

Træk vejret og slip stress ud af kroppen



I Statsfængslet i Horserød sidder de hårdkogte forbrydere sammen med fængselsbetjente i en livgivende vejtrækning. Hos IBM, Lufthansa, British Airways og Swissbank sendes lederne på kursus i åndedrætsøvelser. To millioner mennesker i verden har allerede lært teknikken, og budskabet om vejtrækningen som stressforløser, har givet inderen Sri Sri Ravi Shankar guru-status.

Af Isabel Morgenstern

Ravi Shankars højre hånd har netop afsluttet et kursus for unge studerende på Århus Universitet, og manden hvis hjem er i den trolley, han kommer rullende med, fortæller om livet på farten med et budskab om at trække vejret og sætte tempoet ned: "Sidste måned var jeg i 12 lande", siger han, da vi taler sammen. Bortset fra nogle dages tilbagetrækning i ensomhed om året, og et par timers meditation om morgenen, er han hele tiden på, og på trods af jetlag og flere dages kursus fra morgen til aften, ser han frisk ud denne tidlige morgen.

BØRN OG BARSKE FORBRYDERE

Kamlesh Patel er sat stævne i en specialklasse på en skole i et af de belastede områder i Århus. Normalt er det svært at komme direkte ind i klassen uden at

møde en kraftig reaktion. Med diagnoser som post traumatisk stresssyndrom og ADHD, er det børn med specielle behov, de er følsomme overfor fremmede, og de reagerer normalt kraftigt. Kamlesh Patel træder stille ind i lokalet og taler engelsk til eleverne igennem sin danske kollega, Brian Degn, der arbej-

der frivilligt som træner i Art of Living organisationen.

Børnene lytter og ser forundrede på den mørke mand med det store sorte skæg og de lysende klare øjne, der ser direkte og længe på hver enkelt af dem, da han giver dem hånden og præsenterer sig.



Pædagogen kigger forundret på børnene, der kommer ud på gulvet i klasseværelset, da Kamlesh Patel beder dem om det. Bagefter fortæller pædagogen, at det er en meget usædvanlig reaktion, normalt oplever hun modstand og ukvemsord, når en fremmed træder ind. Børnene lytter til Kamlesh Patel, spørger interesseret ind til, hvorfor han ser sådan ud, og hvorfor han bor i en kuffert. En time flyver af sted, hvor han får dem til at snakke om livet i Danmark, om venskaber, konflikter, vrede, glæde, kærester og om skolen. "Det her, det har jeg aldrig oplevet før," siger pædagogen forundret, da han også får dem med på at lave små vejtrækningsøvelser, og lærer dem hvordan de kan "puste ud", når de bliver vrede, og hvordan de igennem vejtrækningen kan lære at "tælle-til-ti", før de reagerer. Kamlesh Patel me-

Foreningen the Art of Living

Grundlagt i 1982 af Sri Sri Ravi Shankar, er en af verdens største humanitære organisationer. Den har opstartet talrige sociale projekter i verden. Foreningen er en international, humanitær og uddannende Non-Governmental Organisation (NGO) med speciel rådgivende status i de Forenede Nationers Økonomiske og Sociale Råd (FN's ECOSOC).

Art of Living har eksisteret i Danmark som forening siden 1996, det år Sri Sri Ravi Shankar første gang besøgte landet. Ligesom the Art of Living International, er Danmark en 100 % humanitær organisation.

Sri Sri Ravi Shankar

Hans nærmeste omtaler ham som Guruji - det betyder lærer på indisk. Andre omtaler ham som His Holiness eller slet og ret Master. Sri Sri Ravi Shankar har rådgivende status i FN, har været indstillet til Nobels fredspris flere gange, og hans organisation Art of Living opererer i 144 lande. Sri Sri Ravi Shankar er en internationalt anerkendt fortæller for fred og humanitært arbejde, der har inspireret til mange uddannelses- og velgørehedsorganisationer og projekter verden over.

ner, at vi kan løse mange problemer, hvis vi arbejder med åndedrættet, der kan løse op for spændinger og ophobet stress. "Børnene her har jo normalt et reaktionsmønster der kan være svært at tackle som voksen, og de er vant til at blive mødt på en negativ kontakt. Og desværre gælder det ikke bare børn med specielle behov, generelt oplever mange skoler, at børn bliver vildere og vildere. Der er så megen aggressivitet i samfundet. Jo mere aggressive de er i klasseværelset, des mere respekt får de". Ifølge Kamlesh Patel er det nødvendigt, at der sker en holdningsændring. "Det er min overbevisning, at når jeg møder dem i øjenhøjde med min ro, så kan de mærke, at her skal der noget andet til, og så bliver jeg også mødt anderledes."

