



Det er mulig å riste av seg traumer og stress. Bokstavelig talt.

# SKJELVE- TOKTET

TEKST MARGRETHE GEELMUYDEN

FOTO KRISTINE NYBORG

Oslo

# M

- **MERKER DERE EN** svak murring?

I studio 64 i Majorstuhuset står en håndfull deltagere presset med ryggen mot veggen og bøyde knær. De er på skjelvetime for å stresse ned og finne roen. Noen er erfarne med teknikken som kalles TRE, tension release exercises, andre er her for første gang. Bedriftsrådgiver Ole Christian Vale sier at han «har en stressende jobb og vil lære øvelsene som et alternativ til meditasjon».

Bevegelsesterapeut Cathrine Scharff Thommessen (51) går fra deltager til deltager og legger hånden på dirrende lår.

- Sånn ja, fint. Bare la det skje. La det få lov til å skjelve. Hun er utdannet dans- og bevegelsespedagog på den norske balletthøyskole, sertifisert bevegelsesterapeut fra USA og utdannet massør. I mange år drev hun treningssenteret Spinta for kvinner. Delvis motivert av en selvopplevd båtulykke, søkte hun seg frem til kropporientert behandling av traumene under et opphold i New York i 2006.

**KRIGSMINNER.** Teknikken med å skjelve seg til avslappet sjelefred etter vonde opplevelser er utviklet av den amerikanske miljøarbeideren og traumete- ➔

◀ **FORBEREDELSE.** Etter statiske øvelser begynner bena å dirre. Snart skal ristingen forplante seg rundt i hele kroppen. Karin Westerby (fra venstre), Jens Martin Arvesen, Tone Cecilie Ivarson og Ole Christian Vale.

## DET ER RART METODEN IKKE BRUKES MER I DET OFFENTLIGE. ØVELSEN GIR BEDRE SØVN OG STRESSMESTRING

IDA HYDLE lege og antropolog

► rapeuten David Bercelli. Bruk av øvelsene er «nokså nytt i Norge», forteller Thommessen.

Bercelli mente skjelving ville løse muskulære spenninger hos mennesker med traumer, og dermed også virke forløsende på sjelig smerte. Ideen fikk han da han satt med krigsrammede mennesker i bomberom i Midtøsten.

- Bercelli så hvordan menneskene beveget seg når de ble skremt, forteller Thommessen.

- Når bombene falt, krøket de seg sammen. Det er kroppens spontane respons når man blir redd.

Bercellis teori er, enkelt fortalt, at musklernes sammentrekning ved frykt skaper spenninger i muskulaturen. Spenningene sender signaler til hjernen om at kroppen er stresset. Dermed blir hjernen også stresset. Det, ifølge Bercelli, hemmer prosessen med å legge redselen bak seg når den vonde opplevelsen er over. Ved å motivere skjelving blir spenninger i muskulaturen mindre, og kroppen gir hjernen beskjed om at den er rolig. Dermed blir hjernen også roligere, ifølge teorien.

- Skjelving er naturens måte å avreagere på, etter at kroppen har respondert på frykt. Tenk dere en antilope som blir skremt av en løve. Den løper og løper. Når den er trygg, stanser den. Hva gjør den da? Den blir stående og skjelve, sier Thommessen.

**I ØRSKE.** Deltagerne som står bøyd langs veggen dirrer mer og mer i lårene. Ikke så rart. De har vært igjennom vært flere oppvarmingsøvelser som har belastet de store musklene i bena. Med skjelvende knær legger de seg nå ned på ryggen, samler bena med føttene mot hverandre trukket opp mot rumpa, løfter knærne litt fra bakken. Lysene dempes, det kommer svak musikk. Snart ligger alle og dirrer, og nå er det litt hokus pokus. Risting fra lårene forplanter seg rundt i kroppene. Noen rister i bekkenet, noen i føttene, der begynner en arm å sprelle, en nakke.

- Ja det er bra, bare la det få lov til å komme frem, sier Thommessen som vandrer rundt blant de ristende og legger en hånd her og der.

