FØLESANSEN

HUD & BERØRING



Viden, praksisser, refleksioner, inspirationer
På skrift og guidet af Mette Kold

INDHOLD

1. Huden fysisk set & Berøring (viden) (10:13) 3
2. Lidt flere tanker om det emotionelle i det at blive berørt (refleksion) (5:49) 5
3. Muskler, nerver, sanseskærpelse (viden) (12:40) 7
4. Panchakarma (viden) (3:18) 12
5. Selvmassage; abhyanga (praksis) (3:42) 13
6. Omsorgsfuld egen berøring af hænderne (praksis) (11:21) 14
7. Omsorgsfuld egen berøring af ansigtet (praksis) (16:30) 16
8. Sanseskærpelse (praksis) (6:15) 19
9. Flere praksisideer (inspiration) (3:38) 20
10. Fælles berøring og bevægelse (inspiration) (8:57) 21
Litteratur 23

BAGGRUND & BRUGSANBEFALING

Følesansen er i mine øjne ganske enkelt i vores kultur 'det glemte sprog'. Huden er vort største organ, følesansen og de millioner af receptorer, som ligger i huden, og hvis signaler sendes til hjernen og bearbejdes, gør os i stand til at aflæse og interagere med vores omverden og os selv på fineste autentiske vis. Det er et sprog, der gerne vil bruges!

Jeg har foreløbig lavet 10 afsnit; 3 viden og fakta afsnit (1-3-4), 2 inspirationsafsnit (9-10) til videre praksisudforskning, 1 refleksionsafsnit (2) og nok så væsentligt 4 dejlige praksisser (5-6-7-8) at gøre selv eller sammen.

Alt er skrevet og samlet i dette pdf-dokument, som kan bruges alenestående.

Al teksten er også speaket og lagt på min hjemmeside i afsnittet https://www.mettekold.dk/guidede-meditative-praksisser-krop - varighed i alt 82 minutter. Læn dig enten tilbage og lyt til det hele. Eller læs selv viden og baggrund her i pdf'en, og lyt og lad dig guide til øvelserne, 5-6-7-8, som de første gange kan være svære at gøre på egen hånd. Når du kender øvelserne behøves naturligvis ikke guidning.

Du kan dele tingene op og dykke ned, hvor du måtte være mest interesseret. Rækkefølgen er logisk, men hvert afsnit kan sagtens læses, lyttes og praktiseres alenestående.

1. Huden fysisk set & Berøring (viden)
(10:13 minutter)

Hud er det organ, som danner kroppens grænse mod omverdenen. Huden tjener forskellige formål. Den beskytter kroppen mod påvirkninger udefra som varme, kulde, stråling eller bakterier og medvirker til at holde et stabilt indre miljø, kaldet homøostase. Huden er bundet fast til knoglerne og vævet. Normalt huser huden mere end 100 forskellige bakteriearter og en del forskning tyder på at flertallet af disse bakterier er gavnlige og øger sandsynligheden for at parasitangreb afværges.

Huden indeholder blodkar og svedkirtler, som er med til at opretholde væskebalancen og styre legemstemperaturen. Huden indeholder også nervetråde, som kan registrere stimuli, samt talgkirtler som danner hudfedt/talg.

Huden består af overhuden, læderhuden og underhuden. Overhuden består af et hornlag og et vækstlag, og det er stort set udelukkende celler. Læderhuden er et særligt bindevæv, der udover celler består af mange, stærke kollagene fibre. Underhuden er fedtholdig og danner adskillelse til de underliggende væv.

Hudceller er konstant i skabelse og død, idet det kun tager 2-4 uger fra en hudcelle dannes til den afstødes som skæl.

Hudens farve bestemmes af, hvor meget melanin, huden indeholder, så jo mere melanin, jo mørkere hud. Melanin er også det stof som beskytter os mod solens ultraviolette stråler.

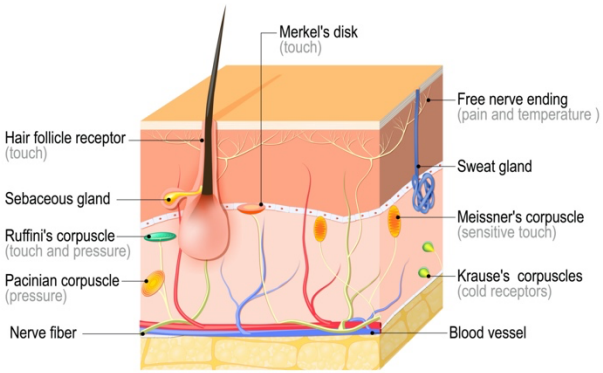
Huden udgør 1,5-2 kvadratmeter hos et menneske og udgør ca 15% af legemsvægten.

Svedkirtler findes overalt på kroppen og er lange kirtelrør, der ligger sammenrullet som garnnøgler i læderhuden. Sveden løber fra nøglet gennem en udførselsgang på hudoverfladen.

På huden er der mange, mange sensoriske neuroner, der bidrager til, at vi kan mærke varme, kulde, behageligt stof eller ubehageligt stof på huden. Fysiologisk set er det i sig selv forunderligt, i hvor høj grad huden er levende og i kontakt med omverdenen.

Huden kan indoptage medicin og andre kemiske stoffer. Dog er permeabiliteten forskellig på forskellige steder af kroppen og stiger med stigende hudtemperatur. At vores hud er åben for at indoptage i princippet alting bør gøre os omhyggelige med, hvad vi vil putte på huden. Det er alt lige fra parfumer, shampoo, sæber, cremer med alskens kemiske stoffer til om vi vil lade os tatovere. Vil du være helt konsekvent kan du vælge kun at ville massere huden med naturlige olier og evt. tilsætte duft i form af æteriske olier, som du ved, at din hud kan tåle.

Sensory receptors in the skin



Her et generelt billede af nogle af de væsentligste receptorer, der findes i huden. Bemærk at nogle nerver reagerer på pres, andre på blød berøring, andre igen på temperatur, og nogle reagerer ved smerte-input.

Berøring

Af alle sanser er følesansen den, vi først udvikler. Aer den gravide kvinde barnet gennem maveskindet fra ca. 7. graviditetsmåned, sanser barnet det. Som nyfødt er det primært gennem følesansen, vi opdager og får forståelse af omverdenen, og vore forældres kærlige berøring er yderst vigtig for vores opvækst. De knus og kærtegn, vi modtager i barndommen, nærer følelsen af at være accepteret og elsket.

Nordiske forskere har studeret berøring – hvad der for mennesker er at betragte som behagelig berøring, samt hvilke nerver, der opfatter berøring som behagelig. Det følgende faktuelle er ekstrakt af bl.a. neurofysiolog Line Lökens og Rochelle

Ackerleys forskning, refereret på videnskab.dk i 2009 og 2014.
https://videnskab.dk/krop-sundhed/vi-har-nerver-blode-kaertegn
https://videnskab.dk/kort-nyt/forskere-specielle-nerver-reagerer-kun-pa-menneskelig-beroring

I mere end 20 år har forskere på Sahlgrenska Akademi i Gøteborg undersøgt de neurologiske mekanismer bag berøring. De har fokuseret på nervefibrene kaldet C-tactile i huden.

Den følgende tekst baserer sig på de to videnskab.dk artikler samt Björnsdotter & Olausson, 2011,Croy et al., 2019 og Dreisoerner et al., 2021.

