

3. KROPSSYSTEMERNE SOM ET SELVERKENDELSES-SYSTEM

Nu er en model for helhedsforståelse blevet præsenteret. Og begreber for indre sanseevne er blevet præsenteret.

Jeg er jo kliniker, jeg er praktiker, dette her skal omsættes til funktionalitet. Så:

Hvordan omsættes begreberne til en aktivitet, hvor jeg bliver bedre til at anskue mig selv i helhed, og jeg bliver bedre til at lytte indefter?

Jeg vil præsentere en kropsligt forankret tilgang til at forstå og kalibrere sig til en mere optimal fysisk trivsel. Det er en lidt nørdet vej ind i kroppens mange systemer, der lægges op til. Jeg deler det, så meget det nu er muligt, op i først rent fysisk sansning af en specifik del af systemet, således at kursisten opøves i at kunne aflæse og forstå sig selv konkret indefra. Dernæst forbindes det kropssansede med det tanke- og følelsesmæssige, samt med det lidt mere abstrakte energetiske. Denne praksis af guidet selvudforskning anser jeg essentiel i den almene menneskelige dannelse. Enhver bør livet igennem træne adækvat selvbalancering, fysisk og psykisk, knyttende an ligeledes til det relationelle, således at vi opøver at vide, hvordan vi påvirker andre, og hvordan andres påvirkning af os, gør noget ved os.

Og ført et lag videre ud: At vi gør os bevidste, hvordan vore omgivelser, hjemmet, stederne vi færdes, musikken vi lytter til, naturen vi færdes i, påvirker os. Med det bagvedliggende formål, at vi bidrager positivt udefter i verden.

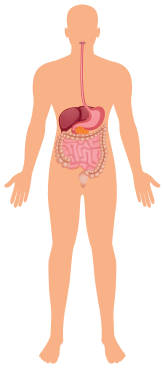
I forlængelse af artiklen har jeg samlet et 24 siders slideshow, der repræsenterer den konkrete arbejdsmåde. Jeg bruger den selv med stor glæde i min kliniske praksis og på kurser, men filen er også egnet til at gå ombord i på egen hånd, hvad enten du er sundhedsprofessionel eller bruger.

At forstå sig selv fysisk indefra & Forbinde det med sinds- og energitilstanden

For at forstå basal kropslig trivsel, gås nu i dybden med at forstå alle kropsorgansystemerne. Ind imellem gøres en afstikker til at reflektere over, hvordan sindet er sammenknyttet med området, og der gives konkrete input til, hvordan man kort kan scanne og justere med henblik på, i dette nu, at skabe større trivsel.

Det med blå skrevne er praktiske sansninger og refleksioner af både fysisk og mental karakter, som jeg har god erfaring med at gøre.

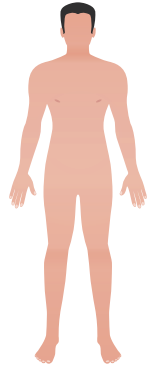
HUMAN BODY ORGAN SYSTEMS



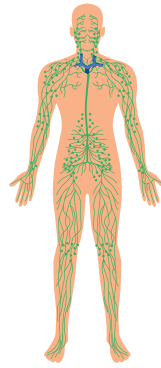
Digestive System



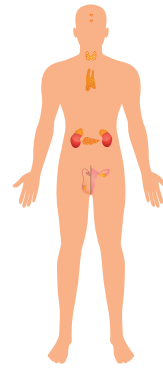
Muscular System



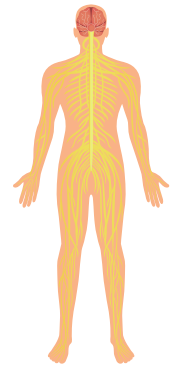
Integumentary System



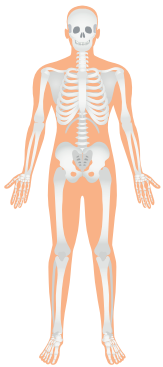
Lymphatic System



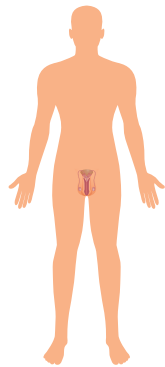
Endocrine System



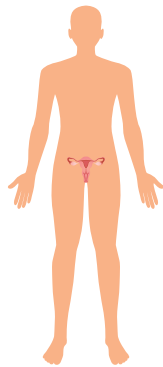
Nervous System



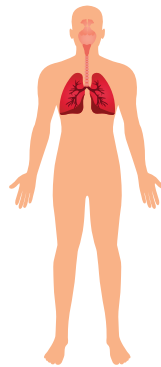
Skeletal system



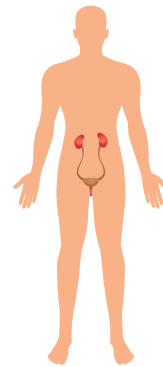
Male Reproductive System



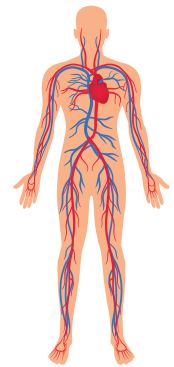
Female Reproductive System



Respiratory system



Urinary System



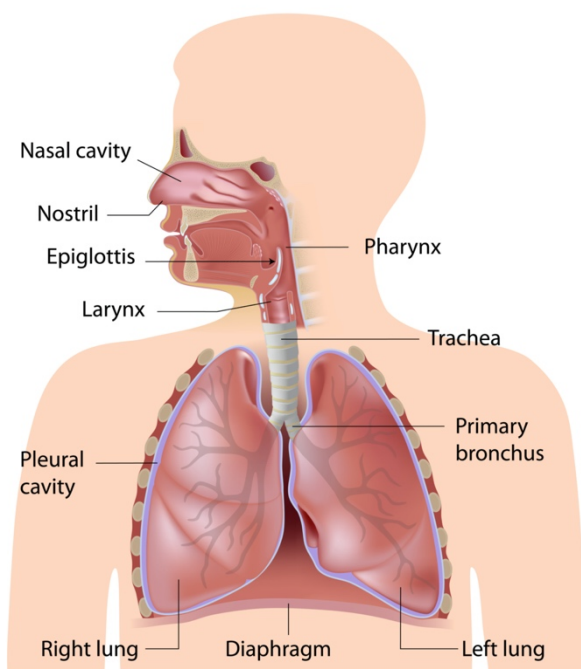
Circulatory system

Åndedrættet

Dit liv leves mellem to åndedrag – din første indånding og din sidste udånding.

Hver dag trækker du vejret mellem 20.000 og 30.000 gange. På godt et år bliver det til 10 mio. vejrtrækninger, og på et liv bliver det omkring 1 mia.

The Respiratory System



Hele meningen med et velfungerende og normalt åndedræt er i al sin enkelhed: En optimal udnyttelse af den ilt, vi får tilført i indåndingen, og en optimal udskillelse af kuldioxid i udåndingen.

Åndedrættet er derudover direkte forbundet med vores hjerterytme, pulsslaget. Et begreb, der hedder åndedrætsvariabilitet, er udtryk for forbindelsespunktet mellem hjerteslag og åndedrætsmåde. Læs mere herom under cirkulationssystemet.

En mulighed, der ligger gemt i åndedrættet, er at det en direkte nøgle til at kunne influere det autonome nervesystem i kroppen – hvorfor det er vores mest direkte vej til at kunne styre vores kropsind tilstand hvorhen, vi måtte ønske den. Læs herom nedenfor under nervesystemet.

Åndedrættet er hele fundamentet for livet. Det er broen mellem krop og sind, mellem bevidst og

ubevidst. Åndedrættet er således det bedste redskab at benytte for at kunne regulere krop, tanker og følelser. Udviklingen af åndedrættet – og bevidstheden om åndedrættet – er en af de vigtigste nøgler til trivsel.

Det er en observation værd, at åndedrættet er vores allertydeligste forbindelsespunkt mellem krop og sind. Åndedrættet spejler sindets aktivitet; enhver følelse og bevidsthedstilstand afspejles i åndedrættet.

F.eks. angst sætter sig straks som et tilbageholdt åndedræt, hvor det ikke er muligt at puste ud. Vrede giver et hurtigere og mere stakatoagtigt og tilbageholdt åndedræt.

Glæde – og især latter giver et fuldkomment åndedræt, hvor man fylder lungerne helt – og puster helt ud. Især når man er næsten grådkvalt af latter, trækker bughulen sig ind og lungerne tømmes helt.

En sovende person har et dybere åndedræt med en let hvislen i svælget. Man kan aflæse, hvor dybt personen sover, ved blot at lytte til åndedrættet. Når sindet er meget aktivt og tankerne farer af sted, vil åndedrættet sætte tempoet op og visa versa.

Følelsesmæssigt kan man tolke indåndingsbesvær f.eks. som at: - Tør du, kan du tage livet ind? - Modtage uden forbehold? - Lader du "livsgnisten" fylde dig?

Og tilsvarende kan udåndingsbesvær fortolkes i retning af: - Tør du, kan du overgive dig? - Til at tro på livet? - Til andre mennesker? - Til at slippe kontrollen? - Til bare "at være" frem for at være i bevægelse?

Der er mange spændende måder at arbejde med åndedrættet på. Det kan bruges til forskellige formål og udvide potentialet i både krop og sind:

DET NORMALE ÅNDEDRÆT. Man trækker vejret normalt, når lungerne ubesværet fyldes med luft, og kroppen giver slip og puster helt ud.

UDHOLDENDE ÅNDEDRÆT. Åndedrætsspændvidde udvikles, så lungerne kan optage mere ilt, og vejret kan holdes væsentlig længere. Antal åndedræt pr. minut falder væsentligt.

STYRKENDE ÅNDEDRÆT. Lungerne trænes større, så de får større volumen, såvel som man kan øge kvaliteten af den luft, man trækker ned i

lungerne. Lungernes elasticitet og evne til at trække sig sammen udvikles.

HELBREDENDE VEJRTRÆKNING. Der benyttes teknikker, så luftvejssygdomme lindres eller helbredes. Teknikker bruges til at forebygge sygdom og højne energi, blodcirkulation og mental tilstand.

LINDRENDE VEJRTRÆKNING. Der benyttes teknikker, så det beroligende nervesystem aktiveres, hvilket kan give følgende effekter: Smertereduktion, stressreduktion, reduktion af tankemylder og uro. Det kan være forskellige meditative teknikker, der bruges til lindring og beroligelse.

SCAN: Nogle gange i løbet af dagen, blot registrer hvordan du trækker vejret. Og om du ved en let justering af kroppens position eller bare ved at

strække og vride dig kan få åndedrættet til at flyde lidt mere frit og vitalisere dig.

JUSTER & BALANCER: Blot 3 fuldkomne åndedrag er nok til at du får fornyet energi og nervesystemet balanceres. Det bliver endnu bedre, hvis du går ud i den friske luft og gør det. Gør sådan her: Træk vejret helt ind, så lungerne spændes op og ud. Hold en lille pause, hvor energien spreder sig i krop og sind. Når du puster helt ud, suges maven lidt ind for at tømme lungerne helt. Hold en lille pause på bunden af åndedraget, hvor du slipper alle unødige muskelopspændinger og bliver fokuseret og afspændt. Gentag to gange mere.

LIDT MERE I DYBDEN: Der er nogle guidede øvelser, indtalt af Mette Kold, som du kan lytte til: 6. Det normale åndedræt, 7. Det fuldkomne åndedræt. 8. Pauserne i åndedrættet. 9. Meditation.

Nervesystemet

Nervesystemets opbygning og funktioner er noget af det mest komplekse, vi overhovedet har i kroppen. Nervesystemets hovedfunktion er registrering, overførsel og behandling af information. Nervesystemet bliver således af stor betydning for vores tilpasningsevne og overlevelse.

Der er flere strukturelt og funktionelt forskellige typer inddelinger af nervesystemet. En arbejdsbog som denne vil slet ikke forsøge at komme omkring dem alle. Bogens formål er at udtrække det essentielle omkring nervesystemet i forhold til at regulere kropssind forbindelsen.

Centralnervesystemet udgøres af hjerne og rygmarg, mens det *perifere nervesystem* udgøres af kroppens nerver, som transporterer sensorisk information, nerveimpulser, mellem kroppens sanseorganer og centralnervesystem.

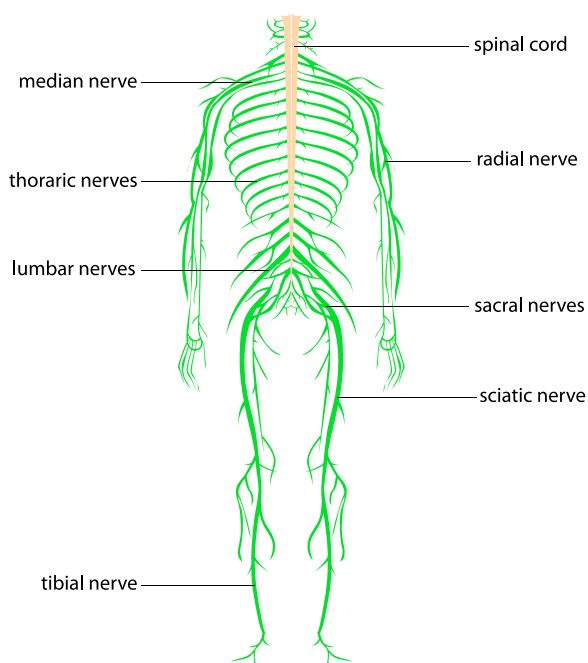
Det perifere nervesystem skal ikke uddybes men vises her nedenfor visuelt – hvordan det danner et smukt fletværk i kroppen og udstrækker sig til hver en afkrog af kroppen.

Det som vi gerne vil udstyre dig med viden og redskaber omkring, er hvordan du med forbindelseslinjerne åndedræt, hjerteslag og bevidsthed om muskelbrug, kan påvirke det autonome nervesystem, dvs. den del af nervesystemet, som kontrollerer vores indvolde og dermed vores basale kropsfunktioner. Der kan bruges åndedræts- og afspændingsteknikker til at kunne 'tænde for roen', dvs. det parasympatiske nervesystem, såvel som at der kan bruges teknikker til at aktivere kroppens performance. Men inden vi kommer til teknikkerne, så lidt mere forklaring:

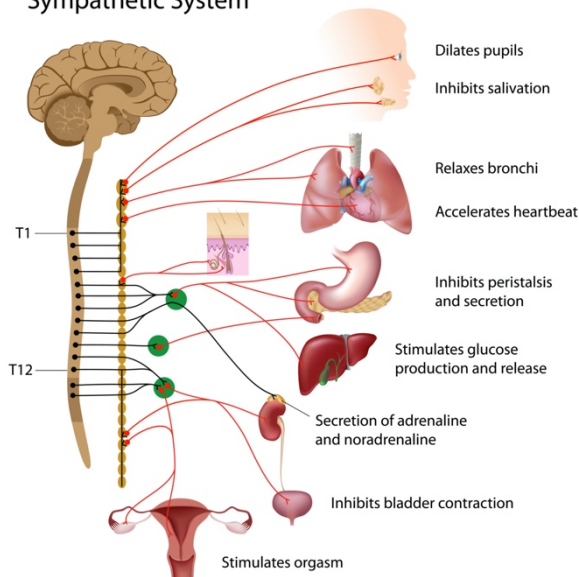
Det autonome nervesystem kan yderligere inddeles i det sympatiske nervesystem og det parasympatiske nervesystem.

