



Bodymind Fitness: Fitness for krop, sind og sjæl

Af Marina Aagaard

Den megen stress og jag i vores hverdag har resulteret i et øget behov for, og fokus på, helse og velvære, *wellness*. Ikke nødvendigvis kontra fitness, der som hovedmål har fysiske forbedringer, men som et suverænt supplement til vanlig fitnessstræning eller som alternativ for målgrupper der ikke tiltrækkes af de gængse træningstilbud.

Gennem de seneste 5-10 år er der dukket et stigende antal alternative tilbud op på holdplanen. Aktiviteter som Yoga, Tai Chi og etniske, spirituelle danse har været dyrket gennem tusinde år, og nu er det langt om længe blevet muligt at udøve disse såkaldte bodymind aktiviteter i stadig flere wellness- og fitnesscentre over hele landet.

Hvad er bodymind træning?

Bodymind, eller *mind-body*, træning er en overordnet betegnelse for al træning der aktivt involverer både kroppen og psyken – ofte set som to adskilte områder, men det er reelt set ikke muligt at adskille krop og bevidsthed, hvorfor bodymind aktiviteter er særdeles hensigtsmæssige i forhold til at skabe kropslig og mental balance.

Bodymind træning giver øget styrke og udholdenhed samt forbedret smidighed, koordination og balance; derfor kunne mange former for fysisk træning egentlig kaldes bodymind træning. Man kan dog ydermere beskrive det som en fysisk aktivitet, der udføres med indadrettet opmærksomhed, en eftertænksom eller meditativ tilstand, med koncentration omkring åndedræt og vejtrækning og oplevelsen af nuet.

Typisk foregår denne træning på mindre hold som giver instruktøren bedre muligheder for at instruere og vejlede individuelt omkring øvelserne. Endvidere er det en vigtig del af træningen at man som udøver selv bruger sine sanser og lytter nøje til kroppen for at vurdere følelsen og graden af anstrengelse.

Der er utallige positive effekter ved bodymind træning. Udover de ovennævnte fysiske forbedringer har træning såsom yoga og tai chi vist sig at kunne sænke blodtrykket, nedbringe forekomsten af visse hjerte-kar sygdomme, øge knogletætheden og forbedre det mentale velbefindende. Bodymind aktiviteter omfatter:

Afspænding

I modsætning til de fleste andre bodymind aktiviteter er afspænding af vesterlandsk oprindelse. Mange mennesker dør med smerter, der kan være opstået på grund af ubevidste muskelspændinger, og i afspænding er der fokus på at løsne op for muskelspændinger og øge kropsbevidstheden via visualiseringer, massage og fysiske øvelser, som samtidigt med giver en bedre kropskontrol og bevægelighed.

Afspændingspædagoger kan desuden benytte sig af samtaleterapi så man ikke alene får løst op for muskulære spændinger, men også mentale. Der er mange former for afspænding, både teknikker man selv kan udføre (blandt andre hold-slap-metoden hvor man skiftevis spænder og afslapper musklerne), og teknikker som kræver en behandler.

En form for behandling er rosentherapi, der bygger på sammenhængen mellem åndedræt, muskler og fortrængte følelser. Rosentherapi (af Marion Rosen, USA) foregår som en mild form for berøring, der løsner op for og frigør minder og følelser. Når disse fortrængte følelser kommer op til overfladen, kan musklerne vende tilbage til deres oprindelige tilstand så de fysiske skavanker forsvinder og erstattes af fysisk såvel som mentalt velvære.

Alexander Teknik

Alexander Teknikken er en form for kropsterapi der ændrer ens neuromuskulære (nerve-muskel) vaner, ens kropsholdning og bevægelser, via fokus på sansoplevelser. Teknikken er opfundet af skuespilleren Frederick Matthias Alexander, Australien (1869-1955). Efter at han mistede stemmen, søgte han at løse problemet og fandt at hans holdning og bevægelser var årsagen. Han opfandt en teknik som løste problemet og den danner nu grundlag for at skabe gode bevægelsesvaner ud fra konceptet at "brug påvirker funktion".

Teknikken går ud på at hæmme uhensigtsmæssige statiske og dynamiske stillinger, som kan give muskulære spændinger, der udmønter sig på forskellig vis.