Vi ved for lidt om det gode! Löken peger på, at der er foretaget mange videnskabelige undersøgelser af smerte og ubehag, men kun lidt om hvad der er behageligt, hvad vi oplever som godt for os. Forskeren undrer sig over, hvad forskningen har interesseret sig for indtil nu. Hun siger, at den side af følesansen, der beskæftiger sig med behagelig berøring, er ikke beskrevet i lærebøger til trods for, at vi alle har en instinktiv viden om, hvor stærkt følesansen påvirker os emotionelt. Og hvad angår rækkevidden af forskningen, hun er medbidragyder af, siger hun: »Her har vi anbragt en lille brik i puslespillet om, hvordan raske mennesker fungerer, når de føler sig vel tilpas.«

At få det godt, er det vi vil opnå, når vi søger behandling. Derfor er det vigtig at have en forståelse af de mekanismer, som er en del af det at have det godt. Og i det hele taget at have forståelse for forskellige elementer af det at trives, er ud fra en sundhedsfremme- og en sygdoms-forebyggelsesvinkel vigtigt.

Berøring gør os godt! Vi bliver stærkt påvirkede, når nogen stryger os langsomt over huden. Hvad mon der er på færde? Nerver hos mennesker består af bundter med forskellige nervetråde, hvor hver nervetråd har forskellige opgaver.

Forskningen beskriver virkemåden hos en type nerver, som signaliserer, når noget er behageligt. Signalerne formidles til et center i hjernen for emotionel aktivitet.

Det har længe været kendt, at de såkaldte CT-nerver findes hos dyr. Siden 1990'erne har man også vidst, at de findes hos mennesker. Forskningen har nu påvist, at disse nerver er specialiseret i at opfange og sende signaler om behagelige impulser fra berøring.

CT står for 'C-taktil', hvor 'C' angiver, at det er en type nerve, som leder elektriske impulser med langsom hastighed, og 'taktil' angiver, at det har med berøring at gøre.

Når man forsker udi berøring, så foregår 'aflytningen' af nerverne med en teknik, som kaldes mikroneurografi. Metoden indebærer, at man placerer en elektrode i for eksempel underarmen. Denne teknik, inden for hvilken forskningsmiljøet i Gøteborg er førende i verden, kræver, at man finindstiller på de rigtige af de mange tusind nervetråde, som findes i en nerve.

CT-nerverne opfanger langsomme bevægelser. En typisk bevægelse, som opfanges af disse nerver, er en langsom strygning på cirka tre cm i sekundet. Bliver bevægelsen for hurtig eller langsom opfattes den ikke som behagelig. Nerverne er tilpasset et typisk menneskeligt handlingsmønster, altså hvordan vi fleste intuitivt aer og nusser såvel det lille barn som hinanden som voksne på. Så sådan set fortæller forskerne noget om baggrunden for handlinger, som vi allerede foretager helt instinktivt vi fleste af os. Udover hastighed betyder temperatur noget for, hvordan nerverne reagerer.

Denne viden kan forklare, hvorfor den behandlingsmåde, som kaldes taktil stimulering, fungerer, hvor terapeuten stryger let og nænsomt over patientens hud. Behandlingen antages at give ro, tillid og smertelindring og er knyttet til hormonet oxytocin.

Men forskningen fortæller altså også meget om, hvad der potentielt naturligt foregår mellem mennesker og som medvirker til vores trivsel. Det er kontakten mellem mennesker, der vækker nogle bestemte følelser, som andre objekter ikke kan. Så det skal understreges, at de stærkeste følelser af komfort og sikkerhed kræver, at berøringen sker mellem nærværende mennesker.

Det er som sagt særligt væsentligt mellem nyfødte og forældre, men det er et sanseapparat, der virker livet ud, hvorfor også behovet for berøring voksen imellem skal understreges som særdeles væsentlig for grundlæggende trivsel.

Skade på CT-nerverne eller fejltolkning i hjernen af de signaler, som sendes gennem dem, kan være en del af sygdomsbilledet for lidelser, hvor berøring opleves som ubehagelig.

2. Lidt flere tanker om det emotionelle i det at blive berørt (refleksion)
(5:49 minutter)

Det er forunderligt, hvad hud i emotionel forstand er for os! Vi ved, hvor vigtigt det er for et lille barn at være i favn. Studier af aber viser, at det er ikke nok at underlaget, man berøres af, er blødt. Det skal også være levende og gensvare på abens såkaldte moulding behavior, dvs. ungen 'møffer sig' i favnen på den, der holder det. Det er direkte overførbart til den menneskelige baby. Antropologer og udviklingspsykologien påpeger, hvordan ifavn-børn græder mindre og trives bedre, dvs. børn som bæres meget i slynge og / eller samsover med forældrene. I DK er der en decideret forening, www.ifavndanmark.dk, som agiterer for, at forældre har meget hud mod hud kontakt med deres børn.

Som vi vokser til, reduceres mængden af berøring, i hvert fald i vestlig kultur. Og f.eks. en teenager kan godt helt trække sig fra forældrenes berøring. Det forekommer naturligt i betragtning af, at seksualiteten er under udvikling. I voksenlivet bliver berøring typisk noget, der kun foregår mellem kærester – og ofte primært som del af den seksuelle akt. Det er ikke usædvanligt, at partnerne oplever meget forskellige berøringsbehov, hvor den ene 'craver' det, mens den anden har et mindre behov. Gamle mennesker, og især hvis de er enlige eller enker, berøres sjældent.

I DK er nogle behandlere og massører begyndt at tale om en omfattende mængde af mennesker med 'hudsult' – at vi ofte, ubevidst, er i så stort underskud af berøring, at vi reagerer med mistrivsel, om end vi ikke nødvendigvis kan placere det som præcis dét, vi mangler. Også fordi savnet kan stivne og glemmes, når behovet ikke opfyldes over en længere periode. Men det kan måske tænkes, at mangel på berøring og ensomhedsfølelse indimellem går hånd i hånd.

Fordi savnet kan glemmes og først vækkes til live i det øjeblik, man bliver berørt igen, kan det vække dobbeltrettede følelser – at det er rart at blive berørt, men det åbner også op til en smerte af savn. Savn efter berøring, nærhed og intimitet. Således kan massage være mere end 'bare massage', hvor det udgør en helhedsbehandling for krop og sjæl, og hvor den følelsesmæssige næring er beroligelse, stimulation, nærvær, opmuntring og tryghed.

I flere østlige behandlingstraditioner bruger man i høj grad huden som et organ for heling. Man fremstiller olier med urter, der menes at hele de sygdomme eller symptomer, man har. Man påfører olierne med massage, gerne varmolie-massage, hvor så de nærende stoffer bedre indoptages. Ligesom at man betragter selve det at give massage og berøring som behandling i sig selv.

I den indiske sundhedsfilosofi ayurveda har man en behandlingsform kaldet panchakarma. Og der lægges op til, at man etablerer en egen regelmæssig praksis af selv-massage, kaldet abhyanga. Disse gennemgås i et andet afsnit.

Opsummerende. Berøring betyder forbindelse, tryghed, varme, glæde, velvære, energi, helbredelse, beroligelse, omsorg, kontakt. Berøring fortæller os, at vi ikke er alene. Berøring er et fællessprog, som vi kan gøre brug af til at helbrede eller berolige, til at lindre smerte eller fjerne spændinger. Gensidig berøring og massage er intet mindre end ordløs, udlevet, almennyttig udveksling af kærlighed til hinanden – og dermed heling og næring på det dybest tænkelige plan.

