

7 ting du skulle ønske du visste om Somatisk bevegelse



Små bevegelser som hjelper kroppen å slippe taket

Kjære deg!

Hvis du noen gang har prøvd å roe deg ned, men kroppen din nekter å samarbeide - da er dette for deg.

Somatisk bevegelse handler om å hjelpe kroppen og hjernen til å slippe stress og spenninger på en naturlig måte.

Jeg fant somatisk bevegelse ved en tilfeldighet. Noen av øvelsene lignet de jeg fikk hos psykomotorisk fysioterapi, så da jeg måtte bare prøve. Det viste seg å være det som gjorde at kroppen endelig klarte å slappe av.

Jeg hadde lenge kjent på en frustrasjon av at jeg ikke klarte å senke skuldrene eller slappe mer av, men jeg visste rett og slett ikke hvordan. Da jeg oppdaget somatisk bevegelse, fikk jeg for første gang en metode jeg faktisk klarte å gjennomføre - til og med da jeg lå med smerter og utmattelse i senga. Det ga meg håp om at kroppen min faktisk kunne forandre seg.

Jeg kjente at dette var noe jeg måtte lære videre. Nå er jeg sertifisert somatisk trener og har laget denne guiden fordi jeg får så ofte spørsmålet:

“Hva er egentlig somatisk?”

Så her er din guide - jeg håper den vil gi deg deg både innsikt og håp om hva som er mulig.

Beste ønsker, *Hilde Tauler-Skårseth*



1. Soma betyr kropp

Vi tenker ofte på kroppen vår bare som det fysiske.

Den som skal bære oss gjennom hverdagen - som gjør at vi kan gå, stå, løpe eller trene. Mange av oss kan oppleve at kroppen ikke spiller på lag. Når vi blir syke, får skader eller har smerter kan vi føle at vi har en kropp som jobber mot oss. Men egentlig prøver den bare å beskytte deg - den har rett og slett vært sterk for lenge.

For kroppen er mer enn bare muskler og organer.

Det henger tett sammen med tankene våre, følelsene våre og det vi har opplevd.

Når vi lever med mye stress eller traumer, påvirker det ikke bare tankene våre - kroppen lagrer også opplevelsen. Man kan føle at man alltid er på vakt, ikke klarer å slappe av, eller man kan få symptomer som stramme muskler, hodepine, mageplager, søvnvansker eller kroniske smerter.

Somatisk bevegelse kan være broen mellom hodet og kroppen.

Når vi gjør rolige, bevisste bevegelser, sender hjernen nye signaler som hjelper kroppen å slippe taket i spenninger den har holdt fast i. Øvelsene er enkle, myke og kan gjøres hjemme på gulvet eller i senga - helt uten utstyr eller forkunnskaper.

Kort fortalt:

Kroppen lagrer stress - somatisk bevegelse kan hjelpe deg å slippe det





2. Basert på hjernen, ikke viljestyrke

Somatisk bevegelse er basert på nevrovitenskap.

Hjernen og kroppen henger tett sammen. Når vi står ovenfor en trussel eller fare, registrerer hjernen det på et øyeblikk. Den sender signaler til kroppen om å gjøre seg klar: musklene spenner seg, pusten går raskere og stresshormonene kortisol og adrenalin produseres. Kroppen gjør seg klar for overlevelse.

Dette er smart på kort sikt – men slitsomt på lang sikt.

Hvis hjernen blir stående i beredskap eller stress over tid, fortsetter kroppen å produsere stresshormoner. Dette krever mye av kroppen, og kan gi smerter, utmattelse og en kropp som aldri får hvile.

Somatisk bevegelse hjelper hjernen å sende nye signaler.

Når du beveger deg på bestemte, rolige måter, forteller du hjernen at du er trygg. Stresshormonene roer seg, musklene slipper taket, og kroppen kan hente seg inn igjen.

Kort fortalt:

Du trenger ikke mer viljestyrke. Du trenger å gi hjernen et nytt signal - så kroppen din endelig kan slappe av.



3. Somatisk handler om å slippe, ikke pushe

Du trenger ikke presse deg – faktisk bør du la være.

I somatisk bevegelse handler det ikke om å yte eller prestere. Du får lov til å være så lat og uambisiøs som du klarer. Faktisk er det best å starte med så små bevegelser som mulig. Du kan når som helst ta pauser eller tilpasse øvelsene til akkurat din kropp.

For meg var dette uvant i starten.

Jeg var så vant til å prestere og gjøre ting «riktig» at det føltes rart å slippe taket. Men nettopp derfor ble somatisk bevegelse så fascinerende – for her handler det ikke om å mestre, men om å gi kroppen mulighet til å roe seg ned.

Ved å ikke presse kroppen, lærer du selvomsorg i praksis.

Du begynner å legge merke til hvor du spenner deg, og får verktøyene til å slippe taket. Samtidig roer du ned nervesystemet og skrur på den delen som står for hvile og avkobling. I starten kan du trenge ekstra hvile, og da er det lurt å gi kroppen dette.

Kort fortalt:

Jo mindre du presser, desto mer kan kroppen din slippe.





4. Kroppen vet hva den gjør

Kroppen din vet allerede hvordan den skal helbrede seg selv.

