

Må bra-känslan

Av Per-Anders Hedlund

För att bättre kunna påverka och balansera kropp och själ i rätt riktning, med naturliga medel, utvecklas ständigt nya natur- och alternativmedicinska metoder. Även gamla beprövade metoder får genomgå förändringar ibland eller utvecklas vidare. Det är givetvis bra, särskilt om metoderna kan hjälpa människor att tillfriskna effektivare och kanske ge både terapeut och klient alltmer kunskap om hälsa och helhetssyn. Med den här artikeln vill jag ändå lägga all naturmedicin åt sidan en stund och istället påminna om den egna tankekraftens betydelse. Dvs, vad exempelvis *avslappning*, *meditation* och *mental träning* kan ge oss.

När vi kommer till ro och stillar vårt ofta splittrade sinne – som många sönderstressade människor kan behöva hjälp med – händer en rad underbara saker. – Kroppens ”lugn o rosystem” (parasimpatikus) aktiveras, vilket gör att matsmältning och tarmfunktion förbättras, kortisolhalten och andra stresshormoner i blodet minskar samtidigt som blodcirkulation och syresättning fördelas mera jämt över hela kroppen. Vidare får immunförsvaret tid att vila och bygga upp sig liksom nerv- och hormonsystem. Dessutom blir sinnet i sig klarare. Dvs, tankarna och känslorna blir mer lugna och tydliga. Vi kan fatta bättre beslut, styra våra tankar och känslor bättre. Vi gör mindre misstag, och tröskeln till kroppens stressreaktion höjs betydligt.

I dessa tider av ständiga informationsflöden, nya behandlings metoder, nya rön och budskap, är det lätt att glömma vad vi själva innerst inne har för läkemöjlighet och resurser. Dessa resurser är dessutom helt kostnadsfria. Det enda som kostar är tiden vi måste avsätta för att få fram den goda effekten. Men är den inte mödan värt med tanke på vad resultatet kan ge oss!?

I SvD v.13-14 2008, fann jag två glädjande artiklar, som handlade om människors egna resurser. Den ena handlade om ”motion på recept”, som en grupp patienter fått utskrivna i stället för läkemedel. – ”*Det är glädjande att en så enkel insats kan få så stora effekter på folkhälsan, säger Lena Kallings*, som är doktorand på Karolinska institutet och medverkar i dessa försök. Nu ska metoden utvidgas till att omfatta även patienter med demens och ångest, säger man i artikeln.

I den andra artikeln lyder rubriken - ”*Meditation kan göra oss godare*”. Här handlar det om en grupp amerikanska forskare som med magnetkamera undersökt hjärnorna på mediterande tibetanska munkar (med många timmars erfarenhet av meditation). Det resultat som forskarna kom fram till styrkte deras antaganden – *att vi alla genom träning kan lära oss känna lycka och medkänsla*,

precis som vi lär oss spela ett instrument. Det områden i hjärnan som aktiverades hade just att göra med förmågan att känna empati och att kunna hämma negativa känslor. Forskarna vill därför föreslå meditationsövningar för skolelever i tonåren, i ett försök att motverka aggressivitet och mobbing. Tänk vilka ringar på vattnet det skulle kunna ge!

Apropå vatten och tankekraft, har den japanska forskaren Masaru Emoto fått fram enastående bilder på vattenkristaller som exponerats för ”tankar” och ”ord”. Orent, smutsigt vatten har enbart med ord, böner och tankeenergi blivit renare. Det är minst sagt tankeväckande, då våra kroppar består av 70-80% vatten! Förutom i sina egna böcker har Emotos bilder varit med i den amerikanska filmen ”What the bleep do we know!?” (som också blivit en bok – ”Vad vet vi egentligen!?”). Här förekommer intervjuer med flera auktoriteter inom den moderna fysiken (kvantfysiken), vilka alla menar att materians och universums innersta väsen tycks vara rent ”medvetande”. Man är också inne på att det är med våra egna tankar – *vi skapar vår egen verklighet!* Eller med andra ord – ”som vi sår (med tankarna) får vi skörda”. Vi har alltså alla ett visst ansvar i det vi möter, både i vår yttre värld och i vår relation med kroppen. Men visst är det svårt att alltid försöka frammana en bra livsstil – tänka och leva sunt i alla lägen.

När nu tankarna har så stor betydelse vilka tankar ska man då använda för att få bäst resultat? Även här kan Emotos bilder ge en viss fingervisning. Ordet och känslan av ”kärlek” visade alltid upp mycket vackra kristallstrukturer i vattnet, men ”tacksamhet” var faktiskt snäppet bättre. Kanske kan det bero på att ”kärlek” är mer abstrakt medan ”tacksamhet” (för något) är mer konkret. – ”Jag är tacksam för att jag har så många goda vänner”. ”Jag är tacksam för att jag är så pass frisk som jag är” osv.. Att varje dag se över vad man kan känna tacksamhet för i sitt liv kan alltså ge oss en bättre hälsa och en större lyckokänsla. Dessutom är det ju enastående om en metod eller teknik är så enkel som möjlig – både för den som är terapeut och vill hjälpa sin klient och för den som själv söker efter bättre hälsa och ett lyckligare liv.

I mitt arbete med människor som har problem med stress och smärtor i muskler och leder, har jag upplevt hur enkelt och effektivt ett grundläggande behandlingsprogram som stärker den egna självläkningen kan utformas. Ofta behövs inte så stora livsstilsförändringar för att få bra resultat. En mindre kostjustering med bara en annorlunda frukost och några enkla kosttillskott kan vara fullt tillräckligt för att minska på smärta och höja humöret (det som krävs är tillräckligt med omega 3, antioxidanter och serotoninhöjande födoämnen). Lite dagliga raska promenader på ca. 30 minuter i kombination med några stretchövningar för klientens specifika problem, är nästa enkla insats. Den sista, men inte minst viktiga, ”ingrediensen” i det självläkande receptet är

stresshantering. Det sker, i mitt fall, med hjälp av avslappning och mental träning. Genom att dagligen göra en grundläggande avslappningsövning, som klienten får lära sig, och i anslutning till den lägga in en mental övning, blir både känslan i kroppen och livskänslan överlag betydligt förbättrad. Övningen syftar till att med tankarna framkalla en lyckokänsla eller ”må bra-känsla” i kroppen. Den har ju länge varit försvunnen för den som lider av smärtor, spänningar och bekymmer, och behöver komma tillbaka igen. Det är härligt att se hur fort det går och vilka inre krafter vi människor egentligen har.

Tack vare hjärnans funktionssätt, med vårt så kallade *associativa minne* får vi snabbt kontakt med fler positiva minnen eller fler saker vi är tacksamma för när vi väl börjar plocka i vårt ”inre kartotek”. Vissa ”kort” eller minnen och upplevelser ger en särskild stark ”må bra-känsla”. Det kan vara tanken på någon människa eller något husdjur man tycker om, en härlig plats man varit på eller ett underbart minne av något. Min erfarenhet är emellertid att ”tacksamhet” alltid brukar vara ett säkert kort, och snabbt ger nya tacksamhets-associationer när vi tänker över vårt liv. Efter en tids träning behövs vare sig någon avslappning eller några konkreta objekt för att få fram ”må bra-känslan”. Det kanske räcker med bara några djupa andetag och därefter ta kontakt med det egna hjärtat – där våra varma och kärleksfulla känslor ofta uppstår – så är den där! Dvs, den ”må bra-känsla” som har en så stark läkekraft på både kropp o själ.