På baggrund af disse fakta er der flere spørgsmål at stille sig / flere veje det er muligt at gå, hvad angår at berøre hinanden mere:
- Skal massage måske ligefrem være en behandling på recept på lige fod med medicin? Forskning indikerer i hvert fald gode effekter.
- Vi kan reflektere over, om vi kan lade den seksuelle del være indkapslet til de rum, hvor det seksuelle hører hjemme – og så udvide mængden af relationer, hvor omsorgsberøring og massage kan blive en naturlig del af samværet.
- Og derfor: Kan vi gøre berøring og massage til en meget mere normal del af samværet mellem mennesker?
- Det er også en mulighed at gøre selvberøring mere almindeligt.



3. Muskler, nerver, sanseskærpelse (viden)
(12:40 minutter)

Det er muligt at praktisere gentagende nuancer af selvberøring i ansigtet – og få behag, afspændthed, levendehed og altså trivsel ud af det, uden at du behøver have en rygsæk af baggrundsviden. Det væsentligste krav er lydhørhed indefter, og den optrænes og fintunes, jo flere gange du berører andre og dig selv, og du samtidig med berøringen bestræber at være bevidsthedsmæssigt nærværende og åben. Er du alligevel viden-søgende (som vi fleste vel er), så er her lidt forskellige veje at gå:

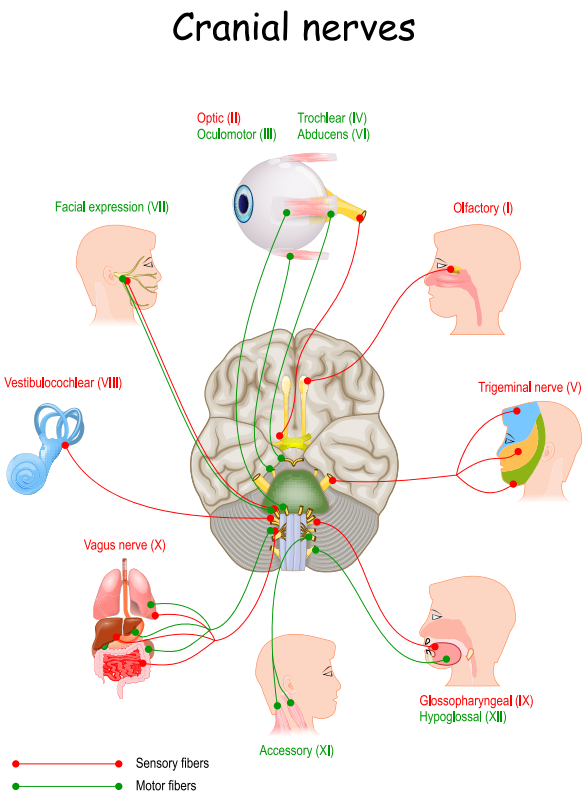
Kig på disse to billeder af ansigtets *muskulatur* – og bemærk om der er muskler, der er mere opspændte end andre i dit ansigt. De vil kalde på berøring og massage for at kunne slippe. Øjenområdet kalder f.eks. ofte på berøringshjælp til afspænding. Eller mærk de mange lag af muskler, der er ved hals og nakke.



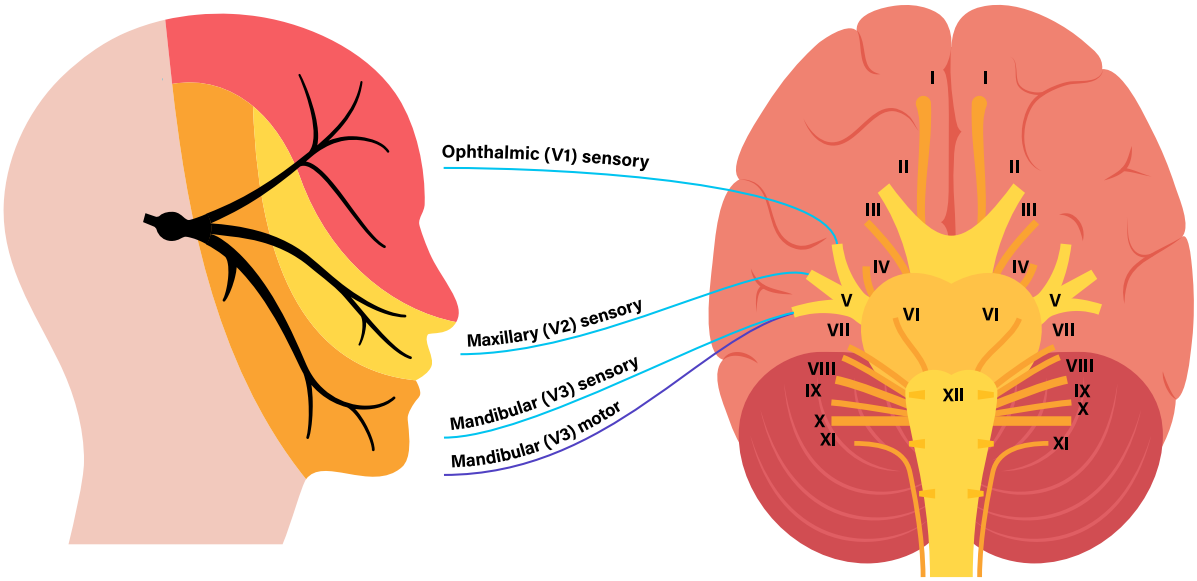


Kig på et billede af *kranienerverne* - og uden at du som sådan behøver at studere dem i detaljer, så blot vid, at der er en lang række nerver, der knytter sig til øjnene og deres funktionsevne, til ører, kæber, pande, nakke og hals. På den måde kan stress og vanemæssig ubalance give sig udtryk på utallige måder, alt afhængig af, hvilke nerver der er påvirket.

I min psykolog-praksis har jeg haft en del klienter med stress, som også har fået konstateret forstyrrelser i *trigeminus-nerven* – med hvad deraf følger af føleforstyrrelser og / eller smerter, der kan optræde typisk i tre områder af ansigtet; i pande og øjne, i kæbeområdet, eller i hageområdet. Læg mærke til dens løb gennem ansigtet - og prøv at lægge hænderne på et vilkårligt sted i dens løb, enten tryk indefter som om du kan finde triggerpunkter på den, der typisk kalder på fast stimulering, eller prøv at følge den mere blidt og blødt, med dine fingre bevægende sig langs den.



TRIGEMINAL NERVE





Man kan træne sig til bedre sanser

Ét er af oparbejde lydhørhed over for muskelspændinger – om de er for latent overspændte eller under-tonede (hyper- eller hypo-), og derfra arbejde med det, der er behov for, for at justere og balancere. Noget andet, der mere er 'energetisk' at opleve og sanse, er nervesystemet i dets mange udtryksformer. Og hvor vi kan være hypersensitive, så alting nærmest føles elektrisk stød-agtigt i det, eller vi kan være nedlukkede, så man nærmest mere skal banke liv i nervesystemet end berolige det. Man KAN oparbejde evne at mærke det i sig selv og hos andre. Men som før nævnt – der skal 'hands on' og mange ganges gentagelse, før du begynder at erfare, hvad det er, jeg skriver om her. Det er virkelig en sensitivitet i hænderne og en sensitivitet i opfattelsesevnen, der skal stimuleres.

