



Det kommer indefra ...

I Odense er sindsro ikke kun en tilstand, men også et fysisk sted. Næmlig den klinik med spa og sauna, som Helene Lysekilde Goldberg er indehaver af, og hvor der tilbydes yoga, yogaterapi, meditation, mindfulness og neuro-psykoterapi – herunder NLP-coaching og hypnoterapi. Samt Mindfulness Baseret Stress Reduktion, forkortet til MBSR, som tilbydes i partnerskab med Helle Marker. Derudover arrangeres der rejser og retreats med fokus på at skabe indre ro. Liv & Sjæl har talt med Helene Lysekilde Goldberg.

Hvorfor hedder det Indre Ro? Var det et bevidst valg fra starten?

Jeg ledte efter det helt rette navn, som kunne favne alt det, jeg brænder for, nemlig yoga, terapi, meditation og mulighed for fordybelse på for eksempel kurser, rejser og retreats. "Indre Ro" kom til mig, da det var det samlende udtryk, målet med det, jeg tilbyder, og dét som jeg gerne vil dele med andre.

Hvordan er din egen historie både før og efter, du etablerede Indre Ro? Var indre ro noget, som du havde med dig – eller noget, som du selv måtte ud og skabe først, inden du kunne give det til andre?

Indre ro er noget, jeg aktivt bestræber mig på at skabe. Jeg er som så mange andre af naturen et "hovedmenneske" og har også en akademisk karriere som antropolog med speciale inden for det medicinske og sundhedsantropologiske felt bag mig. Så jeg er vant til at have fuld fart på og styre ud fra mål, analyser, logik, evidens med videre.

Bagsiden ved at være én, der har fuld fart på og er styret fra hovedet, er, at man ikke nødvendigvis altid kan mærke efter indefra. Eller at man overhører det, der kommer indefra. Yogaen har i høj grad hjulpet mig ned i kroppen og til at anerkende og stole på det, jeg mærker indefra. Så jeg begyndte at vælge til og fra på nye måder, altså indefra frem for fra hovedet. Og jeg erfarede, at selvom det var svært, så

gav det ro.

Yogaen startede så som en hobby i 2004. På et tidspunkt arbejdede jeg som projektleder et sted, hvor jeg ikke kunne finde den type yoga, jeg følte mig mest draget af. Samtidig var jeg lidt stresset, så jeg tog orlov fra mit job, rejste til Indien og uddannede mig til yogalærer i 2013.

Det var egentlig bare for min egen skyld. For at kunne styrke min egen praksis og håndtere en stresset hverdag, men efter nogle år begyndte jeg så småt at undervise. Jeg havde i mellemtiden sagt mit job op og vidste ikke, hvad jeg skulle. I ni måneder var jeg helt blank. Ja, jeg vidste mere, hvad jeg ikke skulle, men det er jo også en start. Jeg blev samtidig dybt optaget af den terapeutiske hypnose, som jeg oplever som dybt healende og transformerende.

Jeg tog derpå et akademisk job, som jeg virkelig følte for, mens jeg samtidig startede som selvstændig. Og uddannede mig til Master Hypnoterapeut og Master NLP-coach og siden til Neuro Psykoterapeut eller Hypnose Psykoterapeut, som er en fireårig registreret psykoterapeutuddannelse med speciale i at arbejde med underbevidstheden. Desuden har jeg siden taget flere forskellige yoga- og meditationsuddannelser.

Jeg var altså selvstændig ved siden af gennem et par år, indtil jeg åbnede "Indre Ro" for tre år siden. Det var min plan at have en 50/50-fordeling mellem en akademisk karriere og "Indre Ro".

Men jeg kunne hurtigt mærke, at jeg skulle gå hele vejen i "Indre Ro". Og det har jeg ikke fortrudt. Jeg elsker hver dag i "Indre Ro", og jeg føler mig dybt privilegeret over alle de fantastiske mennesker, jeg møder.

Lige nu (tidligere på sommeren, red.) er jeg for eksempel på vej til øen Kalymnos i Grækenland med 12 skønne mennesker fra hele landet på en rejse, der har blid yoga og selvudvikling som tema. Her underviser jeg deltagerne i nogle af mine yndlingsredskaber til at opnå indre ro: blide yogaprogrammer, selvhypnoser, meditationer, åndedrætsøvelser og desuden specifikke terapeutiske teorier og indsigter.

Indre ro er altså noget, jeg selv skaber og har en målsætning om at skabe ved at være i dyb kontakt med mit indre og ved at lytte til mig selv. Her er yoga, meditation og for eksempel selvhypnose værktøjer, som jeg aktivt bruger i min egen hverdag. Min personlige erfaring og faglige rejse er derfor også vigtige redskaber i mit arbejde.

