

## Sammen får de folk i balanse



Psykomotorisk fysioterapeut Heidi Presterud Wiese og psykologispesialist Kari Evelin Arellano Lorentzen. Sistnevnte holder til i Kjelsåsveien 114. FOTO: KRISTIN TUFTHE HAGA

**Det er ikke enten kropp eller sinn. Men ja takk begge deler.**



**Tekst:**  
[Kristin Tufte Haga](#)

**Publisert:**  
06.03.2017 kl 12:13

**Oppdatert:**  
07.03.2017 kl 21:44

**KJELSÅS:** For kropp og sinn henger sammen.

[Kari Evelin Arellano Lorentzen er psykologspesialist.](#) Men hun er også ihuga yogaentusiast, og bruker den flere tusen år gamle yogafilosofien terapeutisk i arbeid med psykisk helse.

### Kropp, sinn og pust

– Yoga er integrerende arbeid med kroppen, sinnet og pusten. Yoga kan også hjelpe oss til å oppnå balanse og tilfredshet til tross for livets belastninger og uforutsigbarhet, ifølge psykologen.

Å bruke yoga som et supplement i behandling av psykiske lidelser er også i tråd med tankegangen og et voksende fagfelt om helhetlig medisin.

For yoga, som også handler om mindfulness og det å være tilstede i det som skjer i og rundt oss på en vennlig og ikke-dømmende måte, er så mye mer enn soløvelsen, happy baby og en times gruppetrening.



Fra venstre Heidi Presterud Wiese, Ellen og Kari E. A. Lorentzen. FOTO: KRISTIN TUFTE HAGA

## Åttegrenet - redusere lidelse og fremme balanse

Lorentzen forklarer Ashtanga Yoga som en åttegrenet og mangfoldig tilnærming til helse, der anvendelsen av, og som også handler om hvordan, etiske retningslinjer, pusteøvelser, fysiske bevegelser og mental trening slik som meditasjon kombineres og forenes.

Ifølge yogafilosofien kommer menneskelig lidelse i stor grad fra sinnet, og fra de individuelle og typiske tanke-, følelses- og adferdsmønstrene vi utvikler.

– I psykoterapien handler yoga om å redusere lidelse og å fremme balanse og tilfredshet. Å finne nye måter å tenke, handle og håndtere følelser på er sentralt. Forskning som så langt har vært gjort på yoga og psykiske vansker antyder at yoga kan ha en positiv effekt på stress, angst, depresjon, kronisk tretthet, søvnvansker, anspenhet og smerter, forteller Lorentzen videre.

## Mestringskurs

Sammen med [psykomotorisk fysioterapeut Heidi Presterud Wiese](#), og også ihuga yogaentusiast, har psykologen mestringskurs som inkluderer terapeutisk anvendelse av yoga. For privatpersoner, men også for næringsliv og det offentlige. De har et ønske om å formidle det å bruke yoga som behandling og tilleggsbehandling for psykiske lidelser.

– Minnene våre sitter i kroppen. Så handler det om hvordan vi kan få tak i disse minnene - kjenne på de, få de ut. Og å bearbeide disse minnene, som kanskje er den opprettholdende årsaken og roten til depresjon, angst eller andre psykiske plager, forteller Presterud Wiese.

## Verktøykasse

Hun fortsetter.

– Yoga er som en veldig stor verktøykasse. Yoga er også fysisk trening, men først og fremst mental trening og selvutvikling. Blant annet er pusteøvelser en av mange måter å jobbe med selvregulering på. Viktigheten av hvordan vi puster er undervurdert, og bevisst bruk av pusten kan være svært nyttig i regulering av følelser.

Det er også fokus på det kreative aspektet i de mestringskursene til Wiese og Lorentzen.



Yoga er tingen, fra venstre Heidi Presterud Wiese, Ellen og Kari E. A. Lorentzen. FOTO: KRISTIN TUFTE HAGA

## Ellen var utbrent

Ellen (47) møtte den mye omtalte "veggen" for litt over ett år siden. Hun var totalt utbrent. Hun valgte blant annet å delta på mestringskurs for å komme seg ut av den tøffe livssituasjonen, og tilbake til hverdagslivet, familie og jobb.

– Jeg hadde litt erfaring med yoga fra før av, men dette handlet også om mer enn pusteøvelser og meditasjon. Vi var også kreative, vi tegnet ned det vi følte. Det kan være lettere å uttrykke følelser gjennom tegning, fremfor å beskrive de med ord. Det var ihvertfall lett å se på mine tegninger hva jeg egentlig følte.

– For eksempel kan det være en sorg, sinne eller en tristhet, som jeg kanskje ikke har gitt plass til, eller turt å kjenne på. Som ligger der som en propp i systemet. Det er nettopp såne propper man får ut gjennom terapeutisk yoga, fortsetter Ellen.

## Mye mer kjent med seg selv

I tillegg fikk også kursdeltagerne oppgaver med seg hjem, og som de skulle trene på på egenhånd.

– Hvilke ressurser har jeg, hva er bra for meg, hvilke verdier står jeg for? Jeg har også skrevet ned erfaringene og øvelsene underveis, forteller Ellen og viser frem en tykk notatbok.

Det har vært en lang vei å gå for Ellen, men som nå føler seg sterk og frisk nok til å gå tilbake til jobb.

Hun forteller videre fra kurset, som gikk over noen uker.

– Man velger jo selv hva man ønsker å dele med de andre deltagerne på kurset. Samtidig så er det lærerikt og godt å delta på et slikt kurs med andre - og å møte andre i samme situasjon. Jeg synes min situasjon og mine følelser ble enda mer tydelig i samvær med andre. Ikke minst har jeg blitt veldig mye mer kjent med meg selv gjennom dette kurset, sier Ellen.

## Modningsprosess

Lorentzen legger til.

– Mestringskurs med terapeutisk yoga kan passe for mange, også som en modningsprosess for å finne mer ut av hvor skoen trykker, hva som trigger opplevelse av mistriksel og ubalanse. Eller som et rent selvutviklingskurs, også for å forebygge psykiske vansker, forteller Lorentzen.

Hun fortsetter.

– For eksempel i USA så brukes det mye yoga i psykisk helsearbeid. Det er en voksende trend i Norge også, men foreløpig så er vi ikke så mange som bruker det så aktivt som det Heidi og jeg gjør i vårt arbeid.

Hun forteller også at terapeutisk yoga er blitt en egen terapeutisk utdanning og sertifisering, satt i system av International Association of Yogatherapists.