Se artikel i videnskab.dk, hvorfra tekst til dette næste delafsnit er ekstraheret i kombi med at have læst forskningsartiklerne, der henvises til i afsnittet:
https://videnskab.dk/krop-sundhed/kan-man-traene-sig-til-super-sanser

Kroppens sansereceptorer sætter godt nok en grænse for vores evne til at registrere sansepåvirkninger. Men når hjernen – og intentionalitet - tages med i betragtning, så er sanseevnen meget mere bearbejdelig, end vi måske umiddelbart forestiller os. Perceptions-forskning viser, at vi kan forbedre vores evne til at se, føle, høre, smage og lugte på samme måde som når vi træner at blive bedre til sport eller øver en hvilken som helst anden kompetence. Forskeren Harriet Dempsey-Jones og kolleger (2016) lavede et forsøg, hvor berøringssansen blev forbedret helt op til 42%; dette blot efter 2 timers træning. Det skyldes, at en meget høj grad af perceptionen bliver afgjort af hjernen og ikke selve sansereceptorerne.

Det betyder i praksis, at hvis vi for eksempel træner at skærpe sansningen i én finger på den ene hånd, så spredes læringen til de øvrige fingre, der er forbundet i hjernen (hvilket i øvrigt er en viden, vi har haft længe, og som f.eks. bruges til genoptræning af mennesker med erhvervede hjerneskader) (Harris et al, 1999).

Et nyere forsøg af Dempsey-Jones og kolleger (2020) viser, at når berøringen er aktiv, altså f.eks. gjort bevidst af én selv, versus passiv, f.eks. gjort af en robot, så er perceptionen og sanseskærpningseffekten kraftigere. Forskerne konkluderer, at i denne forstand afslører resultaterne et simpelt sansemotorisk grundlag for det, at frivillig intentionel handling ligger til grund for selvbevidsthedens sammenhæng og enhed.

At det kan være en god ide at træne vores sensoriske perception skyldes bl.a. det faktum, at den typisk svinder ind i takt med, at vi bliver ældre (Stevens & Patterson, 1995). Det vil sige vi bliver sansemæssigt mere sløve og formentlig også upræcise i vores selvforståelse, hvis vi ikke aktivt modgår forfaldet.

Med begrebet præcision mener jeg, at vores interoceptive evne formentlig bliver bedre, når vi holder sanseevnen skarp. Interoception har, som jeg har beskrevet andetsteds, at gøre med evnen til at mærke sig selv korrekt indefter og dermed gøre mere af det rigtige i forhold til at kunne trives godt.

En tredje sidegevinst ved at fokusere på sin sanselighed er, at tænkningen toner ned i intensitet. Ret beset kan det ikke lade sig gøre at tænke og sanse på samme tid. På den måde kan selve det at rette sit fokus mod sansning frem for mod tænkning være med til at reducere ruminering og dermed stress og depression.

En fjerde væsentlig grund er den enkle, at vores sanse-intensitet også har med oplevelsen af levendehed og vitalitet at gøre. Ja måske endda en svækket evne til at mærke berøring, også reducerer evnen til at indgå i kærlighedsrelationer, der vel i bund og grund afhænger af kvaliteten af nærværet, herunder vores sanselige vågenhed?

Hvor let en berøring kan mærkes?
Jfr. ovenfor så vil perceptionen af berøring være forskellig, alt afhængig af træning og alder (og mange andre faktorer, bl.a. også køn). Men skal man alligevel forsøge sig med et svar, så siger smerteforskeren Troels Staehelin Jensen, at det letteste tryk et menneske cirka kan mærke, med fingerspidserne vel og mærke, er 0,1-0,2 gram. Vores nuanceevne skyldes en tæt integration mellem mange forskelligartede nerver. Den kortikale repræsentation i hjernen viser, at vores sensibilitet er allerstørst i fingerspidserne og i ansigtet, særligt læberne og tungen.

Se visualiseringen (som jeg ikke har ophavsret til) i videnskab.dk artiklen, som jeg har ekstraheret den viden, der ligger til grund for dette delafsnit, fra: https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvor-let-en-beroering-kan-mennesket-maerke

At sensibiliteten er særligt stor i især fingerspidserne, og til dels også resten af fingrene og hænderne, samt især på læberne, og til dels også resten af ansigtet, det er en viden, vi kan bruge til at lave bevidst berøring, både i forhold til hinanden og i forhold til os selv. Berøringen vil skærpe sansningen og formentlig understøtte en følelse af vitalitet og levendehed. Dette er baggrunden for nogle af de valgte øvelser her.

Staehelin Jensen uddyber sit svar, at vi bliver nødt til at have en skærpet følesans for ordentligt at kunne sanse verden. Med andre ord er sansning en væsentlig del af selve det at være i live og trives, på lige fod med det at holde sig i god fysisk form og spise sundt og få nok søvn.



Berøring er en kvantemekanisk proces
I den dybeste forstand er det en ren kvantemekanisk proces at røre ved noget. Fysikeren Christopher S. Baird fra Texas A&M University (oversat af videnskab.dk og forkortet af mig) beskriver det sådan her:
»Når din finger kommer rigtig tæt på en væg, begynder atomerne i de alleryderste hudceller… at få et betydeligt overlap med atomerne i væggen. Når det sker (skabes) en afvisende elektromagnetisk kraft. Denne afvisende kraft skubber atomerne i de ydre lag af din hud tilbage, og den er stærk nok til helt at stoppe den fremadgående bevægelse i hudens yderste lag. Dette lag kommer så i vejen for de dybere hudlag, som stadig forsøger at bevæge sig fremad mod muren… På denne måde transmitteres trykket gennem de ydre lag af døde hudceller til de indre lag, hvor trykket kan mærkes.«



Komplementær medicin

I akupunktur-filosofien er der et utal af punkter i ansigtet, som repræsenterer organer andre steder i kroppen. Nogen behandlere går ud fra nervebanerne, når de sætter nålene. Andre arbejder ud fra det, der i klassisk østlig medicin kaldes *meridianbanerne*.

Også inden for den østlige behandlingsfilosofi arbejder man med *organzoner* i ansigtet. Filosofien er, at berøring og stimulation af punkterne i ansigtet også påvirker organerne ind- og nedefter i kroppen. Dette, ligesom ved nåle-akupunktur, igennem nervebaner og meridianbaner.

I grene af japansk massage-filosofi, arbejder man meget med *triggerpunkter*. Og det har bredt sig til vesten som f.eks. 'japansk lifting', hvor stimulering af specifikke punkter i ansigtet siges at vitalisere og ungdommeliggøre ansigtets udtryk. Jeg synes, det er beskæmmende, hvis massage, muskelafspænding og vitalisering af ansigtet skal have foryngelse som mål. Hvorfor ikke bare nyde levendeheden, vitaliteten og trivslen, der afstedkommes af de forskellige typer (selv)berøring og massage i ansigtsregionen? Et sted, der - ligesom de øvrige kropsdele, viser det sig jo ved udforskning - elsker vitaliseringen af området ved berøring og massage.

Øjnene er et helt kapitel for sig. Det kommer vi til i teksten og øvelserne om synssansen.

I den indiske ayurvediske behandlingstradition har man sat massage og berøring i system, så man dels kan få en længerevarende og meget dybtgående behandling kaldet panchakarma, og man kan derhjemme praktisere egen massage kaldet abhyanga. Disse gennemgås nedenfor, det første blot en introducerende viden om fremgangsmåden, selvmassagen instrueres, så den kan gøres på egen hånd.



4. Panchakarma (viden)

(3:18 minutter)

I den ayurvediske behandlingsfilosofi er daglige og dybtgående massage i alt mellem 5 og 42 dage det helt centrale element. 5 dage er light versionen, 42 dage det komplette program ifølge de gamle tekster, dengang hvor tid havde en anden udstrækning end i dag. Det almindelige i dag, når man rejser til f.eks. Indien og får en panchakarmakur, er 14 dage med massage 2-3 timer hver dag.