- Noen ganger kan det komme en tåre.

I et kvarters tid er det stigende risting, før forsamlingen får beskjed om å strekke ut bena og finne roen.

- Kjenn på hvordan dere har det nå, sier Thommessen lavt.

Det høres rolig pust.

- Og så kan dere rulle forsiktig opp.

Deltagerne knirker langsomt opp i sittende stilling.

- Vil dere dele noen erfaringer?

Forsamlingen sitter som i ørske, med haken på brystet og er lite meddelsom.

Det er helt stille.

- Hadde jeg blitt liggende nå, hadde jeg sovnet, mumler en.

- Helt utladet, hvisker en annen.

- For mange er den aller viktigste gevinsten å kjenne den fullstendige roen i kroppen etterpå, sier Thommessen.

- Den første gangen mannen min prøvde, utbrøt han spontant «nå kan jeg slutte å drikke vin».

Etter seansen er førstegangsdeltager Vale fornøyd.

- Det er fascinerende hvordan ristingen kommer avhengig av hvordan du posisjonerer bena. Det er som

en liten treningsøkt. Du blir sliten og varm og veldig rolig.

**KAN FORKLARES.** - TRE er en metode som er godt begrunnet og dokumentert, sier lege og antropolog Ida Hydle, som også er deltager på skjelvetimen. Hydle er forsker og har jobbet som lege i 23 år. Hun har undervist i sosialmedisin, geriatri og allmenmedisin ved UiO.

- Det er rart metoden ikke brukes mer i det offentlige helsevesen. Øvelsen gir bedre søvn og stressmestring. Det er også en god teknikk for å bearbeide traumer, skrekk og gru.

- Er ikke skrekk og gru psykologenes og psykiaternes domene?

- Det er nyttig med tilbakeholdenhet og skepsis til nye ting, men forskning på hjernens relasjon til det perifere nervesystemet har pågått i hundre år. Det som er nytt og som gjør at vi kan forklare hvorfor dette er nyttig, er sammenstilling av kunnskap og de nyere formene for teknologi som gjør at vi nå faktisk kan studere hva som skjer i hjernen når for eksempel kroppen beveger seg.

Hun sikter til teknologi som computertomografi, skanning og nye fremstillingsmetoder.

- Tidligere kunne vi studere hjernens anatomi og måle kjemiske reaksjoner, som virkningen av hormoner. Men i dag har vi metoder til å studere det dynamiske samspelet mellom muskler, perifere nerver og hjernen. Vi kan observere hjernens måte å håndtere impulser på og hvordan impulsene går til hjernen. Nervesystemet vårt er slik bygget at det går flere signaler fra kroppen til hjernen enn motsatt. Derfor ligger det en uendelig mulighet til å påvirke menneskenes hjerne gjennom deres kropp. Derfor er det mulig å forklare hvordan TRE fungerer, sier hun.

- Kan du forklare hva som egentlig skjer?

- Når vi blir utsatt for fysiske og psykiske påkjenninger, er muskelapparatet med oss, både det viljestyrte og det ikke viljestyrte. Tradisjonell psykoterapi og kognitiv terapi bygger på prinsippet om at hjernen skal forstå at kroppen trenger hvile, og at kroppen så hviler på signal fra hjernen. Prinsippet bak denne metoden er motsatt. De fysiske øvelsene gjør at kroppen blir avslappet, så forteller kroppen hjernen at den må gi andre signaler enn stress. Dette høres mystisk ut, men det kan forklares.

- Er ikke skjelving bare en annen form for fysisk aktivitet, som jo har en dokumentert god effekt på psykisk helse? ►



**KLOKKERTRO.** Instruktør Cathrine Scharff Thommesen lærer opp deltagerne. - Skjelving er naturens måte å avreagere på, etter at kroppen har respondert på frykt, sier hun.

