



” Hverdagen krav er mere psykiske end fysiske, og de strækker sig ofte over alt for lang tid. Vores gamle krisemønster er ikke indrettet til det, og det betyder, at vi kan gå rundt med stadigt forhøjet stresshormonniveauet”.

Ylva Ellneby ” Om børn og stress” s. 27

” Afspænding er nødvendigt, fordi stress forårsager en enorm mængde spændinger i kroppen og i sindet. Slapper vi af i kroppen, slapper vi automatisk også af psykisk og omvendt og giver således nervesystemet en chance for også at få en pause. Det er derfor altafgørende at lære sig selv at koble fra”.

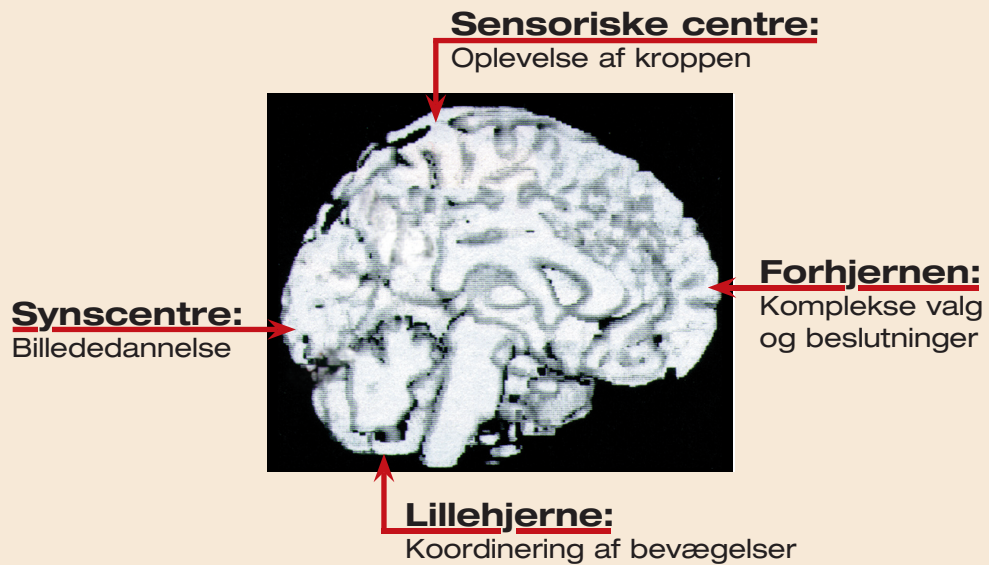
Karin Weidner ” Sund stress og glad sjæle” s. 108

Når børn er ANSPÆNDTE eller AFSPÆNDTE

Anspændt	↔	Afspændt
Flagrende	↔	Afbalancerede
Distræt	↔	Koncentreret
Kaotiske tanker	↔	Overblik
Manglende energi	↔	Glæde og lyst
Lavt selvværd	↔	Hviler i sig selv
Konstant på vagt	↔	Deltager i fællesskabet
Fysiske symptomer	↔	Fysisk velbefindende
Følelsesmæssigt ustabile	↔	Trygge og rolige
Fejltolker og misforstår	↔	Skaber forståelse
Meningsløshed	↔	Mening med livet

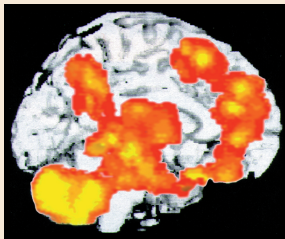
AFSPÆNDING

Hjernen



PET-scanninger af hjernen i hvile og under afspænding

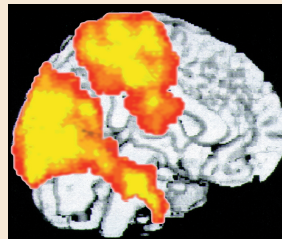
Hvile



Under almindelig hvile er der blodgennemstrømning i de dele af hjernen, som har at gøre planlægning af handlinger.

Blodgennemstrømningen i lillehjernen antyder at personen er klar til handling - at kroppen ikke er helt afspændt.

Yoga Nidra



I den afspændte tilstand, er der blodgennemstrømning i de sensoriske centre i hjernen - personen er i kontakt med kroppen.

Under visualisering øges blodgennemstrømningen i synscentre. Desuden ses øgning af blodgennemstrømning i området for følelser og hukommelse, - personen kommer i kontakt med sine erindringer.



Kilde:
Human Brain Mapping 7:98-105(1999)
A ^{15}O - H_2O PET Study of Meditation and the Resting State of Normal Consciousness.
Hans C. Lou, Troels W. Kjaer, Lars Friberg, Gordon Wildschiodtz, Søren Holm, and Markus Nowak

Billeder udlånt af:
Robert Nilsson, tidsskriftet Bindu nr. 27
© Skandinavisk Yoga og Meditationskole