Læreren guider udøveren med mundtlige forklaringer, lette berøringer og visualisering. I stedet for de typiske fitnesskommandoer "brystet op" og "skuldre tilbage" (som kan resultere i muskelspændinger) får man under Alexander Teknik træning i højere grad billeder, som giver en bedre fornemmelse for muskelbevægelser og ledstillinger: "Lad hovedet flyde", "forlæng rygsøjlen", "giv slip på knæene".

Alexander Teknik kan både anbefales til personer med ledproblemer og til alle, sangere, skuespillere, sportsudøvere og andre, som ønsker et bedre bevægelsesmønster.

Alexander Teknik kan udøves på små hold, men foregår i Danmark oftest som en-til-en terapi.

Dans

Dans, heriblandt moderne dans, er en udtryksform hvor kroppen formidler følelser og derfor er det en væsentlig form for bodymind træning. Med dans i forskellige rytmer og planer, med udad- eller indadvendt fokus, med brug af alle sanser, kan man vække minder og følelser til live og udtrykke oplevelser som det ikke er muligt at sætte ord på.

Helkropsbevægelser stimulerer alle kroppens systemer og har vist sig at mindske kropsspændinger, smerter, nedtrykthed og depression. Selv aerobic, power dance og funk, der af mange opfattes som overvejende fysisk træning, kan give adskillige positive effekter – også på det mentale område.

Næsten alle former for dans og bevægelse vil medvirke til forbedret koncentration, kropskontrol og alment velbefindende, ligesom dans kan benyttes som terapi, DMT (*dance/movement therapy*), i forbindelse med en lang række sociale, følelsesmæssige, psykiske og fysiske problemer.

Feldenkrajs Metoden

Feldenkrajs Metoden, en form for neuromuskulær omskoling, er grundlagt af fysikeren og judoeksperten Dr. Moshe Feldenkrais, Rusland (1904-1984). På grund af en alvorlig knæskade, udviklede han en metode, som lærer udøveren at bevæge sig ved at bruge mere af sig selv, alle kroppsdelene sammen, på en effektiv måde, så ingen kroppsdele bliver overtrænede. Feldenkrais Metoden lærer udøveren at sidde, stå eller gå, således at skelettet bruges mere effektivt og musklerne belastes mindre.

Feldenkrajs Metoden kan udøves på hold, kaldet "*Awareness Through Movement*" (bevidsthed gennem bevægelse), hvor udøverne ligger på gulvet, mens læreren mundtligt guider dem gennem en serie af langsomme, blide og specielle bevægelsessekvenser, eller som en-til-en terapi, "*Functional Integration*", hvor læreren manuelt fører én igennem bevægelserne med henblik på at indlære nye bevægelsesmåder.

Metoden kan anbefales for alle, der har problemer med motorik eller led, særligt nakke, ryg eller knæ, eller musikere, dansere, skuespillere, sportsudøvere og andre, som ønsker at forbedre deres teknik og få mere lethed og spontanitet i bevægelserne.

Kampsport og selvforsvar

Ønsker man bodymind træning med masser af fysisk udfoldelse, findes der en lang række kampsports- og selvforsvarsdiscipliner, hvoraf hovedformerne er aikido, jiu-jitsu, judo, karate, kung fu, taekwondo og tai chi.

De giver alle en intens træning, med øvelser for hurtighed, styrke, præcision, timing, kropskontrol og koncentration. Der er dog ekstremt stor forskel på stilarterne, selvom de grundlæggende filosofier ligger tæt op ad hinanden, og derfor bør man spørge sig frem, så man kommer på et passende hold.

Også Capoeira, der er en brasiliansk kampdans med dansende, flydende cirkulære bevægelsesmønstre og spektakulære spark, er at regne for en spændende bodymind aktivitet.

Meditation

Mange meditationsteknikker er kommet til os fra Østen, særligt Indien, Kina og Japan, men meditation findes i alle verdens kulturer.

Tidligere var det primære formål med meditation religiøst, men senere er det slået igennem som en metode til at reducere fysiske og mentale spændinger og til at forbedre koncentrationsevnen.

Der er mange meditationsformer af vekslende sværhedsgrad. De to grundtyper er: Meditation med fokus på et ydre objekt, såsom et mantra, en lyd, et ord eller en sætning, hvor man opnår en rolig, passiv tilstand, hvor man fjerner sig fra sig selv, og meditation hvor man arbejder med vejtrækningen og opmærksomhed omkring nuet, øjeblikket.

Transcendental meditation (TM), er måske den kendteste form for meditation. I TM sidder man passivt og gentager lydløst et mantra for at forhindre uvedkommende tanker. Hvis forstyrrende tanker dukker op, skal man observere dem, men vende tilbage til mantraet og atter skabe et mentalt "tomrum".