I bruger jo mange forskellige metoder: Er der nogen, som er særligt egnede til at give indre ro? Og hvorfor?

Det kommer an på, hvem man er, og hvad man har brug for. Folk kommer med mange ting: lavt selvværd, stress, ubeslutsomhed, angst, søvnløshed og afhængighed. Andre har bare brug for et ugentligt åndehul via yoga og meditation – eller en tur i spaen i stilhed.

Men hvis vi taler om terapi, vil jeg sige: Med hypnoterapien kan man forløse dybe traumer, slippe gamle overbevisninger og ændre vaner, der forhindrer én i at leve det liv, man i virkelighe-

den ønsker. Hypnoterapi er særdeles effektivt til behandling af mange lidelser og følelsesmæssige reaktioner, som man måske tror, at man bliver nødt til at leve med – som for eksempel angst.

Det er samtidig rigtig godt at arbejde ad flere veje – både via kroppen og sindet. Og når man arbejder med sindet, er det guld værd at komme ud over logikken og få det ubevidste sind med. For er sindet ikke med på den forandring, man vil lave, så kan man hoppe og danse uden at komme nogen veje.

Hvis vi taler generelt, så kommer det lidt an på ens temperament. Men yoga, meditation, mindfulness og selvhypnose er alle rigtig gode veje.

Hvis folk er meget stressede, anbefaler jeg gerne yoga nidra-meditation (en tantrisk meditation), som giver dyb ro, blid yoga, yin yoga og mindfulness.

Hvis man døjer med manglende selvværd, så meget gerne en kombination af for eksempel hypnoterapi (som kan ændre overbevisninger om, at man ikke er god nok) og yoga – eventuelt yogaterapi. Men igen det kommer an på, hvem man er og hvorfor.

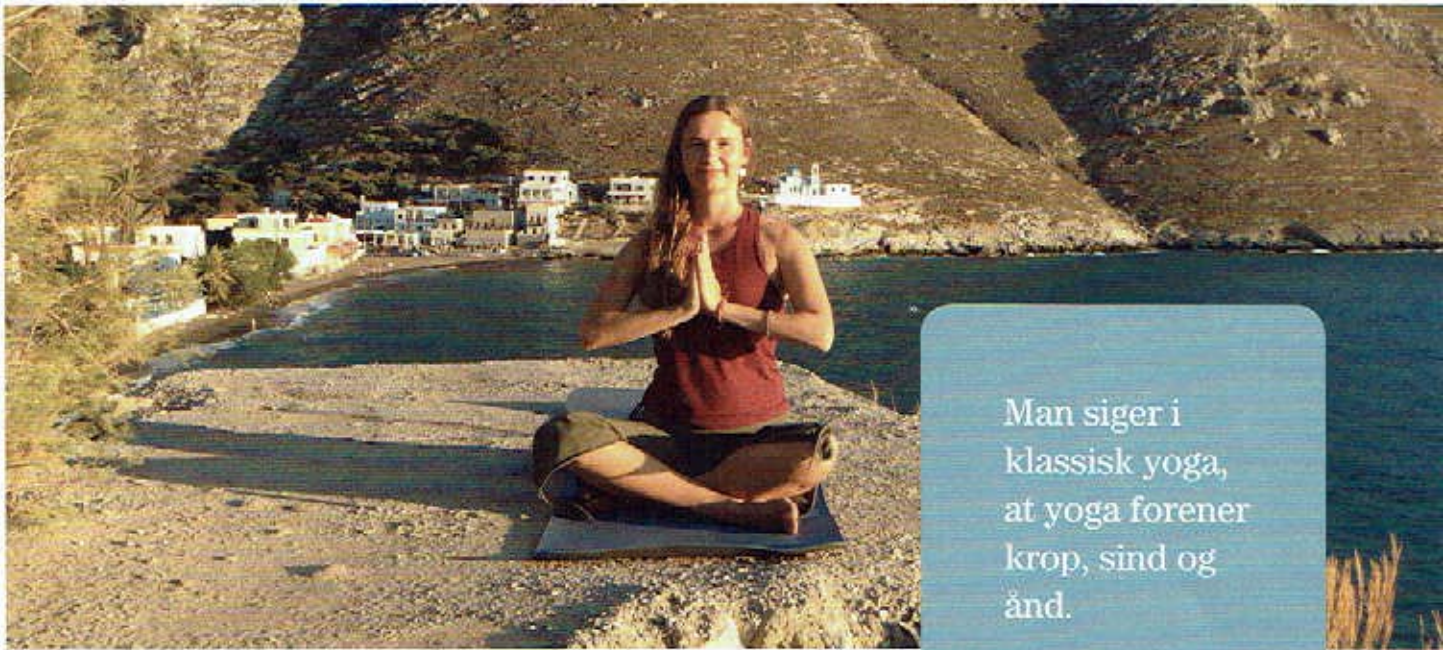
Hvad gør klassisk yoga for sindet?