Det sympatiske nervesystem sætter kroppen i stand til at klare akut belastning. Det øger hjertets sammentrækningsevne og hastighed og øger blodgennemstrømningen til bl.a. muskulatur, hjerte og lunger. Herved forbedres vores evne til at yde det maksimale. Angst, stress og fysiske belastninger fører til aktivering af systemet.

Human Nervous System

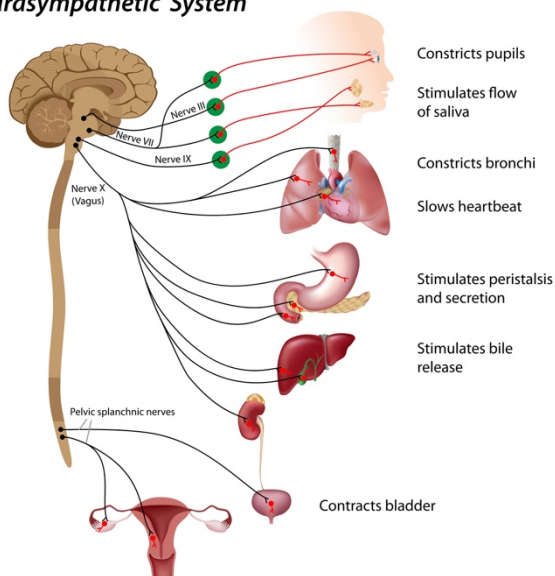


Sympathetic System



Det *parasympatiske nervesystem*, udgøres af indvoldsnerver og dele af centralnervesystemet, som er særligt aktive, når vi skal genopbygge kroppens ressourcer. Systemet styrer fordøjelsesprocesser og mavetarmsystemets velfunktion. Den del af nervesystemet er således mest aktivt, når vi er i hvile.

Parasympathetic System

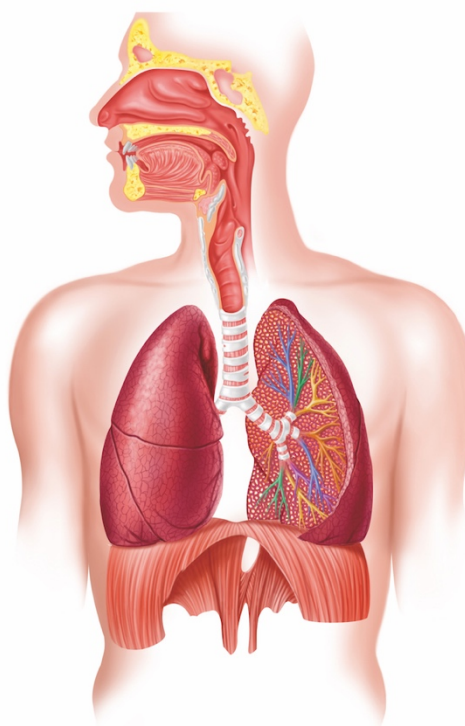


De fleste indvoldsorganer er forsynet med begge slags nervefibre, og tilsammen prøver de at sikre en balanceret aktivering af henholdsvis det ene og det andet system, dvs. kroppens naturlige drift er en organisk vekslen mellem aktivitet og hvile. Hvis vi imidlertid føler stress og er opspændte, forhindrer vi især det parasympatiske nervesystem, dvs. 'ro-systemet', i at fungere optimalt. Og derfor er det vigtigt bevidst at kunne gøre ting, der kan 'tænde for roen' igen.

ÅNEDRÆT, BUGHULE & VAGUSNERVE. Når der udføres meditative øvelser med åndedrættet som indgang, så er en af de vigtigste nøgler til at kunne flytte ens bevidsthedstilstand præcis derhen, hvor man ønsker sig, kendskab til sammenhængen mellem bughulens opspænding/afspænding og det autonome nervesystems balance.

Vær nemlig bevidst om, at man på indåndingen via vagusnervens tilhæftning i den opspændte bughule, aktiverer det sympatiske nervesystem, altså den del af nervesystemet, der højner energien. Og på udåndingen når man slapper mellemgulvet, via vagusnerven, aktiverer det parasympatiske

nervesystem, dvs. den del, der giver ro og centrerethed. Når man gør sig bughulemusklen (diaphragm), muskulaturen omkring den, lungernes placering, deres fleksibilitet og maveens opspænding og afspænding bevidst, har man således en nøgle til at aktivere vagusnerven. Studer især bughulemuskels placering på billedet her nedenfor, men gør dig også bevidst, hvordan du kan hænde at spænde op i muskulaturen i ansigt, svælg og hals, når du trækker vejret.



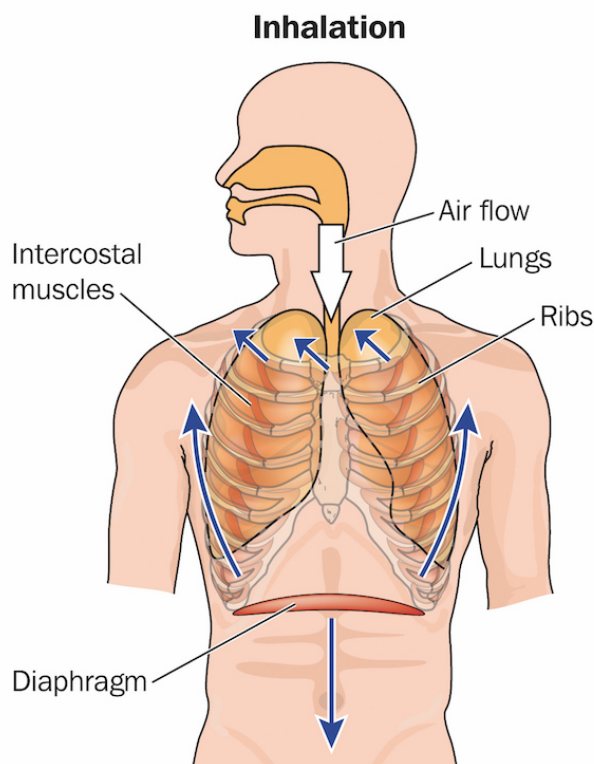
Når du med åndedrættsteknikkerne, der ovenfor i afsnittet om Åndedrættet blev henvist til, kan aktivere det parasympatiske nervesystem, så kan du til enhver tid styre dig selv ned i en mere afspændt tilstand, selv hvis du vågner om natten med smerter, tankeoverload, hjertebanken e.a. - og gerne vil falde i søvn igen.

Her nedenfor en helt enkel scanning og justering.

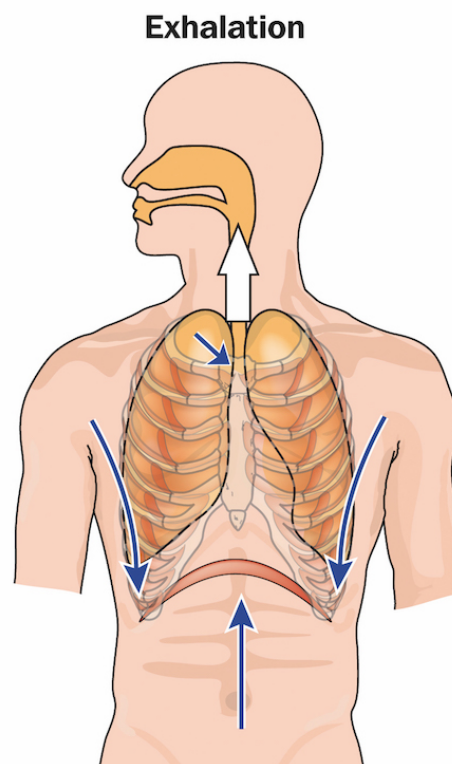
SCAN & JUSTER: Brug billedet nedenfor til at gøre dig fysiologien bevidst i åndedrætsbevægelsen af ind: Lungeområdet fyldes med luft, muskulaturen spændes op og udefter. Bughulemusklen bliver opspændt og flader ud. Udånding: Når luften forlader lungerne igen, synker brystet lidt sammen, bughulemusklen bliver afspændt og danner faldskærmsform, resten af maven gøres afspændt, ligesom at hals og kæbeområde slapper helt af. Når dét sker, aktiveres det parasympatiske nervesystem, via vagusnervens tilhæftning. Du får en oplevelse af at blive døsigt, hvilket er godt til afstressning, hvis du ligger ned og tager en kort

afspænding, eller hvis du skal falde i søvn om aftenen.

Modsat, hvis du skal performe, så fokuser lidt ekstra på indåndingen – at gøre den ekstra lang – og hold en længere pause efter indånding, hvor du også aktiverer godt i solar plexus området og dermed spænder lidt ekstra op i bughulemusklen. Det aktiverer det sympatiske nervesystem. Øvelsen forstærkes, hvis du på indånding spænder lidt ekstra op i muskulaturen og på udånding slapper så meget som muligt af i muskulaturen.



Air flows into lungs due to increased lung volume following contraction of diaphragm and intercostal muscles



Air expelled from lungs due to relaxation of diaphragm and intercostal muscles

Cirkulations-systemet

Du opfordres nu til lidt forundringsparathed!

Hvad er det *egentlig*, der styrer, hvordan hjertet slår?

Hjerteslaget... Hjertets slag... Det mest konkrete udtryk for liv og levendehed, er hjertet. Den 22. dag efter befrugtningen ér hjertet dannet forlængst, og det trækker sig pludselig sammen og tager sine første slag. Ingen ved hvorfra den impuls starter, kun AT den starter denne dag. Fosteret er på det tidspunkt 0,4 cm. fra hoved til hale og vejer ca. 0,6 gram. Og fra det punkt slår hjertet hele resten af vores liv, uden ophør. Den vedholdenhed er i sig selv en tanke værd. Og kan da ikke andet end afføde benovelse og taknemmelighed.

SCAN: Kan du mon mærke dit hjerte slå dér indeni brystet? Er det lidt svært kan du lægge hånden på og mærke den lille vibration, der regelmæssigt vibrerer i dit bryst.

For mange kommende forældre bliver dét hjerteslag, de ser som en lille blinken ved første scanning, typisk omkring 12. graviditetsuge, også dér, hvor det for alvor går op for dem, at de bærer liv.

Barnet i moders liv – dvs. dig, mig og alle andre mennesker på kloden – er startet derinde – og vi har kunnet høre og mærke vores mors hjerte slå hele tiden. Vi er blevet urolige i takt med mor, og vi er faldet til ro i takt med, at hjerteslaget er blevet roligt og rytmisk igen. Forskning viser, at angste og stressede mødre, især hvis det er mere vedvarende tilstande, også får mere urolige børn.

En sjov 'to know' er, at vi fleste spontant, uanset om vi er kvinder eller mænd, mødre eller fædre, spontant holder et lille spædbarn i venstre arm, også selvom vi er højrehåandede, og lægger barnet ind mod hjertet. Og barnet læner sig instinktivt der indefter.

Tænk også på, hvordan elskende lægger deres øre til den elskedes bryst og lytter og mærker rytmen. Og forbinder sig og beroliges.

På samme måde kan vi registrere og forbinde os til vort eget hjerteslag. Blive komfortable omkring at kunne berolige sig ved at gøre hjerteslaget roligere og mere regelmæssigt. Og derigennem på intim vis

relatere til os selv, forbinde os til det allermest essentielle udtryk for liv, der udspringer af os.

Hjertet

Hjertet er en stor muskel med fire hulrum, som kaldes hjertekamre. De to hjertekamre i venstre side af hjertet er fuldstændig adskilt fra de to hjertekamre i højre side. Det skyldes, at de to hjertehalvdele leverer blod til to forskellige kredsløb. Den højre del leverer til lungekredsløbet, hvor blodet iltes, og den venstre del leverer til systemkredsløbet, dvs. resten af kroppen hvor iltten forbruges.



Blodets vej gennem hjertet og kredsløbet foregår således: Når blodet forlader lungerne, kommer det ind i venstre hjertehalvdel, som pumper det videre ud i kroppen. Herfra vender det tilbage til højre hjertehalvdel, som sender det videre til lungerne.

Helt konkret sker der dette: Hjertet slapper af og lader sig genopfylde af blod (diastole). Hjertet trækker sig sammen, klapperne ved hjertekamrenes udgang åbner sig og blodet presses ud (systole) i kredsløb.

Udvidelse. Sammentrækning. Udvidelse. Sammentrækning.

Hvad er det egentlig, der styrer, at hjertet slår? Fysisk kan det forklares med et elektrisk ledningssystem. Enhver muskel i kroppen aktiveres af et elektrisk signal fra en eller flere nerveceller. Det gælder også hjertemusklen, men de nerveceller, der aktiverer hjertemusklen er anderledes end andre nerveceller. Man kalder de nerveceller, der forsyner hjertemusklen med

elektriske signaler for "det elektriske system" eller "ledningssystemet"

Hjertets elektriske system er specielt, fordi det udsender rytmiske signaler af sig selv – i modsætning til normale nerveceller, som skal aktiveres fra hjernen. Hjertets elektriske system signalerer ca. en gang hvert sekund til hjertemusklen, at den skal trække sig sammen.

Kredsløbet

Kredsløbet pumper blod rundt i hele kroppen, og hjertet fungerer som kredsløbets pumpe. Det transporteres i blodårerne, der forgrener sig ud i alle kroppens afkroge. Der findes to typer blodårer, arterier og vener. Arterierne – pulsårerne – er de blodårer der fører blodet fra hjertet ud i kroppens mindre blodårer. Venerne er de blodårer, der fører blodet den anden vej fra kroppens mindre blodårer til hjertet.

Derfor indeholder det blod, der befinder sig i arterierne, meget ilt, mens blodet som regel er iltfattigt i venerne.

De mindste blodårer kaldes kapillærer. Kapillærernes vægge er så tynde, at ilt og andre stoffer let kan passere igennem dem. Så det er her, blodet afgiver ilt og næringsstofferne til cellerne. Kapillærerne findes overalt i kroppen. Det er de færreste celler, der befinder sig mere end en femtedel millimeter fra et kapillær. Og kapillærernes samlede længde er flere tusind kilometer.

De mindre arterier er omkranset af muskler, der kan trække sig sammen eller slappe af. På den måde kan kroppen styre blodtilførslen til et bestemt område.

