

Som jeg ser det

"Som jeg ser det" bliver skrevet på skift af vores faste klummeskribenter



Allan Jørgensen
Anette Lauritsen
Berit Elmark
Camilla Lysgaard
Casper Skovgaard
Claus Nissen
Franz Veisig
Henrik Lieberkind
Janus Kyhl
Jens Frimann Hansen
Jesper Lyngsøe
Kamilla Konstantyner
Lars Michael Nielsen
Louise Manstrup
Mette Skamris
Michael Lagoni
Michael Randrup
Mikael Fock
Peter Hagmund
René Blumensadt
Rolf Lund
Sascha Hirtsgaard
Thomas Horn
Ulrich Koch Borrits

Men kroppen husker - som en elefant. Og den starter med at hviske (kroppen altså - ikke elefanten) at noget skal ændres. Reagerer man ikke, så skruer den op for retorikken og begynder at tale med STORE BOGSTAVER.

Klumme. Om at leve med hovedet adskilt fra kroppen

Franz Veisig

And ind. Ånd ud. Det er søndag morgen. Jeg ligger med numsen i vejret på græsplænen foran Kulturværftet. Helt præcist ligger jeg i yogastillingen 'den 3-benede hund' og ser Kronborg på hovedet ud mellem mine (bag)ben. Hvordan føles det i kroppen bliver der spurgt? Aner det ikke, for jeg kan ikke mærke noget.

Nogle gange er det sundt at få ens verdensbillede vendt op og ned. Jeg erkender - imens vi skifter stillingen til 'katten' - at jeg er en stiv kat, og at mit hoved har været adskilt fra kroppen i for mange år. Der har simpelthen været for meget fokus på sindet/"hovedkontoret," og alt for lidt på hvad der foregår i kroppen. Det må jeg gøre noget ved. Derfor denne klumme.

"Lyt til din krop", siger yogalæreren flere gange. Men jeg hører intet. Mærker intet. Er min krop stum? Er jeg mon død? Tjekker pulsen. Måske er jeg blevet en robot - tone-døv for kroppens fanfare. Så kommer der et pulsslag, og jeg er med ét tilbage ved fuld bevidsthed og en erkendelse rigere.

KENDER DU DET med at bruge hjernen til kort- eller langvarigt at undertrykke smerte/signaler? Det kan være ret praktisk. Og smerten forsvinder sikkert snart igen, ik? Eller måske gør den ikke. Måske akkumulerer den bare - og gør klar til at give en ordentlig lussing ved en senere lejlighed.

Som idrætsmand gennem mange år har jeg været god til at springe opvarmningen over og hoppe direkte ud i den sjove del af træningen. En varm akillesene brækker sig ikke. Men når den bliver kold, så fortæller dem på sin egen måde, at noget er galt.

JEG HAR IKKE været god til at lytte/føle efter. Følelser er noget sjovt noget. Det er disse små signalfag, kroppen vifter med, når noget er godt - eller galt. Negative følelser kan dulmes med tobak, alkohol eller stoffer, men hovedproblemet forbliver uløst.

Jeg er et kontormenneske. Min performance er under lup, for der skal skabes synlige resultater. Hjernearbejde belønnes. Jeg skal tænke "ud af boksen" og på den lange bane. Min krop sidder imidlertid på kontorstolen og er i nuet, når jeg mentalt er i fuld gang med at forberede aktiviteter, der skal lanceres i næste kvartal. Der er en ubalance, der skal rettes op.

TILBAGE TIL GRÆSPLEEN: Det slår mig, at kroppen er intelligent, og at den løbende forsøger at kommunikere med mig. Krop og sind er interaktive. Stress og jag i sindet kan undertrykkes til en vis grænse.

Men kroppen husker - som en elefant. Og



Klummeskribent: Franz Veisig, 1969, arbejder med HR og marketing. Barnefødt helsingoraner. I fritiden er han aktiv i Helsingør Floorball Team, entusiastisk fotograf og brænder endvidere for personlig og spirituel udvikling. Foto: Jesper Witt Sørensen

den starter med at hviske (kroppen altså - ikke elefanten) at noget skal ændres. Reagerer man ikke, så skruer den op for retorikken og begynder at tale med STORE BOGSTAVER. Og hvis man fortsat ikke reagerer, så bliver den (kroppen - stadig ikke elefanten) tæppet væk under én, og man bliver invalideret.

"Sind og krop er to parallelle verdener" siger Deepak Chopra, der er læge og spirituel inspirator for millioner, og han fortsætter: "Alt der sker i din mentale verden sætter spor i din kropslige verden".

Så jeg skal altså lære at lytte - til mig selv - og tale pænt til mig selv. Kigger rundt på græsset. Der er kun tre mænd ud af 25 yogier. Er jeg en "fimsed" mand eller blot en nutidsmand? Jeg er ligeglad - det føles rigtigt, og jeg håber at få flere mænd med på vognen og ned i gear. Yoga er én blandt flere måder at blive mentalt og kropsligt nærværende på. Yoga er dejlig fri for "performan-

ce". Man er. Punktum.

DER SKAL TO til en tango. Sind og krop kan føres sammen via mange forskellige tiltag: Der kan bygges bro via mindfulness, meditation, tur i skoven, i elskoven, massage, kram (minimum 20 sekunder for at opnå sundhedseffekt) og dans/idræt. Tænk, at det med tiden resulterer i evnen til at mærke om beslutninger føles/er rigtige - en sjette sans - kroppens svar på "Google Maps".

Tilbage til plænen: Vi slutter af med 'hunden med hovedet nedad' og får besked på, at "numsen skal kysse himlen"! Jeg er klart ude af min komfortzone - men det føles rigtigt.

JUBILÆUM! Dette er min 25. klumme. Jeg har netop lagt alle ud på Veisig.dk. Håbet er at inspirere nogen til selvrefleksion og øget livsglæde gennem min egen søgen. Carpe diem.