er det som styrer den fysiologiske tilstanden. Dette kan redde livet ditt i reelle faresituasjoner, men er lite hensiktsmessig, og kan føre til mange helseplager, når du ikke er i reell fare. Dette er tilfellet for svært mange av de helseutfordringene vi ser i samfunnet vårt i dag.

Selv om de fysiologiske skiftene skjer automatisk, kan du kontrollere en del av det selv. Gjennom yoga og mentale øvelser kan du ta større kontroll over ditt autonome nervesystem og øke din robusthet ved at du:

- får en økt bevissthet og kan gjenkjenne hvilken fysiologisk tilstand kroppen din er i
- møte kroppen der den er ved å observere signaler kroppen sender
- akseptere kroppens fysiologiske tilstand og hvorvidt kroppen opplever trygghet eller ikke
- påvirke fysiologisk tilstand ved bruk av pust, meditasjon, avspenning, kroppsbevissthet, sansninger og fysiske øvelser som stimulerer autonomt nervesystem

Økt fleksibilitet og robusthet i det autonome nervesystemet er sentralt for din livskvalitet. Å sanse trygghet er helt vesentlig for å ha et godt liv! Gjennom yoga kan du bevisst bruke verktøy som påvirker nervesystemet, slik at du lettere får den viktige trygghetsfølelsen - og roen og avspenningen som den gir.