Man siger i klassisk yoga, at yoga forener krop, sind og ånd. At man kommer tilbage til sin egen kerne og mærker, hvem man er, og hvilken vej man skal. Meditation og arbejde med åndedrættet er centrale dele af klassisk yoga, ligesom det er at være i nuet. I nogle traditioner taler man om, at man stilner sindet. I andre traditioner siger man, at man tager styring over sindet og giver det retning, så det ikke "render af sted med én".

Men hvad er så yin yoga? Og hvordan bruger man det?

Yin yoga er en healende yoga, hvor man bruger yogastillingerne og kroppen til at være i nuet. Yogastillingerne holdes længere end ellers i lange passive stræk, hvor man lader tyngdekraften trække i og modtage kroppen. Det handler ikke om at komme ind i stillingerne eller opnå et bestemt resultat, men via stillingerne at komme ind i kroppen og dermed til stede i nuet. Og så være med det, der er: følelser, kropsfornemmelser, åndedræt og så videre. Fordi man bliver længe i stillingerne, kan man bedre nå at mærke, hvad der sker – og hvordan man i øvrigt har det.

“ Indre ro er altså noget, jeg selv skaber ved at være i dyb kontakt med mit indre og ved at lytte til mig selv.



Man siger i klassisk yoga, at yoga forener krop, sind og ånd.

Desuden arbejder man bevidst med at stimulere myofascia (bindevæv og led) og meridianbaner (energibaner). Det er samtidig dybt healende. For kroppen husker, hvor vi har været (også svigt, traumer og lignende), så det kan være meget forløsende.

Yin yoga har en dyb beroligende effekt på nervesystemet og aktiverer det parasympatiske nervesystem (også kaldet "rest and digest" – modsat "fight and flight"). I løbet af en yin klasse kan man også høre, hvordan de dybe suk breder sig fra deltager til deltager i takt med, at de gearer ned. Det er meget smukt.

Hvad er så mindfulness-meditation (MBSR)? Og hvordan virker det i hverdagen?

MBSR er meditation. Mindfulness-meditation. Konceptet er udviklet af Jon Kabat-Zinn, som er ph.d., forsker og forfatter. MBSR er et verdenskendt otteugers dokumenteret forløb, som mange studier har vist har en gavnlig effekt i forhold til stress, angst, tankemylder, smertehåndtering med mere.

MBSR-kurserne hos "Indre Ro" ledes af Helle Marker, som har en Master i Mindfulness fra Aarhus Universitet.

MBSR har sine rødder i Buddhas lære – og har i øvrigt rigtig meget til fælles med klassisk yoga og meditation. I mindfulness-meditationen flytter man fokus fra det, man ikke kan kontrollere (automatiske følelsesmæssige, mentale og fysiske tilstande), til det, man kan kontrollere: at være i nuet med for eksempel accept af tanker. Gennem det intensive forløb træner man sin måde at reagere på sine egne følelser, kropsfølelser og tanker. Og for mange fører det til meget mere ro og en bedre livskvalitet.

Mindfulness-meditation virker i hverdagen gennem praksis. Og man træner samtidig også en række principper: som for eksempel at blive bedre til at acceptere det, som er, og være mere rummelig og venlig – især over for sig selv.

Endelig til sidst: Har der været en situation, hvor en af jeres teknikker har gjort en mærkbar forskel i dit liv?

Et stort ja til det. For det, som jeg laver i "Indre Ro", er en integreret del af mit liv og min livsstil, så hvis jeg vil opnå noget eller skabe en forandring, anvender jeg den metode, jeg vurderer, er bedst egnet. Lige nu skaber jeg for eksempel power og livsglæde om morgenen med kundalini yoga (en energiskabende yoga) og gearer ned om aftenen med yin yoga.

Men hvis jeg skal pege på noget mere håndgribeligt, bliver det yogaterapi (at arbejde via yoga med et specifikt terapeutisk sigte) og selvhypnose for at fjerne søvnløshed.

Jeg døjede nemlig for nogle år siden med søvnløshed og kunne ikke umiddelbart finde en grund. Så jeg begyndte at lave hormon yoga (en yogaform, som balancerer de kvindelige kønshormoner og for eksempel afhjælper søvnløshed, PMS, menstruationsmerter, symptomer på overgangsalder med mere) kombineret med selvhypnose. Det virkede, for det fjernede ikke kun min søvnløshed, men også de menstruationssmerter, jeg ellers har haft, siden jeg var teenager.