NIA

Forkortelsen NIA står for *Neuromuscular Integrative Action*, og det er et *mind-body-spirit* (sind-krop-sjæl) fitness og wellness program, der blev introduceret i 1983 af Debbie og Carlos Rosas.

Træningen er baseret på at man bliver bevidst om sin krop som "en tænkende krop" og den involverer mange bevægelsesformer, der kædes sammen til en lang serie bevægelser. Udover principper fra andre bodymind træningsformer, er NIA også inspireret af dans og minder om low impact aerobic. Der er dog mange flere bevægelsesmønstre end i aerobic, hurtige og langsomme musikhastigheder og bevægelser med kroppen i flere forskellige planer og træningen foregår, som yoga og pilates, i bare fødder.

Selvom det er en amerikansk træningsform, der så vidt vides ikke er tilgængelig herhjemme, er NIA værd at nævne, fordi det var programmet som for alvor satte gang i bodymind træning i fitnessregi, og fordi ideerne herfra kan videreføres til aerobic og fitness; ved at fokusere på selve oplevelsen af træningen, og fornemmelsen i kroppen, med alle sine sanser, kan man få en langt mere komplet træningsoplevelse.

Pilates

En af de mest populære former for muskeltræning for hold er Pilates metoden, som har været på banen i 75 år. Oprindeligt blev den udviklet som en slags helsegymnastik, for både syge og raske, af Joseph Hubertus Pilates (1880-1967). Han kom oprindeligt fra Tyskland, men endte med at slå sig ned i New York, hvor især dansere blev begejstrede for hans træning.

Joseph Pilates selv patenterede ikke systemet, som han kaldte Controllogy, og derfor er metoden blevet videreudviklet og moderniseret, ligesom der findes flere stilarter, blandt andet Pilates på bold og med træningsbånd.

Selvom Pilates primært er muskeltræning, uden egentlig filosofi, anses metoden næsten som en form for terapi, eftersom træningen arbejder meget med kropsholdning og vejtrækning og følger med til at give en bedre balance i kroppen, på både det fysiske og det mentale plan.

Der findes to typer pilates: *Gulvøvelser*, *mat exercises*, og træning i specialmaskiner. Gulvøvelserne, som går forud for maskintræningen, minder meget om bodytoning, men har ekstra megen fokus på vejtrækning, kropsholdning og kropsstammetræning (træning af musklerne i kroppen, mellem bækkenbund og mellemgulv). Maskinøvelserne kan foregå i en *Reformer*, som ligner en lav seng (herpå står man på en lille vogn, der er forbundet med et justerbart fjedertræk, og skubber eller trækker sig frem og tilbage) eller et *Trapez Table*, der nærmest ligner en himmelseng, med kabler, stænger og stropper.

Qi Gong

Qi Gong, eller chi kung, udspringer af kinesisk medicin og er træning af krop og tanke, primært med fokus på kultivering af åndedrættet eller livsenergien (chi). Der er mange stilarter som spænder fra helt stillestående til meget dynamisk træning. Øvelserne kan foregå som: Stillestående Qi Gong, Bevægelig Qi Gong og kombineret stillestående og bevægelig Qi Gong.

En kendt form for Qi Gong, er den stillestående form, der især er kendetegnet ved øvelsen "stå som et træ", hvor man står helt stille, først kortvarigt, siden i længere tid ad gangen. Udefra ser det ikke ud som om man laver noget, men det er ekstremt anstrengende. Det er hårdt for nybegyndere, men når man først har lært det, er det en ufattelig skøn oplevelse, for krop og sind, ligesom det styrker helbredet og forhindrer en lang række sygdomme.

Tai Chi

Tai Chi er udviklet ud fra kinesisk kamp- og overlevelseskunst gennem 3000 år og det er verdens mest udbredte motionsform! Tai Chi er også navnet på tegnet der kendes som ying og yang.

Der findes forskellige lettere og sværere stilarter. Den mest udbredte stilart er Tai Chi Chuan som består af 108 øvelser, der afvikles som en lang, flydende bevægelsesserie. Tai Chi læres og praktiseres normalt i super langsomt tempo, men bevægelserne kan også udføres hurtigt som i kampsport.