Panchakarma betragtes af en ayurvedisk læge som en systematisk behandling, der frigør og udrenser giftige affaldsstoffer fra cellerne vha. kroppens naturlige udskillelsesorganer – svedkirtler, blodkar, urinveje og tarme.

Ayurveda baserer sig ikke på mirakler, men forsøger at bringe kroppen tilbage til en balance, hvorfra den kan begynde at helbrede sig selv.

Et væsentligt element i den ayurvediske behandling er klassifikationen af personen i forhold til visse fysiologiske grundtyper, der i det ayurvediske system besidder særlige kropslige og mentale kendetegn. Terapeuten vil 'læse' én, mens man bliver masseret, og man har typisk også mulighed for at få en almen konsultation med en ayurvedisk læge.

Olierne som benyttes i massagebehandlingerne, er meget specifikke og er blandet af forskellige olier og urteekstrakter, som efter de gamle forskrifter koges sammen i nogle dage inden anvendelse. Da olierne er medicineret og en vital del af behandlingen, lader man dem blive på kroppen i op til 1 time efter behandlingen, inden man tager et bad. Man benytter sig i høj grad af det faktum, at huden er et højmodtageligt organ. En Panchakarma består af 5 trin:

- I *første trin* bliver man forberedt til den dybere behandling. Dette vil ske ved forskellige typer massage og anvendelse af olier, hvor man begynder at løsne spændinger i musklerne og bindevævet op.
- Det *næste trin* vil løsne op for affaldsstoffer i kroppen og føre dem ind i tarmene og derfra udskilles. Der er adskillige og forskellige behandlinger med specielle olier til dette trin.
- Det *tredje trin*, tarmrensningen, varer en dag. Der gives urter og behandlinger, der tømmer tarmene helt for deres indhold.
- *Fjerde trin* styrker kroppen og de indre organer via behandlinger med olier og understøttende urtemedicin.
- *Til sidst* afsluttes kuren, som den startede – med forskellige former for opbyggende massager.



5. Selvmassage; abhyanga (praksis)
(3:43 minutter)

Regelmæssig selvmassage, abhyanga, anses inden for Ayurveda at være det essentielle grundlag for sundhed og trivsel. At give sig selv massage er en god, rolig eller aktiverende (alt efter hvad man har brug for) og selvomsorgsfuld måde at starte dagen på. Gør det gerne 3-4 gange om ugen.

- Anbring en skål med sesamolie (eller en anden olietype, som du trives med) i en større skål med varmt vand. Vent 1-2 minutter, til den er godt hudtemperatur.
- Begynd med hovedet: Hæld en spsk. varm olie ud i hårbunden. Brug håndfladen, ikke fingerspidserne, og gnid olien grundigt ind. Små cirkelformede bevægelser i urets retning.
- Gå videre til tindinger, bag ørerne, hele resten af ansigtet.
- Tag mere olie og masser hals, nakke og derefter skuldre. Brug håndflader og fingre.
- Giv armene en energisk massage. Cirkelbevægelser på skuldre og albuer, og lange frem-og tilbagebevægelser på over- og underarme.
- Vær lidt blidere, når du når til kroppen. Store, blide cirkelbevægelser (med uret) ved brystkasse, mave og underliv. Over brystbenet en lige-op-og-ned bevægelse.
- Masser, uden at anstrenge dig, så meget af ryggen, som du kan nå. (Eller få en til at hjælpe dig).
- Med resten af olien masserer du benene og til slut fødderne med energiske bevægelser. Håndfladerne på benene, fingrene på fødderne.
- Afvaskning: Vask dig med varmt, ikke skoldhedt vand og mild sæbe. At beholde en lille smule olie på huden anses sundt.

(Læs mere om baggrunden for panchakarma og abhyanga i arbejdsbogen Ayurveda**.** Entrer eventuelt fra forsiden af hjemmesiden og via temaet Visdomstraditioners lærdom).



6. Omsorgsfuld egen berøring af hænderne (praksis)
(11:21 minutter)

lagttag. Start med at kigge på dine hænder. Oversiden, undersiden, fingrene hver for sig. Tommeltot der har én funktion, og de øvrige fire fingre, der sammen med tommeltot kan gribe og holde om ting. Fornem ved at bevæge fingrene lidt, at de kan varetage grovmotoriske bevægelser, og at de også er designede til at kunne være finmotoriske.

Tage dig selv i hånden. Prøv at folde hænderne, læg dem i skødet en stund. Du har en spontan måde at folde hænderne på, hvor den højre eller venstre tommeltot ligger øverst. Prøv nu at skifte, så den modsatte tommeltot ligger øverst. Oplev forskellen, formentlig uvantheden hermed.

Prøv så at lægge den ene hånd over den anden, læg dem ned på låret eller foran underlivet. Sid sådan en tid og mærk, hvordan det er. Skift hånd.

Dette at sanse de stilleliggende hænder, der berører hinanden – mærk hvad det gør ved dig følelsesmæssigt set. Er det rart? Det gætter jeg på, at I fleste oplever det som. Således, trænger du til at blive holdt i hånden, kræver det ikke nødvendigvis et andet menneske. Giv gerne dig selv den naturlige tilstedeværelse og omsorg at gøre det i forhold til dig selv. Læg også mærke til, at behag sagtens kan komme ud af at 'gøre ingenting'.

Bevægelse, hånd mod hånd. Brug nu den ene hånd til at give den anden hånd behag gennem bevægelse. Det kan være, at du bruger hele håndfladen til at nusse ryggen af den anden hånd. Gør gerne det samme også håndflade mod håndflade; at den ene hånd bevæger sig behageligt og givende, mens den anden ligger stille og modtager. Brug dernæst dine fingerspidser til det samme. Eksperimenter med hele spektret af så let, aende berøring, så det næsten føles som en fjer, der nusser og aer hånden, til at du aer mere fast i det. Gør det selvfølgelig mest på den måde, som giver mest behag. Selvom den ene hånd er i bevægelse, så behøver du ikke i væsentlig grad at spænde op i musklerne. Når du laver flow bevægelser er musklerne kun lige aktiveret det allermest nødvendige for at skabe bevægelse.







Mærk at når hånden bliver berørt, at så forplanter behaget sig, via dine nerver og ved hjælp af de hormoner og den nervesystemspåvirkning, der sker, også til resten af kroppen og sindet. Brug din opmærksomhed til at skifte forgrund og baggrund. F.eks. prøv lige nu at mærke de fingerspidser, der bevæger sig i forhold til den stilleliggende hånd. Kan du få en fornemmelse af, hvor sensitive de egentlig er, hvor fintunede de er i forhold til det at kunne sanse berøring. Er der forskel på fingrene, så pegefinger f.eks. er mere sensitiv end

tommeltot eller nogle af de andre fingre? Der er ikke noget rigtigt og forkert. Sans og mentalt registrer uden at dømme. Mærk nu modtageligheden i den hånd, der modtager berøring. Og endnu mere aktivt: Ræk ligesom udefter det at blive berørt; lad sanseligheden og modtageligheden bliver endnu større. Tillad dig selv at sige ja tak til berøringen. Hvor mærker du egentlig berøringen allermest og mest størst behag til følge? Vil du gerne have mest berøring på fingrene, eller skal det være mest på håndroden? På håndryggen eller håndfladen? Udforsk nysgerrigt med den ene hånd. Hav tillid til dens intuition. Og lad den anden hånd, den modtagende, aktivt række ud og ordløst guide den givende hånd. Hvordan skal tempoet være for at berøringsbehovet bedst opfyldes? Hvordan skal berøringslethed / -tyngden være for at det er rart? Være langsom og grundig i din udforskning.
Skift efter en rum tid til den modsatte hånd og gentag samme udforskning. Lad endelig praksissen fortsætte 5-10 minutter, indtil berøringsbehovet ligesom toner nedefter af sig selv. Har du brug for at lytte til instruktionen, så gå tilbage til 3:27 på tidslinjen og lyt igen.
Sid en rum tid og mærk eftertrykket at berøringen. Bemærk at den givende hånd også fyldes af det at give og ikke tømmes. Sådan er kærlighed – den er definitorisk set cirkulerende - og ikke en ensidig given-modtagen / blive fyldt op -tømt.