Puls

Pulsen (pulsfrekvens) er antallet udvidelser i pulsåren per minuttet, som sker når hjertet trækker sig sammen. Pulsfrekvensen vil derfor typisk være et udtryk for hjertefrekvensen, der angiver antal hjerteslag per minut. Hvis dit hjerte slår 60 gange per minut – er din puls altså 60.

Blodet, blodtrykket, kranspulsårerne og hjerteklapperne bør egentlig også forklares, hvis vi

skal forstå kredsløbet hele vejen rundt og i dybden. Men for nu stopper de fysiske forklaringer, og vi bevæger os til det følelsesmæssige i hjerterummet.

Følelseslivet og hjertet

Spørger vi dig, hvad du forbinder hjerteområdet med, vil du formentlig sige: Medfølelse, kærlighed og taknemmelighed. Og sorg, skuffelse, tristhed og angstelighed. Hjertet er ikke kun sæde for de positive følelser, det er også stedet, hvor hjertesmerten sætter sig. Endda i en grad, så det kan føles helt konkret som en sten i hjertet eller tyngde på brystet.

Så hjertet har en enorm emotionel betydning for os mennesker, både individuelt og i relationerne.

[SCAN: Hvad for nogle følelser ligger forrest i dit hjerteområde lige nu? Er det muligt at favne dem med varm omsorg, uanset om det er såkaldt positive eller negative følelser? Vær i kontakt med dét, der er, præcis som det er.](#)

Kigger man i retning af livshånderingsmetoderne, så er der en konkret metode, der er meget oppe i tiden, der arbejder med udgangspunkt fra hjertet og hjertets kvaliteter. I både børnehaver, folkeskoler, i fængsler, blandt krigsveteraner og på arbejdspladser praktiserer man compassion-baseret mindfulness- og meditationstræning. Der er en retning, der kaldes MSC = Mindful Self Compassion, dvs. man arbejder med at give sig selv den medfølelse, der tænkes at kunne hele nogle af de sår og de trængsler, vi oplever at have i livet.

Compassion kan enkelt oversættes til medfølelse, men der ligger noget dybere endnu i begrebet. Dalai Lama siger (og compassion udspringer fra buddhistisk meditation), at compassion og kærlighed er to sider af samme sag: Compassion er ønsket om, at du er fri for lidelse, kærlighed er ønsket om lykke for dig. Så compassion er en særlig kvalitet af kærlig og uselvisk venlighed, når vi udviser den over for andre, og en selvhelende kvalitet, når vi retter den mod os selv.

[LIDT MERE I DYBDEN: Der findes et væld af hjertebaserede meditationsmetoder. Nogle er det godt at lære i selskab med andre, mens nogle praksisser er så enkle – og alligevel potentielt kraftfulde – er de kan praktiseres helt kort, eller](#)

som en lidt længere meditation, helt på egen hånd og uden forudsætninger i øvrigt. F.eks. denne:

Du sætter dig tilrette og etablerer HJERTEFOKUS. Dernæst etablerer du HJERTEÅNDEDRÆT – et åndedræt du forestiller dig går ind og ud gennem hjertet. Så vælger du den HJERTEFØLELSE, der taler mest til dig lige nu, f.eks.: Fred. Harmoni. Glæde. Kærlighed. Taknemmelighed.

Hvis det skulle ske, at du er så fyldt af en tung følelse i hjertet, at der slet ikke vil komme nærende

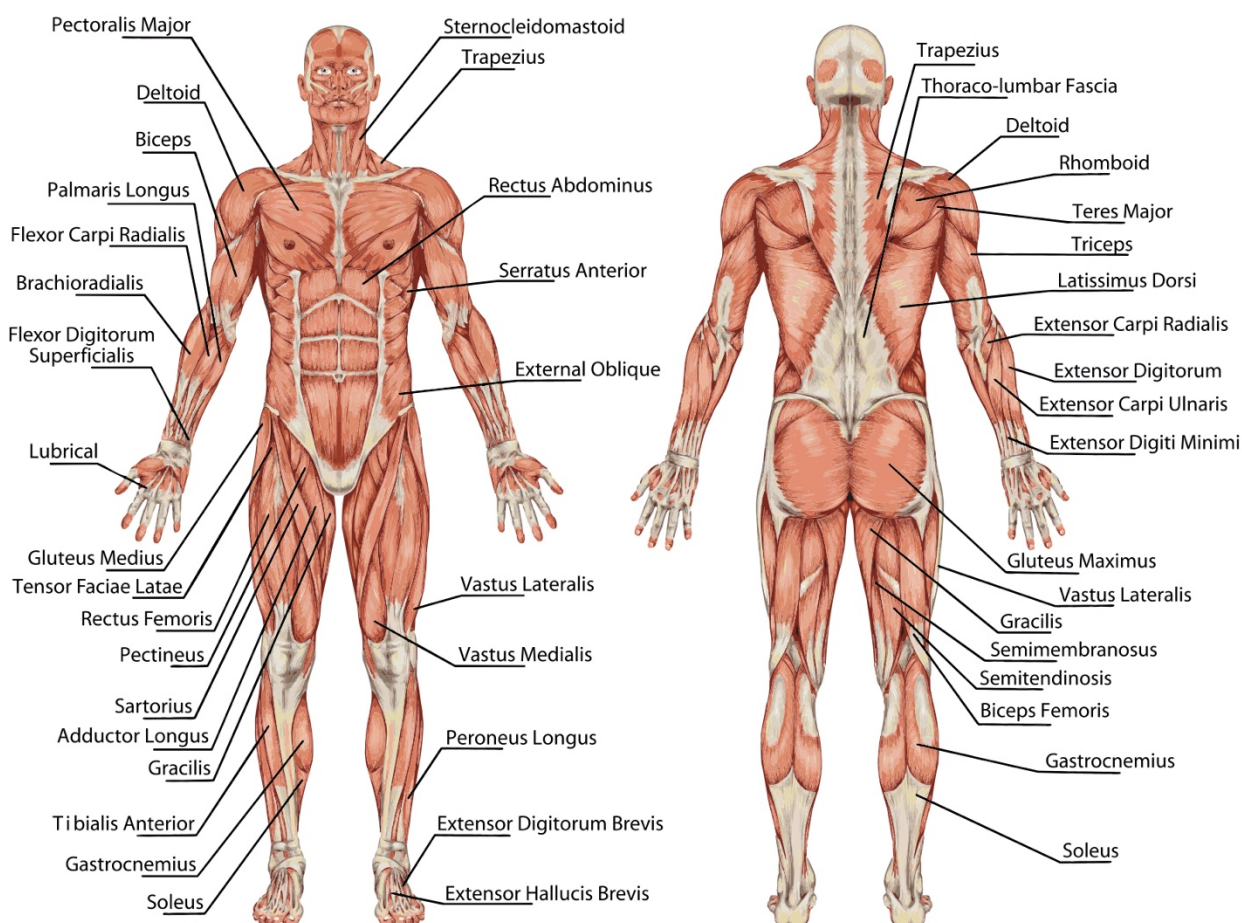
og såkaldt positive følelser, så forestil under øvelsen, at du med største nænsomhed og varme favner den følelse. Det kan f.eks. være sorg eller tristhed, du en stund lader være der og fylde hele dit indre rum. Uden at du forsøger at ændre eller fjerne den. Lader den være – og med en bevidst del af dig favner så godt som det overhovedet er muligt.

NOTER VIRKNING i krop og sind.



Muskulatur

Nedenfor viste billede af kroppens muskulatur kan du bruge til at få et overordnet indtryk af dit muskel-hus.



Det er musklerne, der holder os oprejst og på plads, og som initierer bevægelse. Musklerne er hurtige til både at forfalde og til at kunne blive opbygget, hvis vi træner dem.

Jo flere bevægelsesvaner, vi bygger ind i kroppen, jo mere hænder musklerne at komme ud af balance i deres samarbejde. Vi kan f.eks. være så meget i 'fremad-drive', at vi ved gang eller løb opbygger større muskelmasse foran på lårene end bagpå.

Eller vi kan sidde så dårligt på en stol, at vi taber styrken i de nedre mavemuskler, der ellers er med til at sørge for, at vi har en god holdning. Det kaldes undertændte muskler.

Vi kan være så pressede og så meget 'i gang', at vi bærer på en mere eller mindre konstant lettere tændthed og opspændthed i muskulaturen i især nakke og skuldre – og det måske i en grad, så der kommer smerter og senere hen skader.

Ansigtet bærer på alle slags følelser, og i ansigtet samler sig al vor trængthed og historiens følelsesmæssige tilbageholdelser.

SCAN: Er der nogle muskelopspændinger, ømheder, stivheder eller deciderede smerter, der kalder et eller flere steder i din krop?

JUSTER: Hvis du oplever et sted, der kalder på bevægelse for at komme i flow, lav nogle bløde bevægelser, ryst musklen eller lav nogle stræk eller

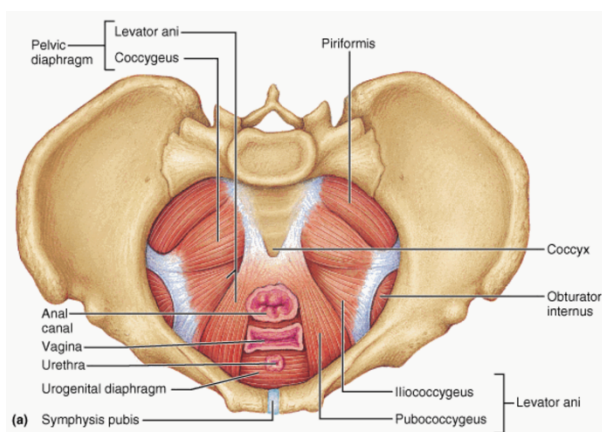
vrid. Du behøver ikke tænke i øvelser. Kroppen skal nok vise vejen i forhold til, hvad den har brug for.

NOTER VIRKNING: Var det muligt at skabe mere liv og flow, lindre eller bare tilføre dit muskelhus mere energi og lethed?

Vi vil i det følgende lave nogle nedslag i områder, vi kropsindmæssigt finder særligt interessante at arbejde med.

Bækkenbundsmuskulaturen

Når vi træner, får vi ofte at vide, at vi skal spænde op i bækkenbunden, spænde vores core eller aktivere vores kerne. I yoga taler man ofte om låse (bandhas), og når vi taler om fundamentet, så skal vi aktivere rodlåsen, hvor vi bl.a. suger ind og opefter i bækkenbunden. Bækkenbundsmuskulaturen ser således ud:



SCAN: Som du sidder eller står lige nu og læser, hvordan opleves det, når din bækkenbund er henholdsvis aktiveret og når den er afspændt?

JUSTER: Prøv et par gange at stramme helt op – og så slappe helt af – juster din aktuelle sidde- eller ståstilling – og mærk så, hvilken let opspænding du behøver for at kunne sidde eller stå godt. Hverken for meget eller for lidt.

NOTER VIRKNING: Kom der mere flow? En mere balanceret brug af musklerne i baller, lænd, hofter, lår og mave?

Core-muskulaturen

Hvis vi betragter kroppen som et hus, vil coremuskulaturen være fundamentet. Core er betegnelsen for kroppens kernemuskulatur, blandt andet mavemuskulaturen og de store muskler i ryggen. Det er af afgørende betydning, når resten af huset skal opføres. Coren bruges i praksis til stort set alt i dagligdagen. At stå oprejst, bøje sig forover, sætte sig ned, støvsuge, grave med en skovl etc. Hver gang, man sætter sig selv i gang, sker det fra en aktivering af kernen – og dermed altså af core.

SCAN: Som du sidder eller står lige nu og læser, hvordan opleves det, når din core er henholdsvis aktiveret og når den er afspændt?

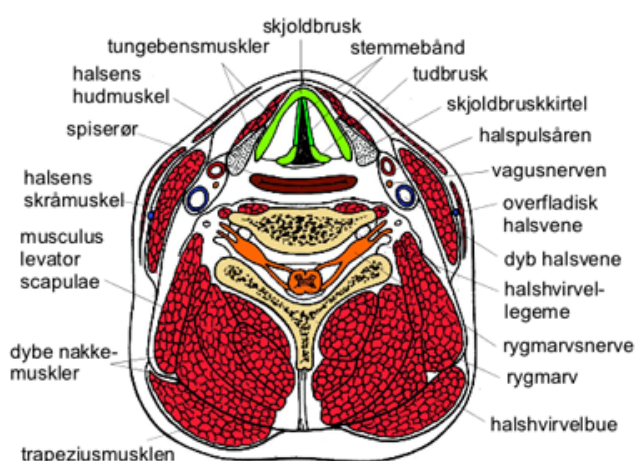
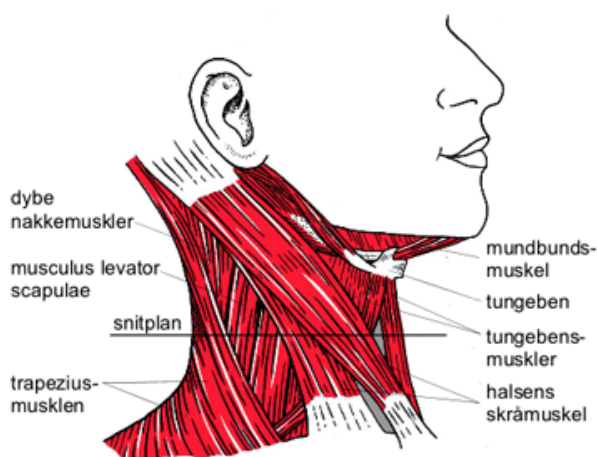
JUSTER især omkring navleområdet, især musklerne omkring navlen og lige inde bagved er gode at aktivere i forhold til at sidde oprejst og balanceret.

NOTER VIRKNINGEN – om du er aktiv på både for- og bagside af kroppen, ved hjælp af core-muskulaturen.

Hals-muskulaturen

Halsen er kanal for mange transportveje: Spiserør, luftrør, nervebaner, f.eks. den vigtige vagusnerve, halspulsåren m.fl. Vigtige organer på / i halsen er skjoldbruskkirtlen og stemmebånd.

Halsen er, specielt bagtil pakket ind i flere forskellige muskler, der tilsammen holder hoved, krop og skuldre/arme sammen, samt det er muskler, der gør, at vi kan bevæge kæbeleddet og bevæge munden.



Med denne kompleksitet in mente er der ikke noget at sige til, at f.eks. latent opspændte muskler og forkerte arbejds- og hovedstillinger, kan afstedkomme mangfoldige typer gener. Såvel fysisk som psykisk. Ligesom at stort set hele repertoire af følelser finder sig et kropsligt bo i hals, nakke og ansigt.

Kraniekanten er ligeledes et vigtigt sted for ophobning af spændinger, og det er stedet, hvorfra mange oplever, at hovedpine udspringer. Musklerne i nakken er forbundet med vores måde at bruge øjnene på, så der er mange sensitive sammenhænge (også) i denne region.