Flere af bevægelserne er relativt lette at lære, men vanskelige at udføre korrekt og flydende. Det kan tage et helt liv at mestre alle bevægelserne, så for overskuelighedens skyld starter man altid med at lære nogle få og bruger derefter en længere periode på at indarbejde disse, før man går videre.

I starten kan det være vanskeligt at bevæge sig så langsomt, men det virker særdeles effektivt som aktiv mentaltræning. Man lærer at koncentrere sig samtidigt med at man stresser af og får ro over krop og tanker. Desuden forbedrer Tai Chi ens helbred generelt og giver styrke, bevægelighed, balance og koordination, så det er en suveræn træningsform, der kan anbefales for stort set alle målgrupper.

Yoga

Yoga betyder at forene (henviser blandt andet til båndet mellem krop og sjæl) eller at målrette opmærksomheden og er et tankesystem – ikke en religion – såvel som en metode til at opnå, fysisk, mental og åndelig udvikling. Der er flere grene af yoga: Tantrayoga (urkraftenergi), bhaktiyoga (følelser), jnanayoga (kundskab), rajayoga (meditation), karmayoga (handling) og hathayoga (fysisk yoga), hvoraf de første fire udelukkende omfatter mentale veje.

Hathayoga, også kaldet klassisk yoga, omfatter et enormt antal øvelser eller stillinger, *asanas*, og er den overordnede form for fysisk yoga, der har dannet basis for mange nyere former:

Viniyoga, er en blid form, der blandt andet kan anbefales for ældre og utrænede. Der fokuseres på vejtrækningen, og koordination mellem vejtrækning og bevægelse, og arbejdes med terapeutisk anvendelse af de klassiske stillinger, *asanas*.

Kripalu, er en blid, passiv form for hatha, for alle målgrupper. Fokus er indadvendt og opmærksomhed mod følelser er mere vigtigt end holdning og bevægelser. Via forskellige stillinger udforskes og løses sjælelige konflikter.

Iyengar, arbejder med kropsholdningen og teknikken, i detaljer og med præcisionstræning, med brug af forskellige hjælpemidler og redskaber.

Ashtanga er en meget fysisk krævende yogaform, der mest er egnet for personer som allerede er i form, såsom øvede yogaudøvere. Der fokus på styrke, udholdenhed og smidighed.

Bikram, er en nyere, hård yogastil, der er populær i USA. Træningen udføres som en standardsekvens med 26 stillinger, *asanas*, der hver laves to gange. Træning foregår i et meget varmt lokale (cirka 40 grader) og er for veltrænede udøvere.

Power yoga er en afart af ashtanga yoga, men der arbejdes ud fra viniyogaens filosofi om en blid ansats. Det er en meget kraftfuld form, som opbygger styrke og fokus. Power yoga findes i mange udformninger, nogle steder med elementer fra aerobic, andre steder mere lig ashtanga yoga. Øvelsen solhilsenen, der består af 17 stillinger, der åbner og løsner kroppen, indgår som en central del af træningen i power yoga.

YogaFitness er et verdensomspændende konceptprogram, fra firmaet BTS, Body Training Systems. SATS Yoga er et andet, skandinavisk, konceptprogram.

Konceptprogrammerne er i det væsentlige power yoga, men tilpasset et bredere publikum. Fordelen ved eksempelvis YogaFitness er at det er let tilgængeligt og derfor har fået et bredere publikum i gang med yoga. Nogle yogalærere påpeger dog at der afvikles for mange stillinger på for kort tid, hvorfor man mister fordybelsen, herunder arbejdet med vejtrækningen, som er essentielt for yoga.

Læs mere om yoga. [Klik her.](#)

Hvad skal du vælge?

Selvom man kan læse sig til hovedtrækkene indenfor disse aktiviteter, er det eneste rigtige at afprøve dem, først da kan man rigtig fornemme, hvilken stilart og form man har det bedst med.

Eventuelt kan man som udgangspunkt, som træningsvariation, deltage i forskellige bodymind træningspas for at prøve sig frem. Når man så har besluttet sig for en given træningsform, skal man dog, som i styrketræning og aerobic, lære de grundlæggende øvelser for at opnå en mærkbar træningseffekt.

Flere af træningsformerne kræver lang tids træning inden man helt kan se og føle i hvor høj grad de påvirker kroppen og sjælen i positiv retning. Man skal derfor ikke give op selvom det ikke føles helt perfekt de første gange. Hvis man hænger i, og giver bodymind træning en chance, bliver man belønnet med både fysisk og psykisk styrke.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

