

Yoga ved traumer



Av Tine Brager Hynne

Det kan være svært utfordrende å nærme seg kroppen når vi har opplevd traumer, og særlig om traumene handler om å få grensene sine overtrådt.

Yoga har vist seg å være en effektiv måte å behandle traumer på. Det viser Bessel van der Kolk som er en av verdens ledende spesialister innen traumebehandling. Det er fordi traumene sitter i kroppen, de lagres i kroppen som opplevelser som har vært umulige å håndtere. Van der Kolk sier at kroppen blir låst i frysreaksjon i hjertesorg eller forferdelige historier.

Vi trenger altså å ta kroppen vår tilbake. Det er helt essensielt for å komme gjennom traumer.

Følelser handler om fysiske fornemmelser i kroppen. Glede som du kan kjenne i brystet som prikking eller bobler, eller sinne i magen, som en vond klump. Traumer handler om å ha helt uhåndterlige fysiske kroppsforannelser. Det er ikke mulig å vite hva man skal gjøre med dem. Det er noe som sitter fast. Det kan for eksempel kjennes som smerter i kroppen, en ubehagelig uro eller frykt.

Van der Kolk beskriver at det kan kjennes umulig å få det bedre, at det ikke er noe vi kan gjøre for å kjenne oss bedre etter traumer. Når du gjør yoga, kan du derimot legge merke til at du kan være i noen ukomfortable stillinger, og at i løpet av en kort stund er stillingen over. Kroppen får erfaring med at du kan være i noe som gir et ubehag en kort stund, for eksempel en «krigerstilling», eller «hunden som ser ned». Yogalæreren kan for eksempel si at du kan være her i fem pust. Hele deg vil da erfare at ubehaget går over etter de fem pustene. Ubekvemet vil ikke være der for alltid, slik deler av ditt ubevisste antagelig tror, ut fra minnene du har med deg.

Det er en utrolig viktig erfaring for deg som har opplevd traumer. Å lære kroppen din at det i dag kan være trygt. Selv når du kjenner på ubehag. Det vil gå over.



Yoga hjelper oss med å holde og støtte oss selv i at det i dag er trygt å erfare egen kropp. Det gjør at vi kan begynne å kjenne på det som tidligere har vært vondt eller umulig å kjenne på, fordi frykten har vært for stor.

Studier Bessel van der Kolk har vært ansvarlig for, har også vist at jevnlig yogapraksis for personer som har opplevd traumer er mer effektivt enn medisiner.

Hva om vi begynte å dele ut mer yoga på blå resept? Det har i hvert fall ingen skadelige bivirkninger.

Hva betyr dette? At du umiddelbart vil føle deg bedre av yoga? Nei, ikke nødvendigvis. Men du vil begynne å kjenne kroppen din, og du kan bli kjent med følelser du har. I yoga kan du av og til oppleve at noen følelser dukker opp til overflaten. Det kan være tristhet, redsel, fortvilelse eller noe annet. Se om det kan være mulig å la dem få lov til å være med deg en stund. På matten din. Det er følelser som er klare til å komme opp, kan skje er det en utrensning du trenger. De innestengte følelsene som trenger å komme ut. Med en god yogalærer kan du erfare at du kan få hjelp med å møte følelsene som kommer, i trygge rammer. At det kan være trygt å ta dem imot.

Et bearbeidet utdrag fra boken «Fri fra overgrep: En metode som lar deg ta livet tilbake» av Tine Brager Hynne.



Tine holder et ukentlig yogakurs ved Oslo Yoga for kvinner som har opplevd seksuelle overgrep. Raymond Fagerli skal holde ukentlig yogakurs for menn som har opplevd seksuelle overgrep. Gruppene starter 16. august 2023. [Les mer](#)