Fysiologi og psykologi spiller som alle andre steder i kroppen sammen. Der kan gemme sig mange forskellige følelser i dit hals- og nakkelandskab – lige fra de største plus-følelser til de tungere og triste og vrede af slagsen. Her lidt fra vores erfaringer:

'Overtænkning' er en af de største påvirkende faktorer, hvad angår at skabe spændte øjne, der giver spændinger i nakke og kraniekant, der giver ubehag og smerter på forskellig vis.

Følelse af pressethed giver låsthed i hele halsen. Ikke at få sagt det, der trænger sig på, kan give en følelse af at blive kvalt, tør hoste, ikke at kunne

synke maden frit mm.

Sorg kan sidde som en slimklump i halsen. Presset i halsen kan især overmande, når man lægger sig ned og skal til at sove.

Et frit flow i området giver: Styrke i det talte. Sand kommunikation. Kreativt udtryk af det talte ord, skrivning og kunst. Integration, fred, sandhed, visdom, loyalitet, oprigtighed, pålidelighed og venlighed.

Ansigtsmuskulaturen

Der er over 60 muskler i ansigtet. Mange af dem kan vi ikke tilgå bevidst, medmindre vi har trænet det omhyggeligt.

Vi kan se permanent kede af det og bekymrede ud, hvis f.eks. mundvigene er krænget nedad. Vi kan se permanent vrede ud, hvis vi spænder i musklerne omkring øjenbrynene. Hvis vi koncentrerer os (for) meget, kan musklerne omkring øjnene være spændt op, så vi opbygger hovedpine og føler os tunge i hovedet. Spændingerne kan sprede sig til baghovedet og kraniekanten, så vi forstærker hovedpinen og får ondt i nakke og skuldre.



SCAN. Studer billedet oven for af ansigtets største muskler. Derefter, kig dig i spejlet og studer, hvor i ansigtet, du ubevidst holder igen. Studer hvilken tilstand, du udstråler, når du ikke tænker over det.

JUSTER: Kombinationen af det selv-registrerende arbejde vha. billederne, og måske en efterfølgende mindfulnesspraksis i form af ansigtsscanningen, er virkningsfuldt i forhold til at finde ind i en afspændt, årvågen og åben tilstedeværelse.

Den guidede 5 minutters øvelse »Ansigtsscanning« har til formål at gøre os mere bevidste om, hvilke grundfølelser, vi mere eller mindre konstant bærer i ansigtet, og herfra give slippe på nogle af de vanemæssige opspændinger i ansigtet, så det får mulighed for at finde ind i en åben, afspændt form. Der giver den sidegevinst, at man også føler sig mere glad, afspændt og tilfreds.

Tag selvfølgelig også bevidstheden om ansigtets tilstand med gennem dagen, når du arbejder, motionerer og er sammen med andre mennesker.

Kæberne

Mange mennesker oplever spændinger i kæberne fra tid til anden. Enten sætter stress sig i låste kæbeled og muskelopspænding, eller kæben påvirkes indirekte af f.eks. opspændte øjenomgivelser. Kæben er tæt knyttet sammen med velfunktion på mange måder.

Kæben får sin nerveforsyning af den femte kranienerve (trigeminus), hvis funktion er følelsen i ansigtet, næsen og mundens slimhinder samt motorisk styring af kæbemusklerne. Derudover bliver bihulerne sensorisk innerveret af trigeminus

nerven. Kæbeleddet spiller også en vigtig rolle i vores koordinering og balance, samt har et stort samarbejde med ledstillingssansen i den øvre nakke.

Vi behøver ikke at blive fysiologi eksperter, men sammenhængen mellem knogler, muskler og nerver er i dette tilfælde med trigeminus nerven så tæt, at bevidstheden herom er relevant, idet mange med stress også oplever føleforstyrrelser og bihule-udfordringer. Intentionen at have et afspændt og mere hvilende ansigt muskulært set, er en vigtig nøgle til at reducere stress.

Øjnene

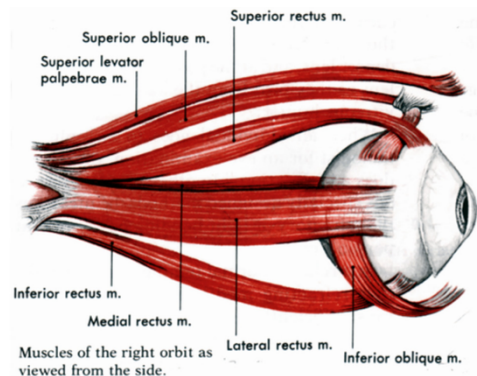
Det næste fixpunkt er øjnene. Nærsynethed er blevet en normal del af virkeligheden. Således er ca. 40% af vesteuropæerne nærsynede, og op mod 90% af asiaterne er det, mens ned til 10% af befolkningsgrupper af afrikansk afstamning er det. Antallet af nærsynede er vokset væsentligt de sidste 50 år, og øjenlæger og optikere gætter på, at vores brug af computere og telefoner er med til at udvikle nærsynethed og øjengener generelt set.

Hvad angår langsynethed, da er det ca. 10% af de 20-25-årige, der er det, og ca. hver sjette person i 40 års alderen.

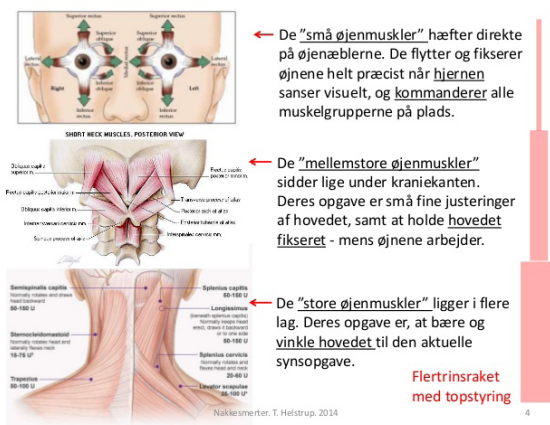
Derudover, da får alle såkaldt 'gammelmandssyn', som er aldersbetinget langsynethed. Symptomet er, at man får svært ved at stille skarpt på objekter, der er tæt på.

Ca. 1/3 af alle voksne har problemer med tørre øjne; svien, kløen og øjne, der løber i vand.

Når disse ting nævnes er det for at sige, at øjnene vil drille i perioder gennem livet hos stort set alle, typisk tiltagende når man bliver over 40-50 år.



SCAN: Man kan, ligesom med ansigtets muskler generelt, gøre sig sine konkrete øjenmuskler bevidst, og træne at afspænde musklerne, således at øjnene får mere optimale betingelser. Studer billederne oven- og nedenfor til at opbygge bevidsthed om de til øjnene knyttede muskler.



JUSTER. Der er flere måder at forbedre betingelserne omkring øjnene. Nogle optikere udbyder decideret øjentræning, hvor man får øvelser til at henholdsvis oparbejde og at afspænde muskulaturen i øjenæbler og omkring øjnene. I yoga-traditionen er der også en lang række gode øjenøvelser. En enkel måde, hvor man ikke behøver yderligere instruktion af en instruktør, er at gøre sig området bag øjenæblerne bevidst. Forfølge et billede af at gøre det blødt, og så lade øjenæblerne blive bløde og afspændte og lægge sig helt stille i rummet, som om de favnes i vat. Og så næst tilsætte billedet af, at øjenlågene til sidst, som en tynd dyne lukker sig ned over øjnene og giver dem ro for ydre stimuli. NOTER VIRKNINGEN.

Skelet

Skelettet består af 206 knogler, og man kan inddele dem i tre typer. Rørknogler, som bl.a. er vores arme, ben, tæer og fingre. De flade knogler, som bl.a. er vores ribben, skulderblade og kranie. Og sidst de uregelmæssige knogler, som bl.a. er vores rygsøjle og håndrod. Hver især har de en række funktioner, der er vigtige for vores krop.

Rørknoglerne er med til at sikre, at arme og ben gør kroppen bevægelig.

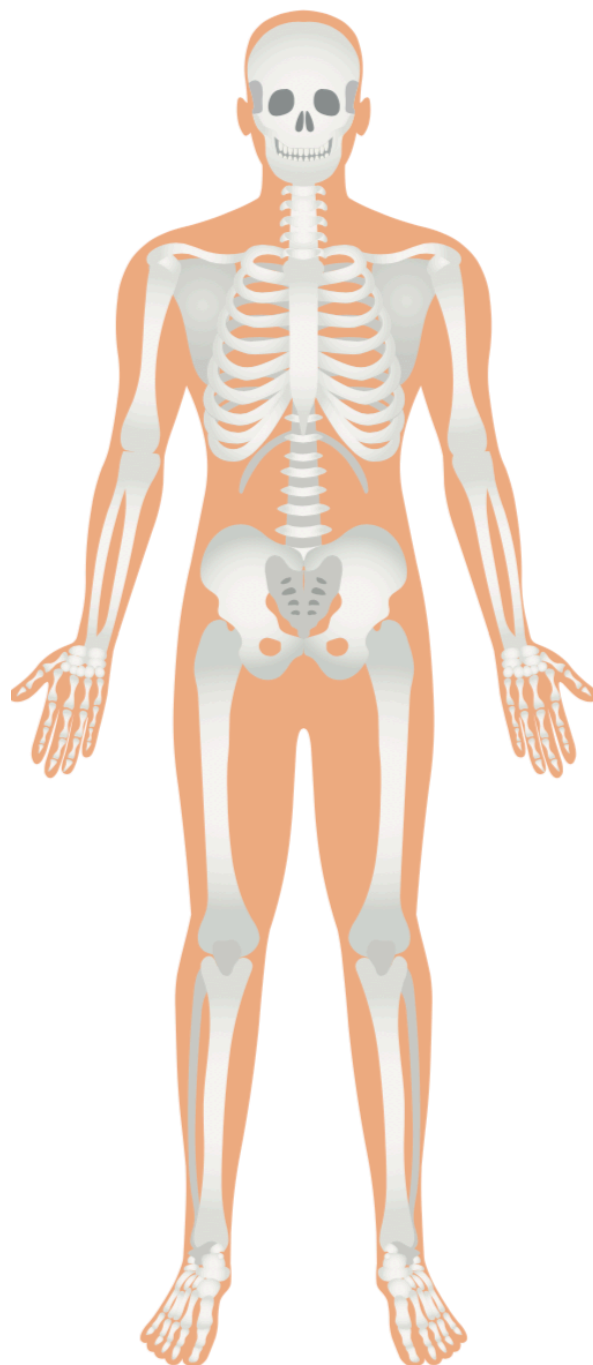
De flade knogler, fx ribbenene, beskytter bl.a. vores lunger og hjertet. Kraniet beskytter vores hjerne.

De uregelmæssige knogler, fx rygsøjlen, beskytter bl.a. vores rygmarv, der er en del af vores centralnervesystem, og fungerer som støddæmper for hjernen (se forklaring på figuren nedenfor).

Rygsøjlen er bygget op af 24 hvirvler, og nederst sidder korsbenet, som egentlig er fem sammenvoksede hvirvler. Mellem hver hvirvel ligger der en gummiagtig skive, der hedder diskus. Dens funktion er bl.a. at bremse de stød, som kommer, så hjernen ikke tager skade af. At vi bevæger os.

Mens vi er børn, er det en stor mængde brusk i midten af knoglen, og det gør den yderst fleksibel. Henover livet sker en forbening, dvs. brusken bliver til stiv knogle. Men knoglerne er stadig levende og behøver ilt og næring. Der er blodkar og hulrum med knoglemarv.

Dette er, hvad vi her vil sige om knoglerne fysisk set. Næst vil vi henlede din opmærksomhed på, at mellem to knogler har vi et led. Leddet har et ledbånd og sener, der hjælper med at styre vores bevægelser. Vi har forskellige typer led – hængselsled (fx knæled), drejeled (fx ledet mellem de to knogler i underarmen), glideled (fx ryghvirlerne), kugleled ((hofter og skuldre) og to-akset led (fx håndled).



Følelseslivet og skelet- og ledsystemet

Kombinationen af knogler og led skal vi nu prøve at perspektivere mere følelsesmæssigt. Knoglerne kan vi associere med et hus' fundament og rammer, og med tagspærene, der danner struktur for, at huset kan holde sin solide form. Et godt bygget hus er både *stabilt og solidt*, er *fleksibelt*, idet det skal kunne modstå storm og regn og endda jordskælv, og det skal være bygget arkitektonisk smart, så det samlet set har en god *sammenhæng* og har plads til alle de funktioner og aktiviteter, der normalvis foregår i et hus – det være sig køkken, bad, spisestue, soveværelse og stue til social hygge. Mærk hvordan dit skelet og leddene - metaforisk set døre og vinduer mellem rummene - er den ramme, det fundament, hvor indenfor livet kan foregå i dig.

At passe godt på rammen, at vedligeholde den godt, er derfor en vigtig opgave. Først:

SCAN: Kig på billedet af dit skelet og scan det igennem. Kan du få en fornemmelse af, hvordan knoglerne føles. Solide? Skrøbelige? Varme? Kolde? Levende? 'Døde'? Er der smerter i nogle af dine knogler? Er nogle af dine knogler ved at erodere (ved du eller føles det som)? Er der forskel, således at nogle knogler føles velfungerende, mens andre er mindre fungerende?

JUSTER: Dette er mere end visualisering end en konkret gøremål. Forestil dig at puste masser af ilt og næring ind i hele din knoglestruktur, så den heles og / eller vedbliver at være stærk og velfungerende. Forestil dig, at du indtager næring og gør bevægelse og motion, der understøtter dine knoglers velfunktion.



Ordet rygSØJLE kan give os associationer i retning af katedralssøjler, noget stift og solidt. Mens ordet på engelsk SPINE, er et meget blødere ord, der peger i retning af spiralbevægelser og fleksibilitet. Leddenes velfunktion afhænger af, at din ledvæske er optimalt fungerende.

SCAN: Se på rygsøjlen. Så mange led. Så mange mellemrum. De skal smøres, 'luftes' og holdes bevægelige.

Giver du rygsøjlen lov til at bølge og sno sig? Eller kender du, som de fleste, kun din rygsøjle for låsthed i lænden eller for stiv nakke og ømme skuldre af for ensformigt siddearbejde?

Måske kender du til at nakke, ryg og skuldre spænder op, når en handling skal gøres? Musklene arbejder ubevidst, og du låser i leddene. Automatikkerne bor i krop og sind og knytter sig til det 'at tage sig sammen'.

JUSTER: Er det muligt at lege med rygsøjlen og finde det bølge- og cirkelpotentiale, den har? Du kan gøre denne kropslige praksis hvor som helst og når som helst, når du længes efter mere rum. Det spreder sig også til sindet.

JUSTER yderligere: Sæt dig på kanten af en stol, placer fødderne solidt i underlaget, således at fødderne i videst muligt omfang gøres 'andefodsbredde' og afspændte, leddene afspændes og bliver dermed mere rumlige. Mærk dine sædeknuder og giv så meget slip i ballemusklene som muligt. Etabler en følelse af at flytte dit fundament og ansvaret for en god balance ned i fødder og baller. Ikke bastant, men fleksibelt, elastisk.