7. Omsorgsfuld egen berøring af ansigtet (praksis)
(16:30 minutter)

Dette er en praksis, der lægger op til en langsom, omsorgsfuld egen berøring af ansigtet. Du kan også vælge at lave sammen med en anden. Du kan sidde i sofaen og gøre det. Eller lægge dig på ryggen og skiftevis føre den ene og den anden hånd op og berøre, så du ikke når at blive træt i armen(e). Start med at lukke øjnene. Få en fornemmelse af hele dit ansigt (lyt f.eks. til Ansigtsscanning i 5 minutter, førend du starter denne øvelse).



Læbe-området. Før så den ene hånd op og begynd at berøre der, hvor der spontant kaldes mest på berøring. Hvis du gerne vil specifikt guides, gør jeg det nu. Start med at bruge langemand til at næsten fjeragtigt at berøre overlæben, fra den ene side til den anden, dernæst underlæben. Gør det nogle gange. Mærk helt inde ved åbningen til munden. Mærk også ved overgangen fra læberne ud til huden på overlæben og ved overgangen til nedefter mod hagen. Slip og mærk eftertrykket af berøringen. Gnid nu nogle gange frem og tilbage på overlæben med siden af pegefingeren, som om den er en bred solid pensel. Mærk eftertrykket.

Næse og nedefter / hele ansigtet. Tag så begge dine håndflader og begynd at gnide fra næseryg / siderne af næsen og ud over kinderne, ned til kæberne. En bevægelse hvor du lader tyngdekraften sammen med ansigtets konturer ligesom lave bevægelsen, som om den nederste halvdel af ansigtet er et bakket landskab. Gør det et antal gange, mens du fornemmer vitaliseringen af modtageligheden i underansigtet. Måske du efter nogle ganges bevægelse spontant får lyst til at lade berøringensbevægelsen omfatte hele ansigtet, startende i panden, bevægende sig over tindingerne, øjnene, næsen, kinderne, kæberne; i så fald, lad den endelig blive større. Gentag en rum tid, let eller med fasthed, langsomt eller med et aktivt strøg, alt efter hvad der kaldes på. Ligesom før, mærk lige en stund eftertrykket, inden vi så fortsætter.



Kæbe & hals. Nu, udforsk dit kæbeparti, startende med at følge skelettets, altså kæbens kant. Kæben hvorpå huden ligger. Stram hud, løs hud, alt efter hvor gammel du er. Hud med muskler og fedtvæv lige nedenunder sig.

Liggende over knoglerne. Lad fingerspidser, siderne af fingrene, håndfladen, håndryggen udforske kæber, hage, underside af hage, nedefter mod halsen. Stryg med lettere tryk på halsen nedefter mod kravebenet. Igen, lad tyngdekraften ligesom gøre arbejdet, og du mere styrer det langsomme tempo, hvormed du lader hænderne fortsætte udforskningen ved igen at bevæge dem op til kæben, strygende nedefter på halsen. På forsiden af halsen, siderne af halsen, bagsiden af halsen. Lav også et strøg fra bagside af hals / nakke, og til forsiden, hvor du lader fingerspidserne mødes og afslutte det fine, bløde strøg.

Ører. Som det næste, tag fat i øreflipperne og nus dem lidt. Lad tommeltot og pegefinger og langemand følge linjerne i ørerne, på hver sin side af hovedet. Måske du får trang til at rykke ørerne udefter, så de ligesom slipper og knirker lidt i tilhæftningen til hovedet. Det kan også være, at du med tommeltotterne inden i ørerne, i den hårde kant, kan løfte ørerne opefter ved, mens du griber med pege- og langefinger fra den modsatte side. Der er mange punkter i øret, hvor der godt kan tænkes at være en pludselig stikkende fornemmelse, så den fast trykken, trækken og masseren ørerne bliver til en behagelig men levendegørende oplevelse med små jag af ømhed eller smerte indimellem. Prøv også at folde ørerne nedefter, som om du lukker for øreindgangen. Det er massage fra en helt anden vinkel. Hos nogen knirker ørerne ved den bevægelse, det sker der ikke noget ved.

Kraniekant. Fra øre-tilhæftningerne lader du nu fingrene glide over mod kraniekanten. Lad fingerspidserne af de fire af fingrene bevæge sig frem og tilbage nogle gange. Igen, lad kroppen kalde på, hvilken lethed eller fasthed, der skal lægges for dagen. Og lad kroppen kalde på, om du nusser, aer, gnubber, trykker eller mere vibrerer/ryster et område.

Kinder. Brug næste tommeltot til at skubbe ind underkindbenene. Først gnid fra ørerne og indefter mod næsen. Let eller hårdt efter behovet. Så find nogle punkter, der måtte trænge særlig meget til at blive trykket indefter på, såkaldte triggerpunkter. Hold tommeltot stille og fast i det, eller masser som det føles rart.

Næse. Nu brug begge pegefingre til at massere nogle gange ned langs næsen i begge sider. Som ved kinder, prøv næst at finde triggerpunkter, som du trykker ind på. Brug tre fingre til at gnide fra næse og udefter mod ørerne, altså vandret på ansigtet.



Tindinger. Tindingeområdet kalder hos de fleste vældig meget på forskellige slags berøring. Du kan vælge at bruge de tre midterste fingre til at cirkle langsomt. Gerne brug én finger til at trykke lidt dybere ind, når du finder nogle punkter, der gerne vil have større fasthed. Træk også gerne i huden i den retning, der letter og lindrer.

Øjne & øjenomgivelser. Så kommer vi til øjnene. Sjælens spejl. Som når vi kigger dybt indefter afslører, ja alting. Men lige nu lukkede. Forhåbentlig afspændte. Læg mærke til, om du kan lade øjenlågene ligge blødt ned over øjnene, der er sikkert en lille stribe åben nederst. Start med at bevæge fingrene blødt fra tindingerne og ind langs det bløde sarte område under de nederste øjenvipper. Gør det nogle gange på den måde, der føles rarest. Cirkl nu op over øjnene og lige under øjenbrynene bruger du de tre fingre til at bevæge dig udefter mod tindingerne. Gentag nogle gange. Gå så over til at lave masserende cirkler rundt om hele øjenområdet, som området måtte kalde på det. Er der nogle steder, der kalder

på at blive triggerpunkts-berørt, f.eks. ind mod det øverste af næseryggen, blot en halv cm. over øjet – der er sådan et bestemt punkt, der næsten kan føles grusfyldt – dér er det en god ide at dvæle. Brug så næst tommeltot og pegefinger til at give øjenbrynene, nærmest som om de er en slags snegl, der ligger ovenover dine øjne, en dejlig massage. Tryk med tommeltot opefter, med pegefinger nedefter.

En kort stund, mens du mærker eftertrykket af berøringen og massagen indtil nu, mærk om du kan give lidt mere slip og slappe lidt mere af i dine øjenæbler. Lade dem ligge helt stille der i øjenhulerne.