VEJRTRÆKNINGEN GÅR VERDEN RUNDT

At det virker har forbryderne i Horserød for længst set, og snart 100 indsatte har de sidste seks år gennemgået SMART, der er en forkortelse for Stress Management and Rehabilitation Training. Ja-

Sudarshan Kriya er en åndedrætsøvelse, der ifølge Art of Living renser kroppen for stress og harmoniserer de naturlige rytmer i vores krop og åndedræt. Ophobede affaldsstoffer frigøres, og hver en celle i kroppen beriges med energi, som stimulerer både krop og sind.

Åndedrættet har vist sig at være effektivt til at fjerne stress og affaldsstoffer fra systemet og samtidig bringe klarhed og fokus i sindet. Over 80 % af de fysiske og følelsesmæssige affaldsstoffer i vores krop og sind renses ud gennem åndedrættet, men de fleste mennesker bruger kun 35 % af deres lungekapacitet. Effekten af Sudarshan Kriya er blevet undersøgt på det Nationale Institut for Mental Sundhed og Neurobiologi i Bangalore, Indien. Resultaterne viser:

- Lavere koncentration i blodet af cortisol (stresshormon) og mælkesyre (stressmærker) hos udøvere af Sudarshan Kriya.
- Antidepressiv og angst-dæmpende effekt.
- EEG (elektroencephalogram) resultaterne indikerer, at Sudarshan Kriya fører til en ønsket tilstand af afslappet opmærksomhed.

Kilde, *Art of Living*

Læs i næste nummer af *Liv og Sjæl* om Sri Sri Ravi Shankar som en af tidens KærlighedIkoner.



kob Lund der har undervist i cirka 70 fængsler i Marokko, fortæller at: "Målet er, at hjælpe de kriminelle til at håndtere og rumme deres følelser, tanker og temperament på en mere konstruktiv og positiv måde. Og de fleste lærer, at livet godt kan være spændende, vedrørende og intenst – uden stoffer, kriminalitet og vold."

Teknikkerne er afprøvet i både USA, Canada, Rusland og en række europæiske lande. I fængsler i Indien bliver det praktiseret af over 50.000 indsatte. Verden over har 120.000 fanger gennemgået kurset. Kurserne i Horsørød varer en uge og bliver fulgt op med en række opfølgende sessions. Herefter kan de indsatte vælge at følge op på kurserne under udgang eller i friheden. Kriminalforsorgen er positiv, men indtil videre

har kurserne været økonomisk støttet af Bikuben Fonden.

I Art of Living mener man, at åndedrættet er et af de mest negligerede aspekter af vores liv. At åndedrættet er nøje forbundet med følelserne, og at man ved at kontrollere åndedrættet via åndedræts-teknikker, og meditation kan give slip på angst, vrede og spændinger og finde tilbage til glæden ved at være i nuet. Kamlesh Patel siger om sit møde med mennesker over hele verden: "Du kan kalde mig rejsende i glæde og kærlighed, og jeg kunne da ikke finde et mere meningsfuldt arbejde." Han er en god ambassadør for sit budskab, strålende af en smittende livsglæde, fortæller han, at han er overbevist om, at hans overskud i et program der kunne trætte de fleste, skyldes det daglige åndedrætsprogram med meditation og yoga-øvelser.

Mentoruddannelse i Enneagrammet med særligt fokus på personlig udvikling.

Enneagrammet er vor tids mest effektive værktøj til at skabe dét liv, du ønsker.

Udbyttet af EnneaMentor™ uddannelsen er større selvindsigt, bedre trivsel samt bevidsthed om, hvordan du skaber balance i dine relationer – privat og professionelt. Integreret i uddannelsen er individuel coaching, så du er sikret optimal indlæring og anvendelse af din nye viden.

Nyt hold starter i august 2008 – læs mere på → www.nineways.dk

nineways

Udvikling skaber trivsel skaber balance skaber livsglæde

nineways Hillerødvejen 2 3480 Fredensborg Tlf. 70 27 00 25