Ret så opmærksomheden mod rygsøjlen. Få en fornemmelse af at skabe rum mellem de mange led, også hele vejen op i nakken, der gøres lang men ikke stiv. Tænk mere som om din rygsøjle har slangens bevægelsesformåen, også cirkelbevægelsesmuligheden. Brug kun lidt muskelkraft på det.

Alt dette samtidig med at fastholde den fleksible ankring nedefter. Denne jordbundne lethed og ubesværet i leddene forplanter sig måske til dagens næste gøremål.

Øvelsen kan også laves siddende på alle fire.

Fordøjelse

Fokus sættes nu på fordøjelsen. Tit putter vi i munden uden at tænke på madens videre færd. Et helt system står klar til at suge næring og genoprette ubalancer. Lad dig her imponere over hvad der rent faktisk foregår, fra du laver synkebevægelsen til du ser affaldsproduktet af fordøjelsessystemets indsats.

Lever

'Kernifabrikken' der danner fordøjelsesfremmende stoffer og fjerner giftige stoffer. Alkohol er som bekendt en faktor, der kan sende leveren på hårdt arbejde.

Bugspytkirtel og galdeblære

Fordøjelsesfremmende stoffer dannes.



Mund

Grovhakning. Når du tygger maden godt, får du den fulde smagsoplevelse og hjælper fordøjelsessystemet med det videre arbejde.

Mavesæk

Finhakning og 'syrebad'. Det er her, du mærker om din mad var for syreholdig eller du ikke har tygget maden grundigt nok.

Tyndtarm

Nedbrydning vha bugspytsaft, galde mm. Næringsstoffer absorberes og sendes ud i kroppen. Det er her, der for alvor suges næring.

Tyktarm

Omdannelse af væske fra tyndtarm til fæces. Udskillelse.

SCAN: Når du putter i munden giver du så næring til systemet eller beder du blot systemet om at rydde op i skrald? Får du energi af den mad du spiser, eller bliver du tung og dvask?

Hvad er *egentlig* næring for dig i både konkret og overført betydning?

Tænk i variation, diversitet, levendehed. Der er kommet mere fokus på at lade maden have så kort vej som muligt fra jord til bord, både af hensyn til næringsværdi og af hensyn til bæredygtigheden.

Nærings- og fordøjelsessystemet er også et fint billede på, hvorledes du optager og fordøjer indtryk i løbet af din hverdag. Hvad giver dig energi? Hvilke opgaver? Hvilke sammenhænge? Relationer? Og hvordan fordøjer du dagens indtryk?

I de fleste østlige kulturer beskæftiger man sig indgående med kvaliteten af fordøjelsen og

udseendet og lugten af såvel afføring som urin. I både kinesisk medicin og indisk ayurvedisk medicin bruger man analysen af fæces og urin til at aflæse sundhedstilstanden, og man bruger den viden til at rense systemet som en balancerings- og helbredelsesmetode. Man fokuserer ligeledes i disse sundhedssystemer på *metaboliserings-evnen*. Direkte oversat betyder det nedbrydning og omsætning af et stof eller mad. Man kunne således også kalde det for fordøjelsens ild. Se billedligt for dig, at når en ild brænder ved den rette temperatur og med tilstrækkelig ilt, så forbrændes træet helt op og giver mest mulig varme til omgivelserne. Der produceres ikke sod og giftig røg, når ilden brænder som den skal. På samme måde med fordøjelsen: Vores sundhed afhænger i væsentlig grad af evnen til fuldt at metabolisere den næring – men også de følelser og de informationer - som vi tager ind. Krop, sind og energi ses som ét samhørende system, og derfor forstås »fordøjelse« i de østlige sundhedssystemer som

vores samlede fysiske, mentale og energimæssige fordøjelse af alt det, som livet udfordrer os med.

Er metaboliseringsevnen i top og robust, kan vi fysisk, mentalt og energimæssigt eliminere affaldsprodukter optimalt og producere livskraft og livsenergi.

En anden god metafor for den optimale metabolisme er processerne i en komposteringsproces, hvor affald bliver til næring, der bliver til jord. Og jo mere optimale omsætningsbetingelser, jo mere effektivt sker omsætningsprocessen. Tilsvarende med fordøjelsen. Er den af forskellige årsager ukomplet, akkumuleres fysiske eller mentale affaldsstoffer. Akkumuleringen af affaldsstoffer i systemet, leder til hæmmet flow af energi, information og næring, og er basis for, først fysiske og/eller mentale ubalancer, næst sygdom. Stagnation, både fysisk og psykisk.

Fysisk ubalance i kroppen har sin mentale pendant, hvor negative følelser som angst, vrede, grådighed og skyld skaber mental ubalance. Ubearbejdede / ufordøjede oplevelser bliver giftige - ligesom dårligt fordøjet mad. Mentale toxiner ødelægger det frie flow af positive følelser og mental klarhed, og resulterer i kronisk følelsesmæssigt ubehag.

Hvis vi skal oversætte det til dagligt levet liv, så kan vi med dette perspektiv være os bevidste om kvaliteten af FORDØJELSENS ILD, både fysisk og psykisk.

SCAN: De følgende betragtninger, tanker, associationer skal mere læses som inspirationer til, hvordan du kan forholde dig til dit livs næring, fordøjelse, fornøjelser og forbrænding:

Hvordan er din fordøjelse egentlig i det daglige? Flow-agtig? Gør den knuder? Er den sensitiv?

Hvordan lugter den? Hvordan ser den ud? Flyder den? Synker den?

Virker tissen sund? Eller for koncentreret? Har den en 'sund' farve?

OBSERVER MULIGHEDEN AF at du i helhedsforstand har en stærk fordøjelsesild.

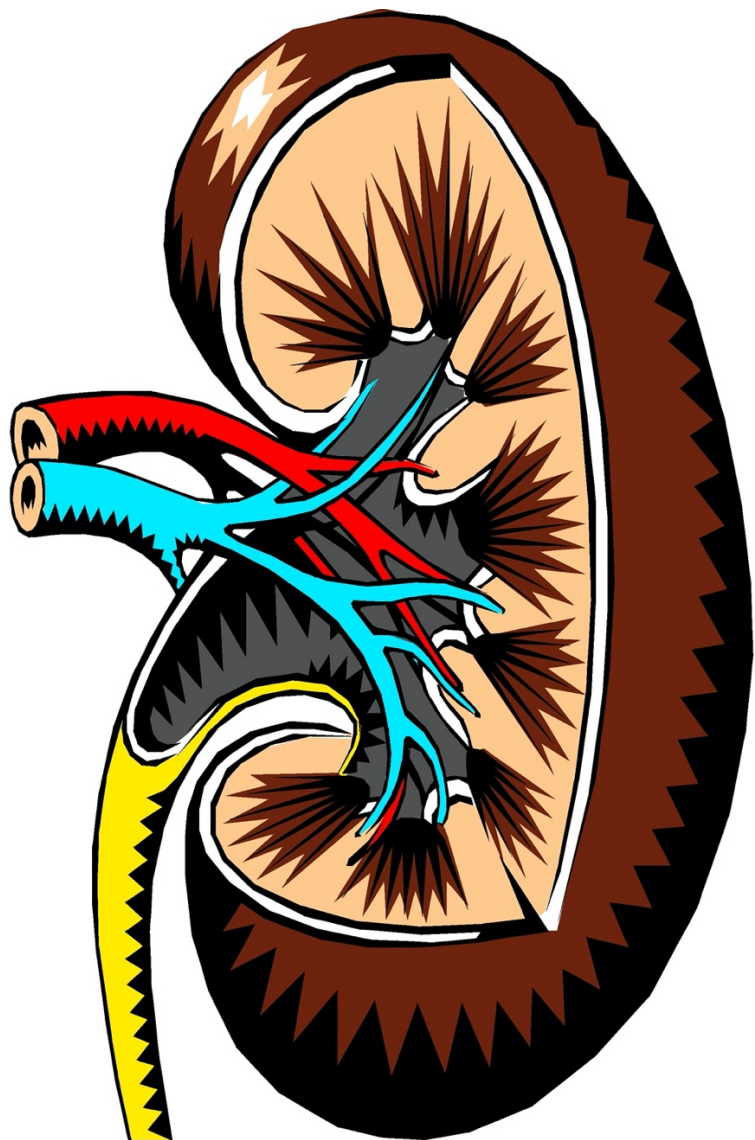
Udskillelse; nyrer og blære

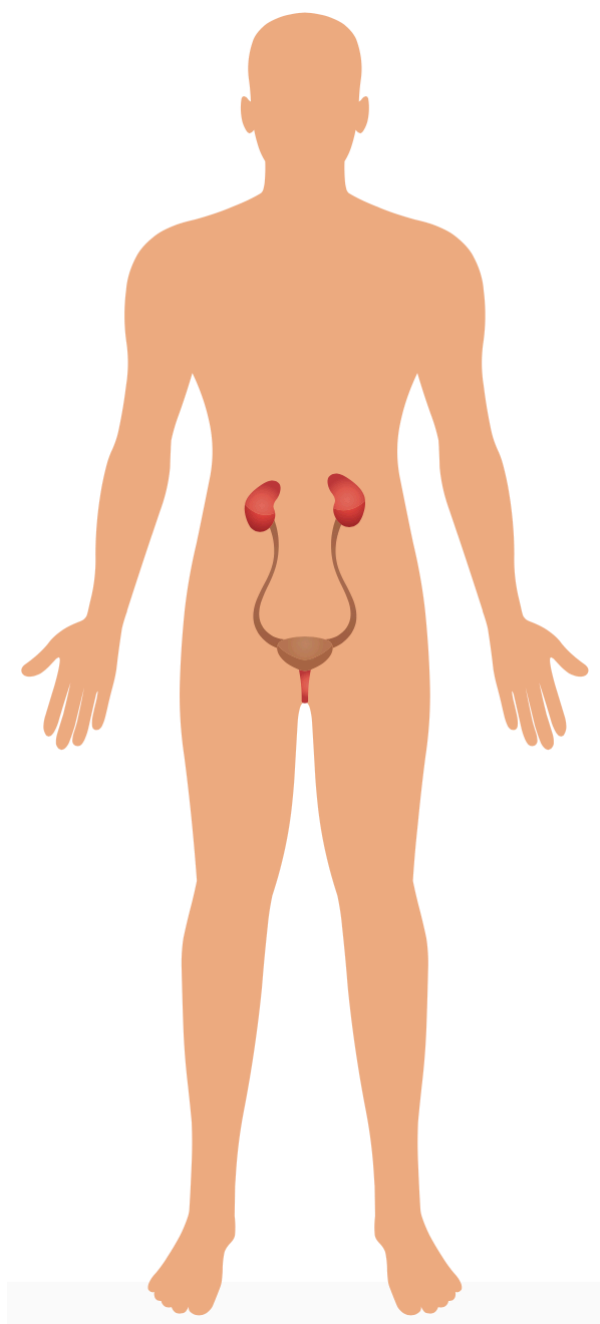
Når næringsstofferne og energien bruges, dannes der en lang række af affaldsstoffer i kroppens celler, især i leveren. Disse affaldsstoffer skal fjernes, ellers vil de forgifte kroppen. Nogle af affaldsstofferne udskilles fra leveren med galden og går ud med afføringen. Andre affaldsstoffer transporteres via blodet til de *to nyrer*. I nyrerne filtreres de ud af blodet, og sammen med vand skilles de ud i urinen. Af denne grund er evnen til at danne urin livsnødvendig sundheden.

Nyrerne ligger opadtil på bughulens bagvæg på hver side af rygsøjlen. Nyrerne er adskilt fra fordøjelsesorganerne af bughinden. Hver nyre indeholder ca. 600.000 ganske små filterenheder, som kaldes nefroner. Hvert nefron består af et lille filter, som er på størrelse med et punktum, og et rørsystem hvor den udfiltrerede væske koncentrerer. De små filtre tilbageholder de fleste af blodets proteiner, men små molekyler som aminosyrer, glukose og mineralsalte passerer over i et tyndt rør. Fra de tynde rør hentes næringsstoffer tilbage til blodet, mens affaldsstoffer skilles ud i urinen. De tynde rør løber sammen og danner større kanaler, indtil de tømmer sig i nyrebækkenet.

Foruden at fjerne affaldsstoffer fra kroppen spiller nyrerne en vigtig rolle i reguleringen af kroppens væske- og saltbalance samt blodtryk. Desuden dannes der vigtige hormoner i nyrerne, f.eks. erythropoietin - populært kaldet EPO - der regulerer dannelsen af røde blodlegemer.

Fra nyrebækkenet løber urinen gennem *urinlederen* ned til *urinblæren*, hvor urinen opbevares, før den tømmes ud ved vandladningen. Ved vandladningen passerer urinen gennem *urinrøret*. Det samlede afløbssystem kaldes urinvejene.





Det følelsesmæssige og udskillelsessystemet

Vi har omkring fordøjelsessystemet ovenfor talt om metabolisering. Forbrænding, dvs. elementet ild. Nu når vi til den nederste del, hvor ilden er brændt ud, vi går over til vandelementet, der metaforisk repræsenterer følelserne. Vandet kan, når det går i ubalance, blive for køligt. Og tydeligst mærker vi ubalance omkring nyre-energien som stagneret livskraft, som manglende flow. En kinesisk uddannet akupunktør mærker helt konkret efter, hvordan temperaturen er omkring lænden, øverst på ballerne. Er området koldt, er det udtryk for stagneret 'chi'. dvs. stagneret eller for lav livsenergi. Følelsesmæssigt er det frygt og angst, der er knyttet hertil, hvor det er vrede, der er knyttet til den første del af fordøjelsesflowet.

Billedligt, ligesom det fysisk er tilfældet, handler udskillelse om to ting: SKELNEEVNE: Dels at kunne adskille næring fra affald; vi skal kunne indoptage næringen og kunne give slip på det unødige. Krop og sind skal kunne skelne. UDSKILLELSESEVNE / GIVE SLIP: Dels om så at give slip. Give slip på affaldet, uden at klynge sig til det. Overgivelse. Flow. Tillid. Dét er følelserne knyttet dertil. Og hvis de følelser er svære, er det deres modsatfølelser som frygt og angst, og det kan udmønte sig konkret i at klynge sig til en relation, en overbevisning, en intention. Vores optimale udskillelse i både fysisk og følelsesmæssig forstand er også sammenknyttet med lymfesystemet, jfr. afsnittet nedenfor.

Lymfesystemet; milt mm.

Kroppens lymfesystem kan billedligt set beskrives som et spindelvæv. I dette finmaskede netværk findes milliarder af hvide blodlegemer, som er med til at bekæmpe infektioner forårsaget af virus og bakterier.