Akkurat som dyr, har vi en medfødt respons som hjelper oss med å overleve. Når dyr opplever fare, aktiveres overlevelsesinstinktene som kamp, flukt eller frys. Når faren er over, kan vi ofte se at dyret rister seg, som er en måte å hjelpe kroppen med å slippe stresset. Energien i kroppen forløses.

Vi mennesker har de samme instinktene – men ofte stopper vi dem.

Mange av oss har tidlig lært å holde igjen: ikke bli for sint, ikke gråte eller prøve å være så usynlig som mulig - bare for å unngå trøbbel. Når vi blir voksne kan vi bli redde for hva andre tenker hvis vi skjelver, gråter eller trenger å bevege oss for å roe oss ned. Eller vi blir så opptatte med å gjøre andre fornøyde, at vi ignorerer egne behov. Resultatet er at vi mister kontakten med kroppens naturlige måte å regulere seg på.

Somatisk bevegelse hjelper oss å hente frem igjen denne evnen.

Når du gjør disse bevegelsene, kan du oppleve gjesp, tårer, skjelving eller lette ristinger. Dette er kroppens egen måte å slippe taket på – og ofte følger en følelse av lettelse og ro.

Kort fortalt:

Somatisk bevegelse hjelper deg med å gjenopprette kontakten med denne iboende evnen til å helbrede, som alltid har ligget der.





5. Følelser kan dukke opp underveis

Når kroppen slipper spenninger, kan følelser komme til overflaten.

Det er helt vanlig å kjenne seg trøtt, emosjonell eller litt «off» når du begynner med somatisk bevegelse. Du setter i gang en prosess der kroppen slipper taket i stress og spenninger som har vært lagret over tid – og det kan gjøre at følelser dukker opp.

Reaksjonene kan se ulike ut.

Noen begynner å gjespe, andre kjenner på tårer eller lettelse – noen opplever til og med å le og gråte samtidig. Alt dette er kroppens egen måte å regulere seg på. Personlig begynner jeg ofte å gjespe når jeg gjør øvelsene, og kan faktisk gjespe en god stund etterpå. Det hender også at tårene begynner å renne, selv om jeg ikke gråter eller føler meg trist akkurat da.

Vi jobber nedenfra og opp.

Som traumeforsker og lege Bessel van der Kolk beskriver, setter traumer seg i kroppen, og vi har ikke alltid tilgang til dem gjennom ord eller logikk. Når du gjør somatisk bevegelse, starter du i kroppen – og lar hjernen og følelsene følge etter. Derfor kan følelser dukke opp uten at du helt vet hvorfor.

Det viktigste er å la det få være der.

Du trenger ikke analysere eller forstå alt som skjer. Se det heller som et tegn på at kroppen din gjør jobben sin, og slipper noe du ikke lenger trenger å bære på.

Kort fortalt:

Når vi jobber nedenfra og opp, får kroppen roe seg - og følelsene kan slippe fri.





6. Små bevegelser - stor forskjell

Somatisk bevegelse kan gjøre en større forskjell enn du tror.

Både for kroppen og for hvordan du har det. Når du gjør disse rolige, myke bevegelsene, slipper kroppen lettere taket i spenninger. Du blir mer bevegelig, holdningen din blir bedre, og du kan kjenne deg roligere og mer tilstede.

Stress i seg selv er ikke farlig.

Vi kommer alltid til å ha stress i livet vårt - små eller store utfordringer vil dukke opp. Det handler ikke om at vi skal eliminere stresset fra livet vårt (for det går ikke), men det handler om å ha noen verktøy for hvordan vi kan takle det når det dukker opp.

Stress og smerte henger tett sammen - og forsterker hverandre.

Om du er som meg og har opplevd å ha smerter store deler av livet, er du ikke alene. Stress gjør nervesystemet mer følsomt, slik at smerte oppleves sterkere. Samtidig kan selve smerten skape mer stress, fordi kroppen oppfatter det som en trussel. Dette blir til en ond sirkel over tid - mer stress → mer smerte.

Somatisk bevegelse gir deg nettopp disse verktøyene.

Gjennom disse små, rolige bevegelsene, slipper musklene taket, nervesystemet skruer seg ned og du gir hjernen signaler om trygghet.

Kort fortalt:

Små bevegelser kan være nok til å roe ned både stress og smerte





7. Små steg teller

Du trenger ikke gjøre mye for at det skal ha effekt.

Noen få minutter hver dag kan være nok til å gjøre en stor forskjell. Du kan gjøre øvelsene når det passer deg - før du legger deg, midt på dagen eller når du kjenner at du har behov for en pause.

Det handler ikke om å være perfekt.

Du trenger ikke trene hardt, følge et opplegg til punkt og prikke eller prestere. Kroppen lærer av små, jevnlig drypp - og det er summen over tid som skaper endring.

Det viktigste er å begynne.

Kroppen din vil samarbeide med deg. Hver gang du gjør en liten øvelse, minner du den om at det er trygt å slippe taket. Det kan være en helt ny måte å leve i kroppen din på - hvor du setter deg og dine behov på agendaen.

Kort fortalt:

Øvelsene er korte og kan gjøres når som helst på dagen. Dette er ingen quick-fix, men noe som kan skape varig endring.





Du er ikke alene om å bære stress og spenninger i kroppen

Jeg deler snart noen enkle øvelser du kan
ta med deg videre, om du vil prøve.
Følg med - det kommer rett i innboksen
din 🍷

God følelse, Hilde