

Kun ti minutter om dagen kan gøre underværker

Vi har netop taget hul på et nyt år, og mange starter året med nytårsforsætter om at gøre noget godt for sig selv. Og som gerne skal munde ud i, at vi får et bedre liv med mere energi, mindre fedt og mere overskud til både os selv, vores børn, øvrige familie og venner. Samtidig bliver vi bombarderet med reklamer og informationer om motion, kost og rygning og meditation, massage og yoga er tilbud, som banker på.

Men i en hverdag præget af arbejde, internet, tv, mobilsnak, playstation og wii kan det være svært at få presset sine ellers så højlovede forsætter ind i et forvejen presset og til tider stresset liv.

Vi lever i et samfund, hvor der stilles høje krav både til børn og voksne. I mange tilfælde er barnet kun afholdt, hvis det har det sidste nye pc-spil eller playstation 3. Hvad sker der dog? Er vi virkelig blevet sådan et hjerteløst samfund, hvor det materielle betyder mere, end hvad den enkelte person indeholder af kvaliteter?

Vi skal lære at blive bedre mennesker over for os selv, men især for hinanden

Presset

Vi er blevet så pressede, at vi ikke mærker os selv. Presset går også ud over rigtig mange børn, som vokser op i familier, hvor karrieren står i højsædet, og det kostbare nærvær bliver forsømt, så det at tale sammen og lytte til hinanden, tjaja, - det er der sjældent tid til.

Faren er, at vi ikke kan mærke os selv. Når vi ikke kan mærke os selv, presser vi os endnu mere indtil kroppen siger fra.

Hvor ondt skal det gøre i kroppen, før vi stopper op og lytter? Det er meget individuelt. Nogle får stress eller depressioner, flere hjerteforstyrrelser, måske endda hjertestop, og til tider kan diskusprolaps også være et symptom. Dette oplever jeg som barske symptomer, og hvorfor tillader vi dog os selv at blive presset helt ud, hvor kroppen skal gøre os opmærksom på, at nu har den fået nok?

Ikke alle er altså lige gode til at mærke/lytte til sig selv, så jo tidligere vi bliver præsenteret for muligheder for at mærke og lytte til os selv, jo bedre bliver vi i stand til at undgå stresssituationer.

Bevidsthed

Det handler om at mærke og blive bevidst om, hvad der sker i din krop. Blive bevidst om hvilke tanker og følelser du har, når der kommer ydre påvirkninger. Måske får du migræne, når det bliver fredag og arbejdsugen er slut, eller når du skal til at gå på ferie.

Du får skulder/nakkespændinger, ondt i maven, synsforstyrrelser, eller måske går du og er halvgnaven. Det tror da pokker, hvis du har knoklet løs hele ugen eller nærmest året igennem, så må du på et tidspunkt lægge dig og mærke dig selv.

Det gør ondt ikke at være bevidst om sig selv hver dag, så hvor høj en pris betaler du? Eller hvor bevidst er du om din krop og dens signaler? Vi skal årsagerne til livs. Og tænk engang - du kan selv vælge at rydde op, ikke bare i dine skuffer og skabe, men også dit sind.

Heldigvis lever vi i et samfund med rigtig mange muligheder for at lære at forstå os selv, og vi gør også meget. Vi tilmelder os udviklingskurser og kommunikationskurser som aldrig før, og der er nærmest sket en eksplosionsagtig tilmelding hos behandlere som psykologer, terapeuter og coacher. Ja, det er faktisk blevet helt in og legalt at modtage professionel hjælp til at få bearbejdet de mere mørke sider af livet - en herlig positiv udvikling.

Men hvad kan vi i øvrigt gøre, for at få kontakten til os selv til at vokse, så vi bliver bedre til at mærke os selv? Der findes mange forskellige tilbud: afspændingsgymnastik, yoga, tai chi, meditation, pilates, åndedrætsøvelser, massage, healing, maling, sang og musik. Mulighederne er overvældende.

Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvad har du lyst til. Det duer ikke, at du dyrker yoga eller går til massage, bare fordi det bliver fortalt, at det er sundt og godt. Du skal selv synes, det er sjovt, ellers kan du risikere at få stress over din aktivitet.

Men faktum er, at når vi bliver bedre til at mærke os selv, bedre til lytte indad, så bevæger vi os i retning af at leve et liv i overensstemmelse med vores højere selv, og hvem vil ikke gerne det? Udfordringen består i at finde vejen dertil, og den er meget individuel.

Mit bud på det er, at vi skal ha´ sorteret og rensset ud i sindet, så der bliver plads til at mærke de gode tanker og ideer, som vi alle er i besiddelse af, men som vi ofte ikke har tid til at lytte til. Vi skal finde en balance, så vores dagligdag bliver så harmonisk som muligt.

Derfor er jeg meget positivt indstillet over for den udvikling, der finder sted på mange arbejdspladser, hvor der bl.a. bliver tilbudt yoga, massage, motion, samtale, clairvoyance og meditation. Det er min klare fornemmelse, at det øgede fokus på mennesket og helbredet er kommet for at blive. Hvad jeg finder endnu mere interessant er, at der så småt også er ved at komme fokus på både massage og meditation i skolen, og det starter helt fra børnehaveklassen.

Undersøgelser fra Sverige viser en række positive effekter af massage i skolen

Gevinsten ved at bringe massagen i skolen ind som en naturlig del af hverdagen er, at massagen barn til barn skaber omsorg mellem eleverne, eleven lærer at udvikle empati og respekt, så man senere hen er mindre tilbøjelig til at mobbe den eller dem, man har masseret. En anden fordel er, at konfliktniveauet i klassen nedsættes.

Det glæder mig meget, og jeg kan udmærket forestille mig, at i fremtidens skole bliver det ganske naturligt at bruge blot 10 minutter på at give sidemanden massage, eller at klassen bruger 10 minutter i meditation. Og igen, jo tidligere vi bliver præsenteret for redskaber til nærvær, kontakt, sundhed og velvære, jo mere rolige bliver vi. Koncentrationen øges, vi bliver mere sikre på os selv, og samtidig bliver vi mindre aggressive, utrygge og nervøse.

Det starter med os selv, vi skal lære at tage ansvar for vores liv. Kan vi ikke tage ansvar, elske samt vise respekt for os selv, hvordan skal vi så kunne vise ansvarlighed, respekt og kærlighed over for andre?

Artikel til Månedsmagasinet skolen, februar 2010