Lymfe er latin og betyder klart vand. I lymfeårerne fragtes en tynd og gennemsigtig væske - lymfen. Lymfekirtlerne presses sammen af kroppens forskellige bevægelser. På den måde holdes væsken i bevægelse. Dette til forskel fra for eksempel blodets kredsløb, hvor hjertet fungerer som en maskine, som pumper væsken (blodet) rundt i systemet. Lymfesystemet består af lymfekar og lymfekirtler, som findes i hele kroppen.

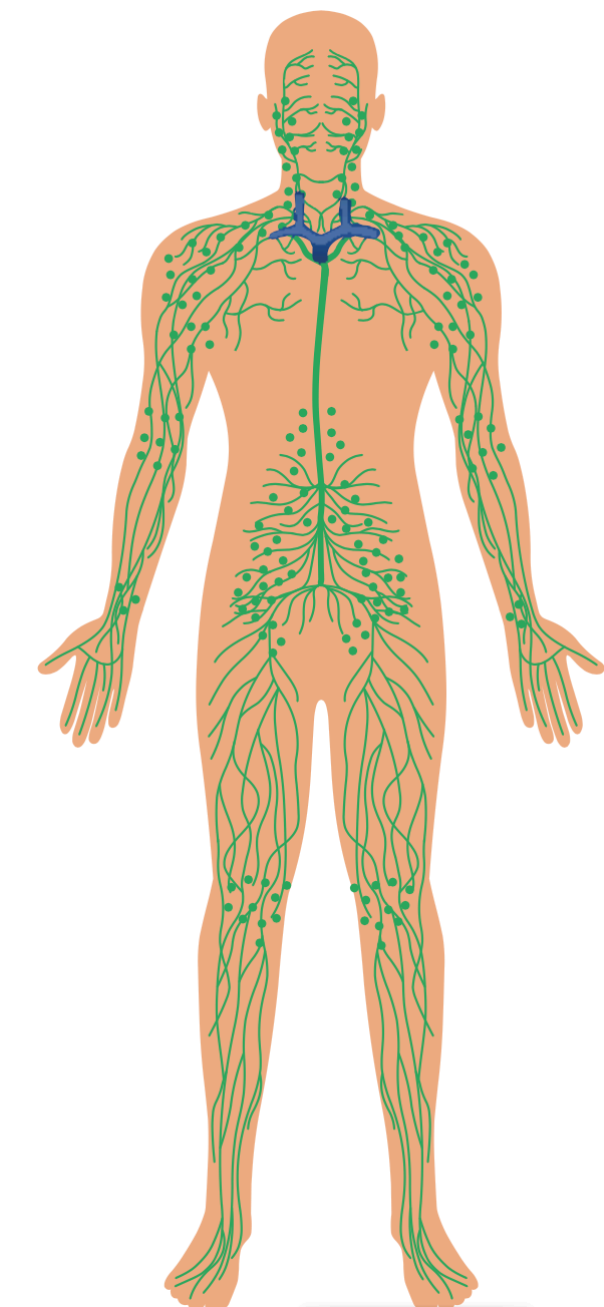
Lymfesystemet har tre vigtige arbejdsopgaver: 1) Det skal opsamle overflødig væske. 2) Det skal opfange forskellige elementer, som er trængt ud gennem blodkarrene. 3) Det skal tage hånd om kroppens forsvar mod virus, bakterier og kræft.

Lymfesystemet kan betragtes som et transportmiddel for de vigtige hvide blodlegemer. De når ud til alle dele af kroppen og angriber fremmede elementer, som måtte angribe kroppen. De hvide blodlegemer har den unikke egenskab, at de genkender infektioner, som tidligere har angrebet kroppen.

De hvide blodlegemer er også i stand til at producere beskyttende antistoffer mod forskellige sygdomsfremkaldende elementer. Lymfesystemet består af lymfekar, lymfeknuder, milten og andet lymfoidt væv i forskellige organer.

Lymfekirtlerne er samlet i klynger ved blodkarrene. De største lymfekirtler findes i lysken, i armhulerne, på halsen og i bugen. På disse steder foregår der en stor oprydning af elementer, som kan skade kroppen, hvis de ikke udskilles. Dette kan være affaldsstoffer som mikroorganismer og brugte/døde blodceller.

Intet system i kroppen virker uden de andre. Lymfesystemet har som sagt ingen central pumpe. Udover kroppens bevægelse, der sætter lymfen i bevægelse, så er åndedrættets under- og overtryk ansvarlig for, at lymfen sendes rundt i kroppen.



Det følelsesmæssige og lymfen

Kigger vi igen intuitivt ind på, hvad lymfen er bærer af, så er det, at vi holder vores hus rent, holder livsenergien i flow, lufter ud, og ikke lader huset invadere af alskens uvelkomne skadedyr. I forhold til de grundlæggende elementer – så er det elementerne *luft* - at holde luften frisk, *vand* – der holdes rensat og klart, og *jord* og *støv* - der fejles væk. Dvs. et velfungerende immunsystem, også følelsesmæssigt set, handler om at indoptage det, der nærer os, og lade det flyde forbi, eller aktivt kompostere det, som vi ikke kan bruge opbyggeligt. Immunsystemet er konstant aktivt. Det ved godt, at livet ikke kan barrikaderes, bakterier i hobevis er alle steder uden på og inde i os. Det handler i stedet om at have et velafbalanceret system, der justerer balancen mellem de gode og de onde virus og bakterier.

På tilsvarende vis kan vi sige, at perceptions- og sansemæssigt skal vi aktivt vælge at tage det ind, der nærer, og give slip på det unødvendige. Ligesom at immunsystemet kan blive overbelastet og / eller hypersensitivt, så det bryder sammen og vi f.eks. får allergier (som op til 50% af den danske befolkning har), således kan sanseapparat og perception i hjernen blive overbelastet og vi får stress, der tvinger os til at kompensere ved mentalt at lukke af og lukke ned for en tid. Ligesom jo sker, når vi får influenza. Her bliver kroppen spændt ben for, den bliver sat på pause, mens immunsystemet går på overarbejde. Den vigtigste sinds-mæssige pendant til immunsystemets funktionsmåde er måske i virkeligheden, at vi med mobiltelefon og

sociale medier alle er i overhængende risiko for informations- og dermed systemoverload. Og at vores hjerne som følge heraf, konstant er på overarbejde, ligesom et immunsystem, der er blevet angrebet af en virus. Kuren er 'at lukke ned'.

SCAN: Har du kropsligt nogle symptomer på, at dit immunsystem ikke fungerer optimalt? F.eks. har du nogle slim-udfordringer i luftvejene? Ømme led? Lettere forkølelse?

JUSTER OG BALANCER: Luk øjnene halvt eller helt, så sansningen rettes indefter. Tag nogle runder dybt åndedrag, gerne stående. Ryst kroppen løs, stræk, vrid – sæt hele bevægeapparatet i flow.

REGISTRER EFFEKT.

UDFORSK / REFLEKTER: Er der en mental pendant til den træghed, det nonflow, du eventuelt måtte have iagttaget i kroppen? Og er trægheden udtryk for informationsoverload? Overload er langt mere på færde end understimulerethed, hvorfor det næsten altid er at slukke telefonen eller lægge den væk, der skal til.

En del af det at justere og balancere kan også være at gå i sansning, uden at reflektere for meget over det sansede. Lytte. Iagttage. Dufte.

Dette er blot de umiddelbart sanselige refleksioner omkring immunsystem, der lægges op til at observere. Der er en lang række ting at gøre mht. hvad vi spiser og drikker, for at understøtte immunsystemets velfunktion.

Mandlig reproduktion

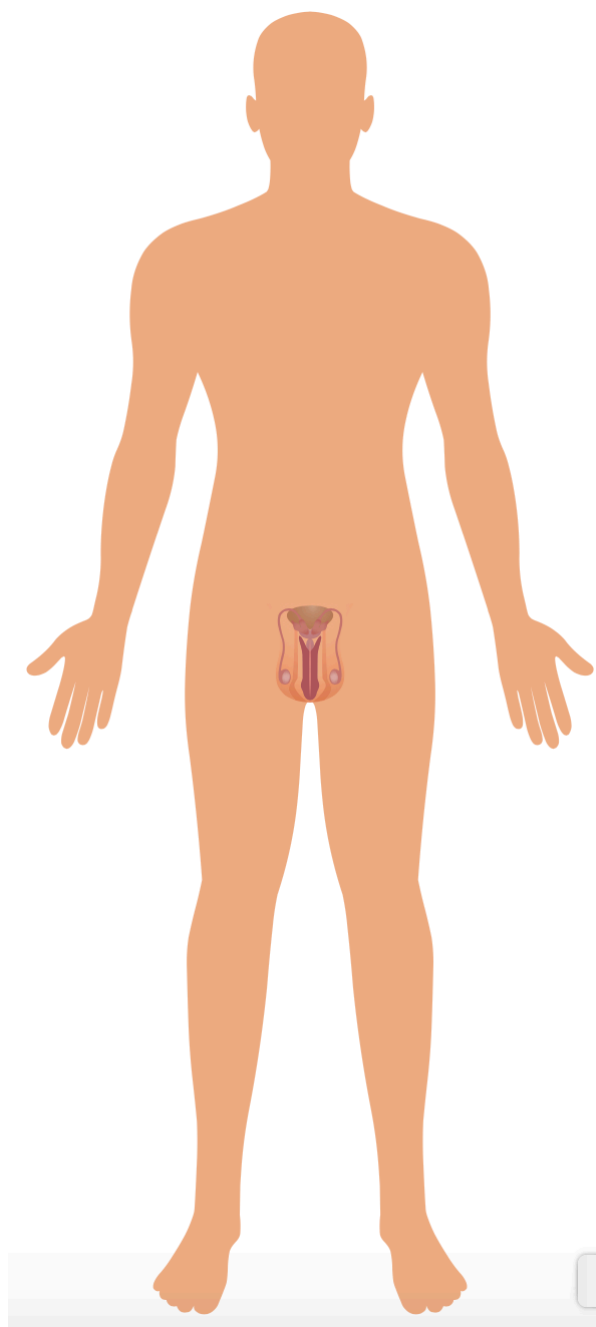
Det mandlige reproduktionssystem omfatter pungen med testikler, bitestikler og sædledere, blærehalskirtlen omkring urinrøret under blæren, sædblæserne bag urinblæren samt penis med urinrøret. Hver testikel er en kirtel, som producerer sædceller og det mandlige kønshormon testosteron. Der produceres hele tiden sædceller. De passerer ind i bitestiklen, hvor de modnes over 2-3 uger, før de kort før sædafgang passerer gennem sædlederen til prostata, hvor de blandes med væske fra sædblæserne og prostata.

Den essentielle forskel mellem det mandlige og kvindelige, er hormonet testosteron, og som spiller en central rolle i udviklingen af maskuline karaktertræk.

Et funfact fra 2017, en undersøgelse på Rigshospitalet viser, at mænd i faste parforhold mister testosteron hurtigere end andre mænd, altså simpelthen producerer mindre testosteron end mænd, der ikke er i faste forhold. Testosteron gør mænd mere udfarende og konkurrenceminded – altså betegnes som det hormon, der 'gør mænd til rigtige mænd' – og måske naturen er så viseligt indrettet, at en mand, der skal 'score' også hormonelt er optimalt klædt på til det. Mens en mand i fast forhold skal udvikle andre og mere dynamiske egenskaber, der kræver andre hormoner for at fungere optimalt.

Generelt peaker testosteron omkring 20-års alderen og falder fra ca. 30 års alderen. Af årsager man ikke kender til, har mænd generelt lavere testosteronniveau i dag sammenlignet med tidligere. Nogle mænd oplever en decideret overgangsalder lignende kvinders, med øget træthed, ubehag, svedeture, dårlig søvn mm. Stress er med til at forøge testosteron-faldet.

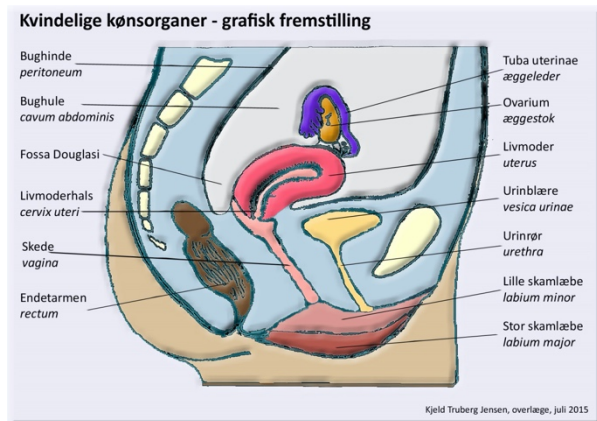
Nedenfor vil vi behandle det mandlige og kvindelige samlet, hvad angår det emotionelle, der er knyttet til underlivet.



Kvindelig reproduktion

Fysisk

De kvindelige kønsorganer er klitoris, skede, æggeleder, livmoderhals og æggestok. Visuelt udtrykt her:



Menstruation er blødninger fra livmoderen. Blødningerne er del af den kvindelige forplantningscyklus. Cyklus betyder cirkel og henviser til, at det samme mønster gentager sig hver måned.

Kvinders indvendige kønsorganer består af to æggestokke med tilhørende æggeledere, livmoderen og skeden. Æggestokkene indeholder anlæg til æg, som kvinden fødes med. Når æggestokken bliver påvirket af hormonerne follikelstimulerende hormon (FSH), østrogen og luteiniserende hormon (LH), udvikles ægget og modnes.

Et nøje samspil mellem hormonelle faktorer i æggestokkene og centralnervesystemet regulerer æggets frigørelse. Når ægget er modnet, transporteres det gennem æggelederen ned i livmoderen. Livmoderens slimhinde er gjort parat til at tage imod ægget gennem påvirkning af de nævnte hormoner og et nyt hormon, progesteron, der begynder at blive udskilt efter ægløsningen.

Hvis ægget ikke er befrugt, sker der et fald i hormonerne progesteron og østrogen, slimhinden inde i livmoderen afstødes, og menstruationen begynder.

Menstruationsblodet indeholder altså den afstødte

slimhinde fra livmoderen og lidt frisk blod fra nogle overfladiske blødninger i livmoderen. Mængden af blod per månedlig blødning er mindre end en deciliter. Man plejer at sætte grænsen for normal menstruation til omkring 0,8 deciliter. Hele kvindens cyklus varer omkring 28 dage, og så begynder den forfra igen. For nu vil vi ikke sige mere om det fysiske. Vi vil heller ikke fokusere på underlivet som et seksuelt aktivt område, med alle de fysiske og emotionelle komponenter, der er heri; det håber vi du fået dybtgående viden om et andet sted.

Underlivet og det emotionelle

Det vi kunne hælde at reducere til udelukkende et seksuelt område og en seksuel energi, skal i bredere forstand ses som en LIVSKRAFT – som en potentiel psykisk styrke og vitalitet. Hele vores forplantningsområde er synonymt med egenskaber og kvaliteter som evnen til at give og modtage med stærke følelser bag, det er lyst og lidenskab i bred forstand, det er forandringsvillighed, udspring af nye ideer, kreativ samarbejdsevne, overgivelse og tolerance.