## DET ER SOM EN LITEN TRENINGSØKT. DU BLIR SLITEN OG VARM OG VELDIG ROLIG

OLE CHRISTIAN VALE deltager

### TRE

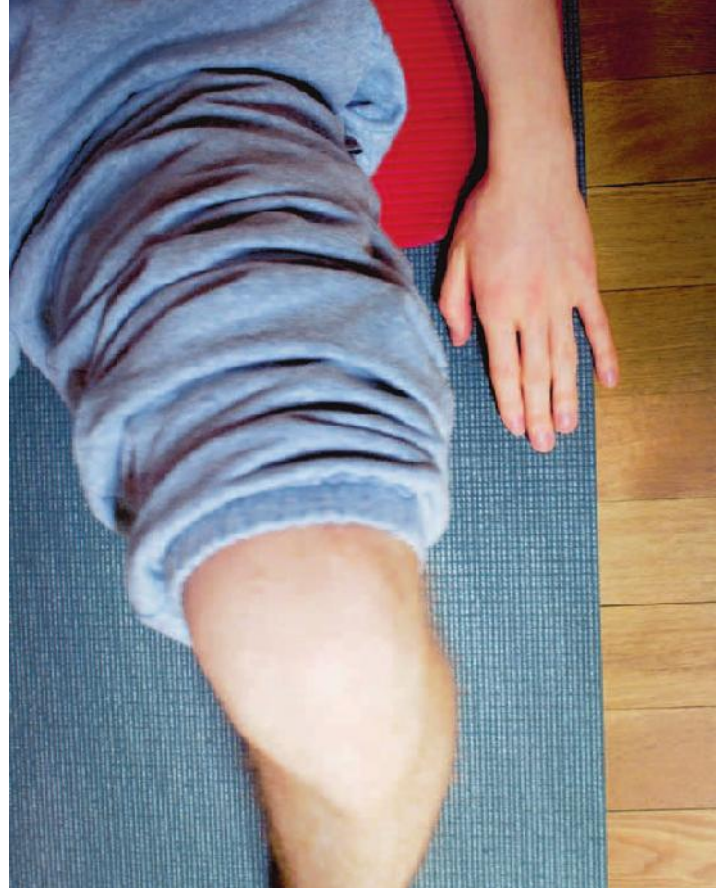
► **TRE STÅR** for Trauma Release Exercises. Terapiformen består av å skjelve løs spenninger i kroppen etter fysiske og psykiske påkjenninger.

► **METODEN** er utviklet av den amerikanske traumeterapeuten David Bercelli. Metoden er relativt ny i Norge.



▲ **UTFORSKER.** Lege og forsker Ida Hydle er overbevist om skjelvemetodens gode virkning på stressmestring og traumer.

▼ **LÆRER.** Yngve Marcussen lytter oppmerksomt til instruktøren.



▲ **TERAPI.** Å riste løs gjør godt.

▼ **REKKE OG RAD.** Ulike øvelser skal få kroppen til å dirre. Deretter løses gamle spenninger fra kroppen.





◀ RYSTENDE. På skjelvekurset lærer deltagerne å slippe musklene løs for å riste ut opplagret stress i musklene. Teorien er enkel – i stedet for at hjernen skal fortelle kroppen at den skal slappe av, kan kroppen fortelle hjernen det samme.

→ - Du kan ikke sidestille det med generell trening fordi fokus er på avspenning etter en stressituasjon. Det er forskjellen. Det er en spesiell form for bevegelse. Når du har gjort det noen ganger, kan du sette i gang uten å gjøre noe særlig på forhånd.

Hydle benytter selv TRE i forbindelse med trening.

- Etter fire-fem mil på ski eller sykkel legger jeg meg ned på gulvet og skjelver. Det forebygger stølhet. Både etter fysiske og psykiske påkjenninger gjør TRE at jeg blir rolig i kroppen og roligere i hodet og roligere i tenkingen, at jeg føler meg balansert og sunt og godt trett. For meg er det en usedvanlig vettug og virkningsfull måte å komme i balanse på.

**BALANSE.** Yngve Marcussen bruker TRE som en avspenning i undervisningen ved det Norske Skuespillerinstitutt hvor han instruerer skuespillere i stemmebruk og teaterfag.