Pande. Så er det pandens tur. Inde fra punktet mellem øjenbrynene tager du dine 4 + 4 fingre og bevæger sig ud som en vifte mod hårkanten. Gør også det nogle gange. Bevæg fingrene langs eventuelle rynker (eller disse som antydninger), nus og masser også lidt på tværs. Noget vil måske gerne strækkes i panden.

Hovedbund. Gnid så dine 8 fingre fra hårgrænsen og gennem håret, helt ned til nakken et antal gange. Flyt lidt fra gang til gang, så du får rørt hele området. Så begynd at lave langsomme, bløde – eller hårde – massagebevægelser i hovedbunden. Ligesom mange af os har prøvet hos frisøren. Kom rigtig godt rundt omkring.
Nu er vi ved at have været hele vejen rundt. Er der steder, der kalder på at blive genbesøgt? Så gør det en rum tid.

Tag så dine hænder og gnid dem i et fast tempo frem og tilbage, nærmest som om du er ved at varme dem op. Sæt håndrødderne hen over øjnene ved at lade dem blive skeformede. Når du har siddet eller ligget lidt sådan, så lad hænderne glide meget blidt hen over ansigtet og læg dem ned i skødet.

Tak hænderne for deres fine arbejde. Tak dig selv for at have givet dig selv denne selvberø-rings- og selvomsorgsstund.

8. Sanseskærpelse (praksis)

(6:15 minutter)



Med opmærksomheden om, at bevidst berøring er bedre end automatisk berøring, når det gælder sanseskærpelse, og at berøring faktisk er en energetisk proces, en kvantemekanisk proces, så kan man lave følgende lille fine øvelse. Enten med sig selv eller sammen med en anden. Jeg guider lige nu som om du laver øvelsen med dig selv.

Luk øjnene. Mærk kroppen i sin helhed. Sid opret. Lad hænderne hvile i skødet. Begynd nu at visualiser området fra albue til hånd (der skal være bart og ikke hav tøj over sig), at dette område om lidt bliver berørt. Lad området begynde at række ud efter at skulle blive berørt. En stille forventningens glæde. Løft nu den ene arm let, mens den anden bliver liggende afspændt i skødet. Lad fingerspidserne bevæge sig cirka langsomt fra håndled og op til albuen og ned igen, cirka 1 over huden. Det vil sige du rører ikke ved dig selv endnu. Gør det nogle gange. Ganske langsomt. Og mærk det mellemrum mellem fingerspidser og arm, hvor levendegjort det bliver. Det er forskelligt, hvordan vi sanser det. Nogle føler lidt rislende kulde, andre en varme. Der er ikke noget rigtigt og forkert. Din sansning er den sande for dig, lige her og nu.

Efter lidt tid kan du lade fingerspidserne konkret røre ved armen, mens du fortsætter den langsomme aende bevægelse op og ned. Gå efter at gøre det mest muligt behageligt for dig, både selve det at blive berørt og berøre. Måske du får trang til at bruge hele håndfladen til berøringen. Måske du får trang til at lade hånden ligge stille et sted på armen. Måske du ønsker en mere fast hånd noget af tiden. Udforsk. Og vær samtidig bevidst om, at dette er Liv, dette er Levendehed. Læg nu den berørende hånd tilbage i skødet. Og sid en rum tid og mærk eftertrykket. Eftertrykket i den berørende hånd. Eftertrykket på den arm, der er blevet berørt.

Skift efter en rum tid arm. Vil du guides, så kan du gentage denne audio – men ellers, gå meget gerne i udforskning på egen hånd.

Berørings-behovet er så grundlæggende menneskeligt, at vi sagtens selv kan 'finde vejen' med hensyn til at få en praksis til at fungere, når først vi er blevet gelejdet ind i det fokus. – Se bare lille Johannes, der spontant både lagde hånd om og pande på Moster Claras arm, da jeg skulle tage demo-billede ☺



9. Flere praksisideer (inspiration)
(3:38 minutter)

Det kan være en god ide at lave den meget dybtgående selvomsorgsfulde berøring andre steder på kroppen også. Det kan f.eks. være fødderne, man (og måske gerne med en oversigt over zonerne i fødderne ved siden af), nusser, trykker, masserer.



Eller det kan være benene. Eller hele forsiden af kroppen kan være fokus. Det er et meget diverst område, og det betyder også, at oplevelsen af berøring kan være meget forskelligartet, når du starter i hofteskålen, over symfysen, bevæger dig op til navle, brystkasse, solarplexus, bryster, hals. Det er som at bevæge sig igennem et meget forskelligartet landskab på en gåtur.

Når først kroppen, også de finere energetiske strukturer, hvorigennem ånd bliver åbenbaret, og organerne indeni og deres mange sammenhænge, begynder at blive betragtet som et levende mirakel, så kommer denne selvberøring – og ikke mindst også berøring mennesker imellem – virkelig til at give dyb mening, ikke blot som behovsopfyldelses-seancer på lige fod med det at spise, sove og bevæge sig – men som en særdeles smuk måde at mødes på og være sammen på.

Det er virkelig ærgerligt, hvis berøring mellem mennesker kun afgrænses til noget, der sker mellem to (sexual)partnere, eller det sker med en professionel massør, typisk når man har en skavank at få massage for. Der er så meget mere at komme efter med hensyn til at betragte berøring som et sprog i sig selv, vi kan bruge i møderne med hinanden.

Jeg vil komme med et sidste eksempel på, hvor jeg har set berøring brugt meget kreativt. Min datter var startet i børnehaveklassen, og læreren havde besluttet sig for, at for klassens generelle trivsel, og for at forebygge mobning, så ville hun lade dem starte dagen med at mødes i 'et andet sprog', nemlig berøringssproget, og hvor formålet var 'omsorgsfuld kontakt'. Man startede hver morgen med at være to sammen – og man skiftede partner hver dag - hvor den ene i fem minutter stod bag den anden og holdt vedkommende på skuldrene med sine hænder. Måske man stod helt stille og etablerede kontakten, måske man masserede lidt – det afstemte børnene med hinanden. Efter 5 minutter skiftede man. Der blev spillet lidt stille musik, mens øvelsen stod på. Børnene blev bedt om at være stille og opmærksomme, mens de lavede øvelsen. Behøver jeg sige, at alle børnene, piger som drenge, generte som udfarende, ganske enkelt elskede denne morgenstart? Det behøver ikke blive gjort kompliceret og svært. Det vigtigste er at huske at give dette rum. Dette at røre, berøre og blive berørt, både fysisk, mentalt og sjæleligt… At give det et ægte rum.



10. Fælles berøring og bevægelse (inspiration)
(8:57 minutter)

I meget af det indhold, du møder her på platformen, da vil du støde på formuleringerne 'mærk efter' og 'udforsk', fordi jeg er af den overbevisning, at kropsintelligensen er af en sådan karakter, at kroppen og sjælen, i samklang, viser vejen til trivsel og smuk udveksling – når altså vi lader den komme til.

At lytte til kroppen indebærer at slippe 'hovedstyringen', det vil sige stoppe den mentale kontrol - og i stedet lade kroppen - som bærer af den dybe visdom - vise vejen. Når først kroppen viser vejen har du ikke brug for ydre instruktioner. Men at komme dertil, hvor man lader indefra og ud visdommen tage over, kræver nok for vi flestes vedkommende nogle ideer, inspirationer og guidninger. Og det er den opgave, jeg har påtaget mig at levere.