I underlivet skabes liv på næsten mirakuløs vis. Eller i hvert fald betingelserne for liv. Og de grundbetingelser er der så rigelig grund til at forbinde sig til igen og igen. Fordi, selvom vi ikke udnytter den kapacitet til at få 15 børn, og selvom vi går i overgangsalder – både mænd og kvinder - engang i slut 40'erne, så er de psykologiske/energimæssige grundbetingelser for at forbinde sig til og udfolde livskraften – måske endda med tiltagende styrke - tilstede livet ud.

Hvad nu hvis vi gik mere i flow med den naturlige cyklicitet?

Vi stiller spørgsmålet, fordi vores oplevelse er, at vi kulturelt feedes negativt, hvad angår forståelsen af den kvindelige cyklus, både hvad angår den tilbagevendende månedlige rytme, og hvad angår livsfasernes skiften; at vi en dag går i menopause. Nogle fortællinger er f.eks.: Menstruation er bøv! og besvær. Mange har smerter – og det er der såvel kulturel forventning om, at vi har, og kulturel neglect om, at nogen har i en grad, så de ikke kan stå på benene. Ægløsning koncentrerer vi os kun om, når vi ønsker at blive gravide – ellers er det bare sådan en ting, de fleste kvinder slet ikke tænker over eller erfarer i kroppen. PMS er kulturelt accepteret – og alligevel noget, som vi griner af og et eller andet sted forventer, at vi tager kontrol om at styre. Og når vi kommer til overgangsalderen, så bliver det helt galt. Hvis man fx læser på netdoktor.dk under 'overgangsalder' så er fakta herom udelukkende hentet i de negative terms boldgade. Ting 'falder', 'forsvinder', 'gener vokser'... Måske korrekt. Men der er ikke ét ord om, hvad kvinder 'får' eller 'opnår'.

Så samlet set er synet vel overvejende, såvel blandt kvinder som mænd, dette: At være kvinde – med al den cyklicitet og alle de ting, der i tidens løb kommer ud af hende – det er noget værre bøv!!!! og det bliver bare værre og værre med alderen... Indtil hun til sidst tørrer ud!!!

Og tilsvarende med mænd – de oplever et fald i mængden af testosteron – men hvad giver det dem, at de ikke længere er drevet af at nedlægge bytte? Formentlig de bliver bedre til langsom erotik uden overfokus på klimaks, bliver mere sensitive, bliver mere nærværende på den feminine måde.

Kønshormonfortællingerne – med de mange små og store underfortællinger - vil vi gerne udfordre dig til at stille spørgsmålstejn ved. Ikke at vi vil negligere, at det besværlige og ubehagelige kan hænde at eksistere, men mere i retning af:

Som kvinde: SCAN DINE OVERBEVISNINGER: Når du tænker på, hvad du gennem livet har læst om, hørt om og talt med andre kvinder om, hvad angår den kvindelige cyklus, fysisk og psykisk, hvilken følelsesmæssig farvning får du så?

Når du så tænker på din egen cyklus og dine

oplevelser med den, hvordan påvirker det så farvningen? – Bliver det værre endnu? Eller har du det egentlig okay, måske endda godt med din egen cyklus og rytme?

Som mand: SCAN DINE OVERBEVISNINGER om, hvad 'en rigtig mand' er for én. Metrosexuel, blød, sej, selvoverskridende i fysisk performance, en erobrer, en der lader sig erobre. Taler han om følelser? Gør han huslige ting? Er han til at kigge i øjnene og nusse og 'give kvinden det hun har brug for.

Lad dig – også som mand - f.eks. inspirere af det gamle keltiske syn på kvindelighed: Her sammenligner man den unge jomfru med en blomst, moderen med frugten og den modne kvinde med et frø. Denne måde at betragte kvinden på, kommer også til udtryk i form af den keltiske gudinde Brigit, som er en treenighedsgudinde, som på én gang indeholder disse tre aldre.

Frem for at betragte livet som en nedadgående spiral, hvor alt ting stopper ved menopausen, sættes her et helt andet kvindesyn i spil. Den modne kvinde indeholder det hele – hun er en "maggi-terning" af sensualitet, ungdommelighed, hun er moderen, men hun er også viis, fordi hun har livserfaring.

På samme vis: En mand kan potentielt summere livets erfaringer op og bliver en vis mand.

Det maskuline og det feminine

Det feminine er fysisk i form af ægget som metafor receptivitet, åbenhed og modtagelighed (om end nyere forskning dog viser, at ægget faktisk er ganske selektivt omkring hvilken sædcelle, det lukker ind) – og det er kvinders naturlige udgangspunkt at være godt forankret i det kvindelige.

Det maskuline er ekspressivitet, at udøse i overflod, i metaforik fysisk set sæden der eksploderer ud og op.

Et menneske – uanset om det er en mand eller en kvinde - i balance kan betragtes som at være en form for helvæsen, hvor det maskuline og feminine på det psykologiske plan eksisterer side om side og dynamisk veksler og interagerer. I de mere

spirituelle traditioner lægges vægt på, at mand og kvinde arbejder med både sin feminine og maskuline side i en grad, så man bliver dette helvæsen. Og således – når mand og kvinde relaterer, er det mere en høj frekvens af kærlighedsenergi, man udveksler med hinanden,

og hvor kønnet ikke som sådan er væsentligt.
(billede

SCAN: Læg begge dine hænder på underlivet og forbind dig til det faktum, at herfra udspringer liv og livskraft.



Det endokrine system

Fysisk

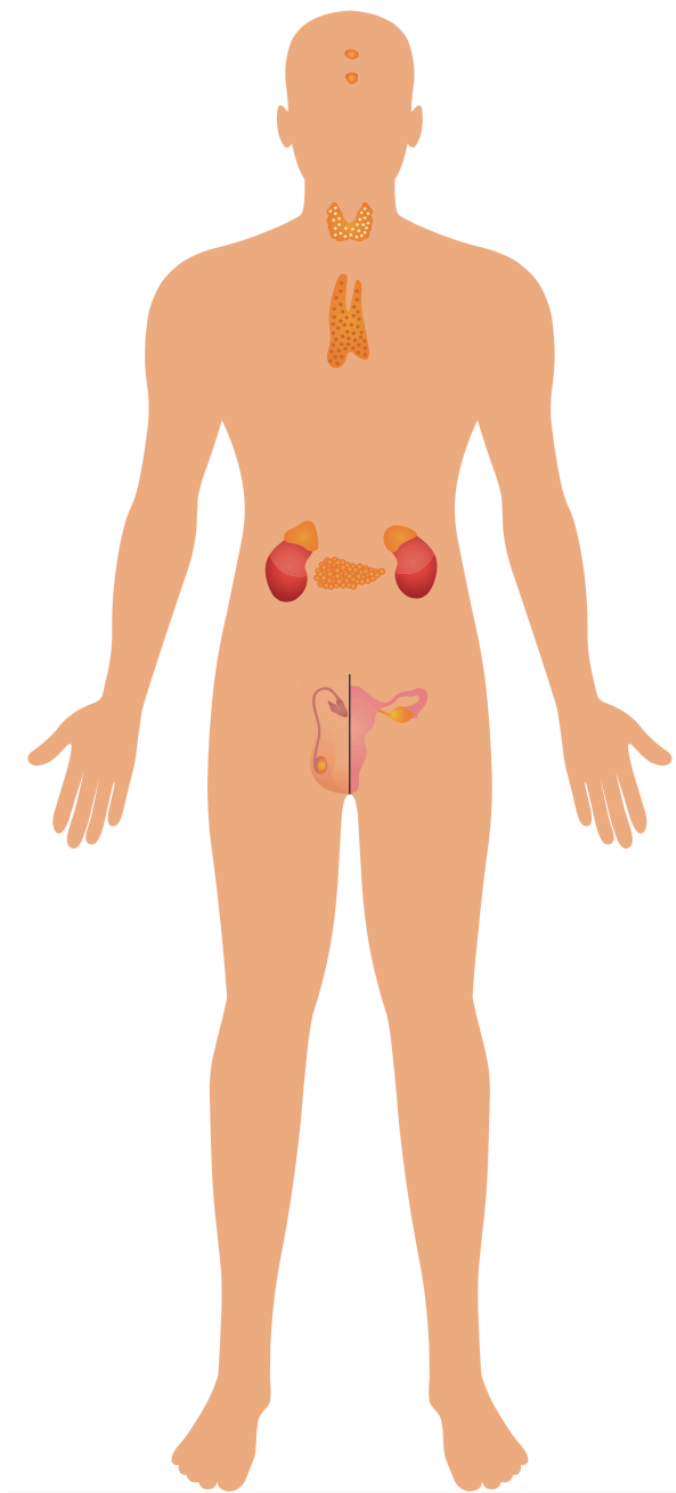
Det endokrine system, hormonsystemet, gør kroppens celler i stand til at kommunikere med hinanden via hormoner. Hormoner er stoffer, som kirtelceller udskiller til blodkredsløbet, sådan at de transporteres rundt i kroppen med blodet og på den måde når frem til de celler, de skal virke på. Tegningen ovenfor viser de steder i kroppen, hvorfra hormoner udskilles.

Ligesom det er beskrevet flere gange, så afhænger alle vores systemer af hinanden. Det endokrine system og nervesystemet er tilsammen ansvarlige for at opretholde et stabilt indre miljø i kroppen. Tilsammen kaldes det homøostase.

Ligesom de øvrige systemer i kroppen, så er vores forskellige hormoner sensitive over for, om vi sover nok, spiser sundt, bevæger os tilstrækkeligt, skifter mellem aktivitet og hvile i løbet af dagen mm., ligesom adskillige af hormonerne både påvirker humøret og påvirkes af humøret. I det følgende beskrives nogle af de hormoner, der i høj grad bygger bro mellem krop og sind.

Det psykiske og hormonerne

Den følgende gennemgang tager især sit udgangspunkt i at forstå, hvordan langvarig stress hormonelt set forstås, idet det er et af de mest gennemgående problemer for en meget stor procentdel af danskere.



Adrenalin og noradrenalin (kamphormoner)



Vi alle kender til, når vi er "tændt" på en udfordring, og vi går i en tilstand af fokus og øget performance-evne, hvad enten udfordringen er fysisk eller mental. Vi kan føle os helt høje på den energi.

Kroppen frigør energi ved hjælp af vore såkaldte kamphormoner, binyremarvhormonerne adrenalin og noradrenalin, og det sympatiske nervesystem aktiveres, altså den del af det autonome nervesystem, som er energi-forøgende. Der sker en stigning i blodtryk og puls, og musklerne får en øget mængde blod. Blodsukkerniveau øges, mens blære og tarm afslappes. Følelser som vrede og irritation forstærkes.

Et adrenalin-kick fungerer som en form for eksplosion i energien. Og hele kroppen følger med i form af, at pupillerne udvider sig, spytksekretionen falder, pulsen stiger, peristaltik og sekretion hæmmes, blodsukkeret stiger, sekretion af adrenalin og noradrenalin øges og blærefunktionen hæmmes.

Derefter har kroppen brug for en pause med dyb afslapning, så adrenalin-niveauet kan falde.

Hvis det frigjorte adrenalin, sukker og fedt ikke brændes af, så ophobes det i blodet. Du får svært ved at slappe af, fedtet aflejres i dine blodårer og

kan give åreforkalkninger og blodpropper. Udsætter du ofte eller hele tiden din krop for adrenalin-kick, risikerer du koncentrationsbesvær, hjerte- og kredsløbsforstyrrelser, nyreskader, forhøjet blodtryk, diabetes 2, øget stofskifte, problemer med fordøjelsen, vægttab eller fedme, manglende iltoptagelse i blodet, dårligt immunforsvar m.m.

Kroppen er kun indrettet til at kunne klare få og kortvarige adrenalin-kick i løbet af en dag, så belav generelt set ikke din high-performance herpå.

Kortisol (‘udefinerbar trussel’)

Hormonet ACTH stimulerer binyrernes produktion af cortisol. Nedsat ACTH produktion medfører derfor nedsat cortisolproduktion. Symptomerne på cortisolmangel omfatter blandt andet træthed, vægttab, appetitløshed, og svimmelhed på grund af lavt blodtryk. Symptomerne kan også optræde i en mere alvorlig form med kvalme, opkastninger, og påvirket kredsløb og bevidsthed.

Kortisol produceres i store mængder ved vrede, frygt og for lidt søvn.

Når kroppen producerer for meget cortisol, føler man sig udmattet men kan ikke slappe af. Vågner man pludseligt om natten kl. 3-4, hvor cortisolproduktionen er højest, har man svært ved at falde i søvn igen.

Når kroppen begynder at udskille cortisol, svækkes adrenalinproduktionen, og i stedet for at få flere kræfter til kamp og flugt, så sker der nu det modsatte; man bliver træt, ligeglad og passiv.

Kortisol er således det hormon ved udmattelsesstress, der på lang sigt skader mest. Kortisol udskilles i kroppen som en reaktion på en udefinerbar trussel.

Når et vist grundospændingsniveau er blevet den snigende nye normalitet og sætter sig i muskelkorsettet og er der, uanset om vi arbejder, har pause eller sover, og når vi har tendens til muskelømhed og måske endda decideret hovedpine med jævne mellemrum, så er det udtryk for, at kroppen ligesom har 'sat sig fast' i et for højt gear og ikke kan gear ned igen.

Det er en dårlig udnyttelse af energien, fordi det

svarer lidt til at lade en bil stå i indkørslen og hele tiden trykke på speederen og ikke komme nogen steder men bare brænde benzin af. Så udmattelse risikerer at blive den følgetilstand, der bliver mere eller mindre latent.

Nervesystemet går i ubalance, med enten en konstant tænding af det sympatiske nervesystem med uro og rastløshed til følge. Eller endnu mere sandsynligt på dette stade, hvor vi kan tale om moderat stress som en mere eller mindre permanent tilstand. Så kommer der en for konstant tænding af det parasympatiske nervesystem med udmattelse til følge.

Sammenhængende med, at den fine hormonbalance bliver skævvredet. Typisk dannes der for meget kortisol, der ganske vist aktiverer det parasympatiske nervesystem - for kroppen forsøger jo at geare ned - men man opnår ikke den fornødne afspændthed - og så fortsætter kortisol med på uhensigtsmæssig vis at blive udskilt. De dominerende fysiologiske reaktioner bliver nedsat puls, lavt blodtryk, nedsat blodtilførsel til musklerne, øget aktivitet i tarmene, ofte med en generelt dårlig fordøjelse til følge, nedsat passage i lungerne, så kroppen hverken iltes eller renses tilstrækkeligt, og der kommer en nedsat svedudskillelse og hæmning af den immunologiske aktivitet, så man generelt er mere modtagelig for virus-infektioner mm.