- Studentene bruker det som en del av oppvarmingen for å være tilstede. De blir klargjort og samlet. De finner klangbunnen i instrumentet.

Marcussen får selskap av Jens Martin Arvesen, ballettstudent ved Kunsthøyskolen i Oslo. Arvesen er på bena igjen etter sin første skjelve time.

- Det ristet i benet og bekkenpartiet. Da jeg traff noen ekstra sterke punkter, kom en plutselig kraftig vibrasjon.

- Var det rart?

- Jeg er jo ganske tilgjengelig i kroppen fra før.

- Hvordan det?

- At jeg vet hvor kroppen er til enhver tid, at jeg vet hva ytterpunktene er, hvor spent eller avslappet det går an å kan være, at jeg kjenner kroppens forutsetninger. Følelser som er stengt gjør kroppen mindre tilgjengelig.

- Hva føler du nå?

- Jeg føler, hva skal jeg si, peace of mind, litt yogaaktig hvis du skjønner, som en kongelig, litt sånn on top.

**IKKE BARE TRAUMER.** Thommessen understreker at teknikken ikke bare er nyttig for å bearbeide traumer.

- Jeg liker ikke å bruke ordet traume, det kan virke dramatisk. Muskulært stress forekommer ikke bare i

krigssoner. Det kan være nok at sjefen har litt høy stemme. Vi kjenner alle hvordan det er å ha skuldrene helt oppunder ørene. Men hvis vi ikke lærer å avspenne muskulaturen kan vi komme inn i en ond sirkel som i verste fall kan ende med hodepine, søvnløshet eller plager i muskler, skjelett eller mage.

Hun mener folk ikke er flinke nok til å bearbeide frykt i hverdagslivet.

- Hvis vi faller på gaten og det går et støkk i oss, reiser vi oss opp i full fart og håper at ingen så oss. Kanskje det var bedre om vi stoppet opp og ga oss selv tid til å avreatere. Støkket sitter igjen i kroppen.

- Skulle vi bli liggende på bakken og riste?

- Ihvertfall ta noen minutter i ro og la skuldrene senke seg og la kroppen komme i balanse. Ristingen kan man ta hjemme. Det er en teknikk som ikke tar så mye plass. Alt du trenger er en vegg og et gulv.

- Kan skjelveingen være farlig?

- Dette er helt ufarlig, og alle kan gjøre det hjemme. Men gravide bør for sikkerhets skyld ikke begynne med dette før etter fødsel. Det er imidlertid mange fødende som opplever å skjelve, fordi det er kroppens måte å ordne opp ved ekstreme belastninger. Skjelving anbefales heller ikke for mennesker som er psykotiske eller har epilepsi. Og gjør du det på et offentlig sted, så gi beskjed til omgivelsene hva som kommer til å skje. En mann jeg kjenner godt ristet etter en økt på treningsstudio. Da kom noen løpende med en hjertestarter. ●

magasinet@dn.no

**DET RISTET I BENET OG BEKKENPARTIET. DA JEG TRAFF NOEN EKSTRA STERKE PUNKTER, KOM EN PLUTSELIG KRAFTIG VIBRASJON**

JENS MARTIN ARVESEN ballettstudent



MEZZO SOFA i Santos hud før 86.747,- NÅ 69.398,- SPAR 17.349,- MATA TEPPE før 7690,- NÅ 5768,- SPAR 1922,- OCCA 686 SOFABORD før 5890,- NÅ 4712,- SPAR 1178,-

# SPAR 20%

på din nye sofa fra BoConcept

Nå kan du spare 20% på alle sofaer i utvalgte tekstiler, eller den flotte Satos huden. Dette er en ekstra tykk hudkvalitet ypperlig for store glatte flater, og vil gi din sofa et eksklusivt uttrykk og følelse. Velg mellom tre farger: Hvit, brun og sort.

**BoConcept**<sup>®</sup>  
urban design

**SKEIDAR**