



Sinnet, pusten og kroppen

Karl Lorentzen er psykologspesialist med kontor over Kuben 62 + ved Stadion holdeplass, – Men jeg har utdanning innen både psykologi og yoga, forteller hun til Talefoten.

– Jeg synes at det i vestlig moderne psykologi har vært noen hull. Yoga har bidratt mye med å tette disse for meg.

Yoga har et helhetlig syn på helse. I yoga er vi opptatt av at kroppen, pusten og sinnet ikke kan separeres. Fysiske helseplager har et psykisk aspekt, og omvendt.

Kari Lorentzen vektlegger at hun først og fremst er psykolog. – Men for mange kan terapeutisk yoga være en inngang til vekst og forandring. Det å møte seg selv med respekt og omsorg gjennom å praktisere yoga, kan virke stressregulerende og bidra til økt opplevelse av livsmestring, sier hun.

Yoga tilbyr verktøy

Psykoterapi er ofte først og fremst samtaleterapi. Man er opptatt av å forstå, finne ord og begreper for å utforske, sortere, bearbeide og uttrykke tanker og følelser. Som et tillegg til dette kan yoga tilby verktøy som også innebærer det å utforske aktivt både sinnet og pusten og kroppen og forholdet dem imellom. Terapeutisk yoga har likhetstrekk med flere kropps- og uttrykksterapeutiske retninger, slik som psykomotorisk fysioterapi og danseterapi.

Den kroppsbevissthet og tilstedeværelse som øves opp i yoga med respekt og omsorg for seg selv, er behandling både for kropp og sjel. Man kan for eksempel jobbe med toleransen for egne følelser slik som angst, og med egen selvopplevelse gjennom konkrete grunningsøvelser for å stå mer støtt og møte verden.

Pusten skal flyte

Pust er noe av det elementære i

yoga. Pusten skal gis anledning til å flyte mest mulig fritt, og pusten kan bidra med å regulere følelser og stress. Når man merker at man er rådvill og urolig, kan man åpne for pusten når man vet hvordan det gjøres. Det er blant annet virksomt i forhold til mestring av angst. I yoga kan man også gi seg selv anledning til å frigjøre spenninger og regulere oppjagethet og uro gjennom ulike hvilestillinger.

Yoga og religion

Mange av elementene i yoga slik som de etiske retningslinjene, selfordypelsen og meditasjonen finner man igjen i de store verdensreligionene, men i utgangspunktet er yoga en filosofi med åndelige aspekter og ikke en religion. I nyere tid har yoga i stor grad blitt løsløvet fra de religiøse tilknytningene og praktiseres av folk fra alle religioner og av personer som ikke har noen religion.

Mange veier

– Kroppen med sinnet er et komplisert og vidunderlig system, sier Kari Lorentzen. – Det er mange veier inn, og derfor er det bra med et mangfold av innfallsvinkler og metoder. For å få til et endringsarbeid trengs også verktøy og spesiifikke teknikker som den enkelte klient opplever som nyttige og meaningsfylte. Hun inkluderer ikke yogaøvelser i arbeidet med alle, men tilbyr det til dem hun mener det kan passe for. Alt i terapi skal skje i dialog med klienten.

I tillegg til å drive egen psykologpraksis har Kari Lorentzen yogagrupper som er åpne for alle, og hun jobber som konsulent for Idrettens Helsesenter. De tilbyr rehabilitering av sykmeldte på oppdrag fra NAV. ■

Tekst: Randi Jørgensen

Foto: iStockRamón Kristian Urdahl Arellano