

Yoga som behandlingstilbud

Indremedisineren intervjuer: **Cily Shakti**, yogalærer, European-Yoga, Bergen

Svein Ødegaard, Redaksjonen



Svein Ødegaard

Det finnes mange behandlingstilbud til ulike pasientgrupper utover det som tilbys av det offentlige helsevesen i Norge. I mange land (for eksempel Kina, India mfl) benyttes teknikker som er vel integrerte og aksepterte, men som har møtt en viss skepsis i den vestlige verden. Noen metoder har dog funnet innpass også i Norge. Akupunktur er et godt eksempel på dette. Indremedisineren er nysgjerrig på hva yoga kan brukes til i denne sammenheng.

IM: Hva er yoga?

CS: – Yoga er en gammel teknikk som man mener kan forene kropp og sjel. Det å bruke kroppen bevisst for å roe sinnet har medført økende interesse hos befolkningen også i vestlige land de siste årene. Ved å bruke øvelser som åpner det som kalles energibaner og som kan virke positivt på mentale blokkeringer oppleves av mange som verdifullt. Det er mange forskjellige systemer innenfor yoga, og hver enkelt har mulighet til å finne den yogaformen som de synes passer best for seg i den livsfasen man er i.

IM: Hvordan ble du interessert i å bruke yoga som behandlingstilbud

CS: – Min interesse for å bruke yoga til å hjelpe andre mennesker startet i 2007 da læreren min fra European - Yoga's School of Yoga, Xavier Baron Bonarjee, begynte å undervise ansatte ved Haukeland universitetssykehus (HUS) i Bergen. Dette tiltaket ble svært populært, og vi har nå tre trenings timer i uken for ansatte ved både HUS og Haraldsplass sykehus gjennom HSI (Haukeland Sykehus Idrettsavdeling).

IM: For å få innpass på et sykehus må man vel ha kontakter som ser det positive i det tilbudet du kommer med?

CS: – Tidligere forsknings- og fagutviklings-sykepleier ved Kreftavdelingen på HUS, Inger Thormodsen, ble svært interessert i opplegget vårt, og hun ønsket at jeg skulle starte et kurs for å se om kreftpasienter kunne ha nytte og glede av yoga. I første



omgang ble jeg bedt om å lage et program for pasienter med gynekologisk kreft og for brystkreftopererte. Dette ble en så utrolig givende oppgave at jeg fikk et ønske om å tilby mer til alvorlig syke mennesker som ønsket hjelp til å finne ro i en stressende hverdag som pasient.

Med tiden fikk jeg mulighet til å starte flere grupper som omfatter pasienter med psykiske plager, ME og revmatiske sykdommer. Den siste gruppen som er tilkommet, er pasienter som har fått diagnosen fibromyalgi. Dette er blitt en stor gruppe, og den er stadig økende. Tilbakemeldinger som at dette gir en utrolig bra mestingsfølelse og glede i hverdagen, det å vite at man kan gjøre noe for å bedre sine plager, gjør at jeg som yogalærer føler at mitt bidrag har en betydning. Jeg sier aldri nei til en utfordring når nye pasientgrupper ønsker egne yogatimer.

IM: Har du noen eksempler på tilbakemeldingene du får fra pasientene?

CS: – De fleste gir uttrykk for at det er første gang på lenge at de blir sett, og at de føler at de er tilstede i egen kropp. De sier de får en bekreftelse på at de kan, at de blir trygget på at de klarer oppgavene i hverdagen

på en bedre måte enn før, både privat og yrkesmessig.

«Jeg har brukt yoga i flere år og er blitt utrolig glad i det. Jeg kommer mer i balanse og får bedre kontakt med kroppen min. Jeg har hatt Crohn's sykdom i over 10 år. I tillegg har jeg hatt så mye stivhet i ledd og muskler at jeg knapt kunne gå, og jeg trengte hjelp for å komme meg opp og ned fra gulvet. Fra 2009 gikk jeg da aktivt inn og fikk egne timer i yoga fordi jeg trengte hjelp til å utføre de fleste stillinger (stilling holder man, øvelser er dynamikk). Nå er jeg utrolig mye bedre av sykdommen og kan være med på vanlige enkle yogatimer. Jeg kan løpe igjen, og jeg trenger ikke hjelp til å komme opp fra gulvet lenger. Yoga er også en fantastisk livsfilosofi som er en stor hjelp til å finne ro og takle livet uten å kave seg opp over ting man ikke kan gjøre så mye med. Med andre ord slutte å stresse med "tulleting". Stress er en negativ faktor ved mange sykdommer, og ved å endre måten å tenke på kan man forbedre sin helse ved små enkle grep. Man kan ikke alltid endre en situasjon, men man kan ofte velge hvordan man skal takle den.»
Kvinnelig pasient (28 år)