Pernille Engelhart og jeg har, som også nævnt andre steder på platformen, lavet en del forskellige ting sammen i tidens løb. Oftest har vi haft forudgående planer til vore kurser og workshops, men vi har også jævnligt ladet inspirationen lede os, når vi har været samlet i en gruppe og har lavet 'være sammen i kroppene arbejde'.

Af de mange ting, vi har prøvet, har vi ekstraheret 6 små videoer, du kan finde under fanebladet **Nærvær i bevægelse; yoga** https://www.mettekold.dk/yoga - scroll ned ad siden og se under temaet **Vi er i hinandens hånd**.

To videoer er eksempler på, hvordan kan man lave specifikke yogaøvelser sammen. Vi har valgt 'Spredt benstrækning' og 'Siddende forover-bøjning' – men der kan laves utallige andre forskellige fællesøvelser. Øvelsen 'Kulsækløft' er et eksempel på det at lave et stort forsidekrop-stræk ved hjælp af en andens levende krop som underlag for ryggen.







I pdf-dokumentet, der linkes til nederst på Yoga-siden (Oplevelser med yoga) er der blandt andet vist eksempler på akroyoga-øvelser, som er en helt anden legende måde at tilgå yoga i fællesskab på.



Videoerne 'Løsnelse af lænd og underliv' samt 'Skulderbladsmassage' er to praksisser, hvor der er en tydelig giver og modtager. Disse er medtaget for at vise, at det kan gøres enkelt at være giver, og man behøver på ingen måde at have en professionel uddannelse for, at man gør det godt.

Nærvær – mentalt og forplantet ned i håndens villighed og sensitivitet i forhold til at indgå i mødet med den andens behov, tid nok, langsomhed og reel omsorg for hinandens trivsel er alt, der kræves. Hvilket vel i øvrigt er nogle af de 'valu-taer', der er mest mangel på i den tid, vi lever i?

Den sidste video-praksis 'Ryg mod ryg' kan bruges i alskens forskellige slags grupper og til mange forskellige formål. Vi har f.eks. brugt den til at lave meditative øvelser 'sammen hver for sig'. Det vil sige, at i stedet for at sidde ret op selv, så låner vi den fysiske og emotionelle støtte i at sidde op ad et andet menneske og lave egne indre praksisser. Men man kan også lave fysiske bevægelser, hvor man bevæger sig synkront og lydhørt i forhold til hinanden. Det skal dog også understreges, at selve det at sidde stille op ad hinanden og sanse et andet menneske med hele sin ryg, kan være alt nok og endda rigeligt at skulle fokusere på.

Ofte, jo dybere vi kommer, jo mindre instruktion og teknik behøves. Så er sansningen i sig selv alt, alt rigeligt. Ja, så kan for mange ting at skulle teknikmæssigt set nemt komme til at føles som overload.

Ryg mod ryg bevægelsen kan således laves med et utal af fokuseringer – fra det helt stillesiddende uden specifikke fokuspunkter, til at man kan laver forskellige mentale fokuspunkter til diverse synkrone bevægelser, hvor man fastholder rygkontakten.







Fra nogle af mine egne mange oplevelser med kropslig sensitivt samvær, husker jeg engang, hvor jeg lavede 'holde en hånd på lænden' praksissen sammen med en meget sensitiv person, hvor vi havde tid uden bagkant sammen. Vores fælles ramme omkring øvelsen var, at den der lå på gulvet skulle fortælle giveren, hvad man gerne ville have, hvad angår bevægelsesrytme og længden heraf. Da jeg var modtager, bad jeg vedkommende holde hånden helt stille i mere end 30 minutter, førend jeg havde brug for en smule bevægelse. Først efter omkring 45 minutter var behovet for at blive holdt gennem lænden 'fyldt op'. Vedkommende havde den sjælelige kapacitet, at han ikke slap nærværet på noget tidspunkt, selvom han 'bare sad og holdt'. Hånden var afspændt, favnende og altså hjerteforankret – så den var bærer af et nærvær og en villighed til gensidig omsorg og forenethed, som er det, fællesøvelserne i deres essens handler om. Det ikke at bevæge sig kan måske opleves som for ingentings-agtigt, for ikke-kontakt-agtigt. Men med den bevidsthedsmæssige åbne kærlige fokus, der forplanter sig i hånden, kan det ikke at bevæge sig vise sig at være det mest alting-agtige.

Må man godt bede om så meget tid til så lidt fra en anden? Efter min overbevisning er der næppe smukkere udtryk for almenmenneskelig kærlighed, og som ikke behøver være knyttet op på en specifik defineret relation til hinanden som at man er 'kærester', 'bedste venner' etc. – men at vi simpelthen anerkender, på et meget dybt plan, vores fællesmenneskelige behov for nærhed og for at blive holdt af og holdt om. Den 'stillen os til rådighed' er selvfølgelig allerfinest, når vi gør det i forhold til de allernærmeste, som vi elsker - men jeg mener ikke, at den skal afgrænses kun dertil.

En almen kærlighed til alt levende er det, der bærer, at vi også vælger at stille os til rådighed for de lidt fjernere, når livet byder på muligheden og rammen for at kunne være der med og for hinanden.

Allerstørst kan i øvrigt smerten og ensomheden være, hvis ikke vi oplever den fintunede nærhed med dem, vi lever med i indercirklen; men det er en helt anden tangent, jeg ikke vil bevæge mig udad lige nu.

Afsluttende bemærkninger. Der er ovenfor skrevet meget om og givet konkrete ideer til, hvordan vi kan udvide og udforske rummet for fælles berøring og bevægelse. Hvad enten vi føler os rige på den nærhed sammen med andre eller ej, er der mange muligheder for egen berøring også, som vi måske ikke bruger i dagligdagen. Mange muligheder for at vi i relationen med os selv kan højne trivsel, glæde og nærvær. Inspirationerne er kun ideer til, hvad at kunne gøre; igen med opfordringen til, at du lader dig lede af dig selv i vidt forskellige retninger, som jeg måske ikke har haft fantasi eller erfaring til at invitere dig.

Vil du i øvrigt med ind under hunden af, hvordan et panchakarmaforløb kan opleves, så læs under 'egne små causerier' fortællingen 'Første gang jeg blev helt berøringsmæt': https://www.mettekold.dk/_files/ugd/79f017_d0f3c911b53244e8a4f7fd899c67bac6.pdf

LITTERATUR

Björnsdotter, M., & Olausson, H. (2011). Vicarious responses to social touch in posterior insular cortex are tuned to pleasant caressing speeds. *Journal of Neuroscience*, *31*(26), 9554-9562.

Cataldo A., Dupin L., Dempsey-Jones H, Gomi H., Haggard P. (2020). Constructing spatial perception through self-touch. bioRxiv preprint doi: https://doi.org/10.1101/2020.11.21.392563

Croy, I., Sehlstedt, I., Wasling, H. B., Ackerley, R., & Olausson, H. (2019). Gentle touch perception: From early childhood to adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, *35*, 81-86.

Dempsey-Jones, H., Harrar, V., Oliver, J., Johansen-Berg, H., Spence, C., & Makin, T. R. (2016). Transfer of tactile perceptual learning to untrained neighboring fingers reflects natural use relationships. *Journal of Neurophysiology*, *115*(3), 1088-1097.

Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, *8*, 100091.

Harris, J. A., Petersen, R. S., & Diamond, M. E. (1999). Distribution of tactile learning and its neural basis. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *96*(13), 7587-7591.

Stevens, J. C., & Patterson, M. Q. (1995). Dimensions of spatial acuity in the touch sense: changes over the life span. *Somatosensory & motor research*, *12*(1), 29-47.