Fordi også hypofysehormonet ACTH påvirkes, sker der en indirekte påvirkning psykisk set - og de følelsesmæssige tilstande i halen heraf er nedtrykthed, tristhed, håbløshed, hjælpeløshed og opgivelse – en demobiliseret tilstand.

Serotonin (depressionshormonet)

Serotonin forbindes ofte med følelsen af veltilpashed og lykke. Et generelt nedsat niveau af serotonin i hjernen er forbundet med depression. Men serotonin spiller også en rolle i reguleringen af appetit, søvn, hukommelse og meget andet.

Størstedelen af den serotonin, der er i kroppen, befinder sig dog i de nerveceller, der koordinerer bevægelserne af vores mavetarm-system. Serotonin har altså en stor betydning for vores mave-tarm system.

Igen ses, at vore forskellige hormoner stærkt afhænger af hinanden, og at krop og sind er tæt forbundne. Det er også netop hormonet serotonin, man med antidepressiv medicin forsøger at påvirke.

Oxytocin (kærlighedshormonet)

Er et hormon, der dannes i hypothalamus forrest i hjernen og lagres i hypofysens baglap (neurohypofysen). Hormonet findes i meget lille udstrækning i manden. I kvinden findes hormonet i noget større mængder. Stoffet udskilles bl.a. ved kram på over 30 sekunder; hvorfor det også kaldes kramme-hormonet. Det har tre virkninger: Det fremkalder kontraktioner i den gravide livmoder, og er således kickstarter for fødslen. Hormonet er essentielt for spædbarnets overlevelse, da det er ansvarligt for nedlægsrefleksen. Hormonet er i forøgede mængder i kroppen, når vi er forelskede, og det er påvist, at hormonet i større mængder, har indflydelse på menneskers tillid og gavmildhed. Oxytocin kan også give mænd større sexlyst, forstærke orgasme og kan være med til at knytte stærkere bånd til partneren. Det kaldes således ofte også 'kærlighedshormonet'.

Endorfiner (smertedæmpere og lykkehormoner)

Endorfiner er primært smertedæmpende peptider, med morfinagtig virkning, der blandt andet udløses i hjernen. Der findes også endorfiner i forskellige fødevarer, bl.a. i chokolade. Endorfiner produceres, ud over ved smerter, f.eks. ved hård træning, hårdt arbejde, succes, forelskelse, sex eller latter, og kan foruden den smertestillende effekt også give en følelse af lyst, succes og energi. Endorfin er kraftigere end morfin, og man bliver afhængig af det.

Når vi bliver afhængige af kick'et ved arbejdsmæssig succes for at føle os glade, så risikerer arbejdet at komme til at fylde stadig mere. Arbejdsnarkomaner der er nærmest tvangsmæssigt i gang hele tiden eller online, kan have denne indre drive, der er båret af længslen efter kick'et.

Kick'et kan blive ved med at komme over en periode, men efter en tid, hvor kroppens normale 'faresignaler' tilpas længe er blevet holdt nede, dvs. de signaler, der indikerer behovet for ro, pause,

motion, sult mm., så dels går nervesystemet i ubalance, dels udskilles stresshormoner.

En stressbetinget depression, hvor man føler angst, tomhed, ensomhed og retningsløshed kan hænde at blive enderesultatet i jagten efter kick'et, der med tiden udebliver.

Det mest hensigtsmæssige er, at vi tilstræber en mere 'rolig tilfredshed' ved arbejdet. Mens kick'et er den belønning, vi fra tid til anden nyder, når vi har udført særlige opgaver eller har performet særligt godt. Og at vi så nyder endorfinernes udskillelse, ikke som en higen men snarere som en uforudset belønning, i en god latter i gode venners eller families selskab. Eller at vi dyrker motion, der presser én noget af tiden, dvs. potentielt udløser kick'et, og som helst også gør glad, mens man gør det.

Dopamin

(forventningen om glæde transmitteren)

Selvom vi er ved præsentere det endokrine system, må vi tage en lille sidevej og præsentere neurotransmitteren dopamin. Man kan kalde det 'forventningen om glæde' transmitteren, altså en transmitter, der har at gøre med hjernens belønningssystem – og dermed indirekte vores følelse af glæde. I modsætning til oxytocin, der således mere rent hænger sammen med kærlighed og lykke, kan dopamin hænde at være en driller i forhold til vores evne til at 'gøre det rigtige' – og dermed være medbidragyder til, at vi udvikler stress.

De dopamin-producerende celler findes i en del af midthjernen, som er en slags forlænget rygmarv. Man kan ikke bare sådan få kroppen til at danne dopamin. Den mest direkte handlingsprægede måde i forhold til at danne dopamin, er ved at udføre modige, nysgerrige handlinger, hvor man ikke er i kontrol på, hvad der præcist kommer til at ske.

Men dopamin kan desværre også aktiveres, uden at vi som sådan gør den positive handlingsprægede indsats. Effektive stoffer til at fremkalde dopamindannelse er nemlig narkotika, alkohol og cigaretter. Dvs. en stor del af vores selvdestruktive afhængighedsskabende adfærd kan forklares ud fra, at vi får en dopamin-belønning.

Der er imidlertid også andre måder, hvorpå dopaminsystemet kan 'kidnappes', nemlig med *ideer*, der vokser sig til at være en *besættelse* / *tvangsprægede tanker*, der i sidste ende bliver til en adfærd, man hverken ønskede sig eller identificerede sig med.

Ideer kan tage magten over livsvigtige funktioner, og folk kan blive afhængige af mange forskellige og sære ting: F.x.: Ludomanen, der heller vil spille poker end redde sit tidligere velfungerende ægteskab... Teenageren, der hellere vil spille computerspil end spise mad og jagte ungdomsforelskelser på stribet... Den overvægtige overspiser, der ikke kan lade være med lige at gå op om natten og tømme slik-skabet... Midtlivskrisemennesket, der søger bekræftelsen og spændingen i at have en forbudt elsker(inde). - Det er alt sammen ubevidst trangen til dopamin-belønningen, der får os til at gøre mærkelige ting.

Destruktiv adfærd er udfordrende at stoppe

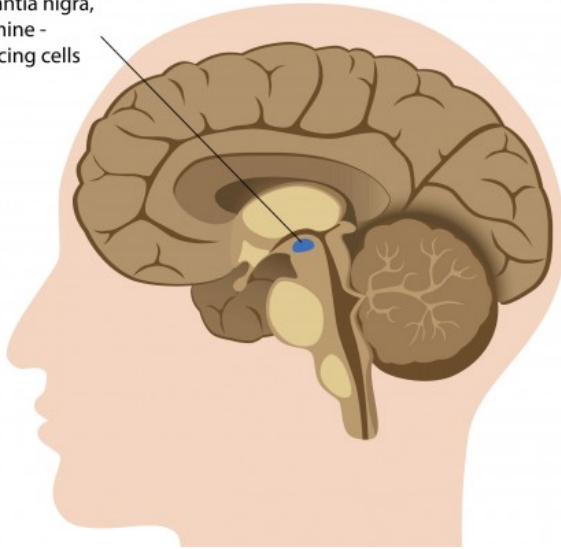
Hvorfor lader vi dog ikke bare være med at udføre den destruktive adfærd?!? Hvad der gør udfordringen omkring dopamin særlig stor, jfr. ovenfor brugen af ordet 'indirekte', er at dopamin ikke direkte dannes som følge af glædesdannende aktiviteter. Det er snarere et 'tampen brænder' stof. Dvs. det er et signalstof; det er en nøgle, der kan lukke en lås op, men det der er bag den oplåste dør, afgøres ikke af nøglen, men af den, der låste døren.

Det handler altså ikke om glæde som sådan, men om forventning om noget, der glæder.

Det er med andre ord en kompleks proces, hvor også sindet, de tanker og de forventninger, man har til noget, er stærkt indblandet i, om dopaminen frigives. Dopamin frigives helt præcist, når organismen får noget, den ikke havde forventet. Når der er mere, end den troede. Og der udsendes mindre, når organismen skuffes. Dopamin pumpes altså ud, når vi oplever en god ting, som er udover, hvad vi forventede.

Så man kan sige, at glæde fremkaldes, når vi oplever en forventningsfejl.

Substantia nigra,
dopamine -
producing cells



Begær kan blive en uhensigtsmæssig kompasnål

Og så er vi nået til næste trin: Hvilken primær følelse er knyttet til, når vi vil have mere, noget udover det sædvanlige, når vi higer efter at føle lykke? Det er naturligvis følelsen begær (som i øvrigt af buddhismen betegnes som én af de 3 følelsesmæssige gifte. Også Kristendommen beskæftiger sig med denne følelse, jfr. fx 6. bud: Du må ikke begære din næstes hustru).

Lavpraktisk omsat betyder det, at når is eller champagne bliver til hverdag, så smager det ikke længere af noget særligt. Når arbejdet bliver rutine, uagtet det oprindeligt var vores drømmejob, begynder vi at drømme om det komplementære eller bare pausen fra jobbet. Når konen eller manden siger det samme og kysser på samme måde, så bliver det kedeligt, og vi begynder at forestille os, at græsset hos naboen er grønnere.

Og det er det i og for sig også - fordi dopamin vækker os til live igen. I hvert fald på forestillingsplanet. Og på handleplanet i hvert fald for en kort stund.

Problemet er bare, at på et helt basalt fysiologisk plan risikerer vi at blive gidsler i en destruktiv adfærd, der ikke matcher de værdier og mål, som vi dybest set har. Fordi man kan skelne mellem de nervebaner i hjernen, som forbindes med at *kunne lide*, altså nydelse – og de nervebaner, der er forbundet med at *ønske*.

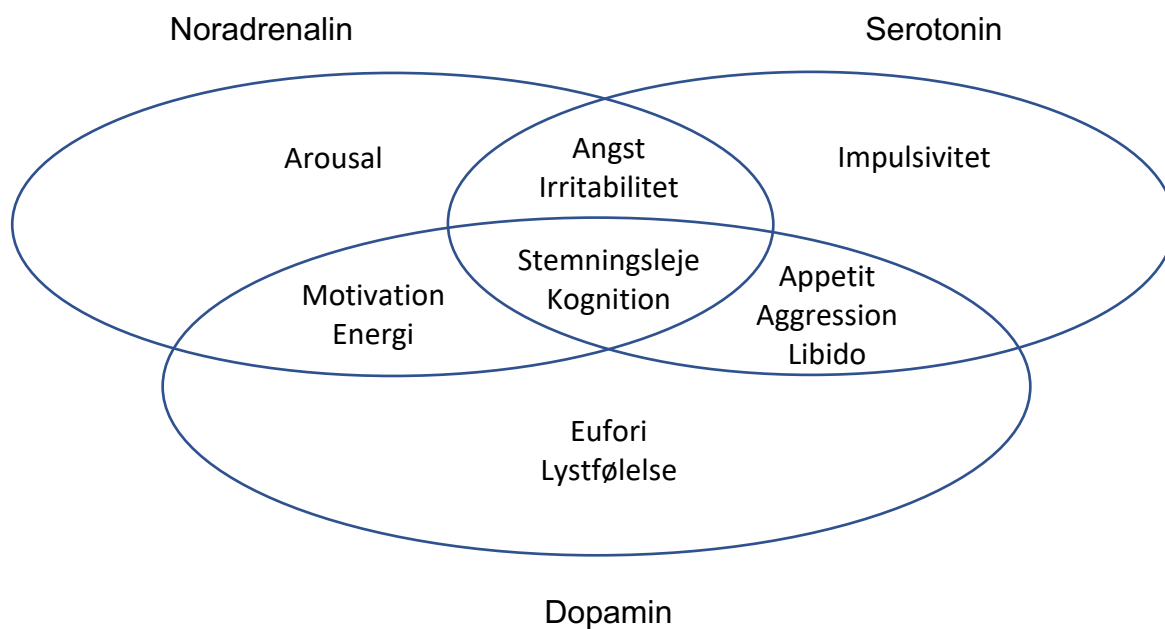
Når de to følges ad, så ønsker vi det, vi kan lide.

Ved tvangsbetonet begær virker det, som om de nervebaner, der er forbundet med at ønske, bliver styrket, og de nervebaner, der er forbundet med at kunne lide noget, bliver svækket.

Dvs. det vi ønsker, synes vi mindre og mindre om. Men vi har samtidig brug for både mere og helst også noget overraskende anderledes (som vi sædvanligvis måske ikke engang bryder os om) for i samme grad at kunne glædes og føle os levende.

Dette er det store problem ved tvangsbetonet begær. Det kan forekomme at være næsten instinktivt, det er fysiologisk triggeret, og oftest er det (til en start i hvert fald) mentalt ubevidst for den, der er fanget i en negativ spiral. – Dvs. det kan forekomme næsten at være uden for den enkeltes kontrol at bryde mønstret.

På netdoktor er der en relevant oversigt, der viser samspillet mellem noradrenalin, serotonin og dopaminsystemet og de funktioner, de regulerer i vores hjerne (gentegnet af mig i layoutet her):



Det skal igen understreges, at figuren ikke skal bruges til at forstå det som om følelseslivet kan indskrænkes til samspillet mellem de tre stoffer. Systemerne spiller komplekst sammen – og sammen med kroppens øvrige systemer. Men det er en oversigt, der dog giver os en vis visuel forståelse af sammenhængene.

Hud

Fysisk

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 indholder, så jo mere melanin, jo mørkere hud. Melanin er også det stof som beskytter os mod solens ultraviolette stråler.

Huden udgør 1,5-2 kvm 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, behagelig 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, shampoos, 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.

I 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 varmolimassage, hvor så de nærende stoffer bedre indtages.

Emotionelt

Endnu mere forunderligt er, 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 rører deres børn meget.

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. Mangel på berøring og ensomhedsfølelse kan også gå 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 og opmuntring.

I de fleste østlige behandlingstraditioner bruger man lange massager som decideret behandling af menneskers fysiske og følelsesmæssige lidelser. De helende urter er vigtige, men endnu vigtigere er det at være i hænderne på et menneske, der berører – og berøres længe, i højere grad moderligt, nænsomt og omsorgsfuldt. Helt op til 2-2½ time pr. dag i to uger i træk gør man det f.eks. i forbindelse med en ayurvedisk behandlingsproces.

Et 'funfact' der kan understøtte, at der er noget om snakken omkring det helende i berøring er, at nogle

forskere har taget udgangspunkt i det faktum – og den undren, at det føles rart, når et andet menneske rører huden. De har fundet de nerver, som reagerer på menneskelig berøring. I 20 har de undersøgt de neurologiske mekanismer bag berøring. De har fokuseret på nervefibrene kaldet C-tactile i huden. Om end temperatur og hastighed betyder noget for, om nervefibrene reagerer, så fandt de, at den stærkeste følelse af komfort og sikkerhed kræver, at berøringen sker mellem mennesker.

På baggrund heraf er der flere veje at gå, hvad angår at røre 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.

