

Skaka!

Hästar och andra djur har en reset knapp för att släppa spänningar – skaka! I vår moderna värld kallas den ”Tension and trauma releasing exercises eller TRE”.

Du har säkert upplevt att kroppen blir spänd när du upplever stress, obehag, oro. I samband med kraftig chock kan kroppen till och med börja skaka. Både spänning och skakningar är din kropps naturliga reflexer för att skydda dig. Genom att själv sätta igång skakning hjälper du din kropp att frigöra den från stress och oro.

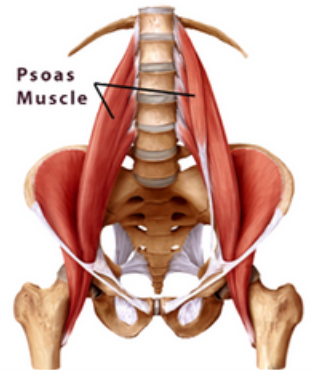
Fight, flight, freeze responsen är inbyggt i oss. Den hänger ihop med vår överlevnad när vi levde på savannen. Människans hjärna är inte särskilt annorlunda uppbyggd än den var då och våra stress responser är likadana (på den tiden mer rädsla för lejon, idag mer oroliga tankar/skada/sjukdom mm). På savannen slogs eller flydde vi för att klara livhanken eller gick in i ”frys” och spelade död för att öka chanserna för överlevnad; något vi kan se att djuren fortfarande gör än idag. Hästar, hundar har en ”resetknapp” för att släppa spänningar som vi människor en gång i tiden också hade. Man kan exempelvis se hur en skotträdd hund skakar av sig rädslan och spänningen med hela kroppen.

När vi levde på savannen i rädsla, eller var tvungna att slåss för vår överlevnad, fick våra inbyggda responser/reflexsystem oss att kuta/rulla ihop oss eller mobilisera kraft. Vi vet att många av våra spänningar sitter i psoas-muskeln som fungerar som ett nav i mitten av oss. Psoas sammanbinder vår överkropp med vår underkropp, mobiliserar, koordinerar och balanserar oss.

När vi drar ihop oss eller när vi mobiliserar kraft gör vi en en psoas-aktivering. Vi skyddar vitala organ genom att dra ihop oss alternativt mobiliserar alla muskler vi kan runt höfterna som driver oss framåt med störst fysiskt kraft, och skapar därmed störst möjlighet för vår överlevnad.



Ryttaryoga med bas i medicinsk yoga



TRE focuses on releasing the psoas muscle, which connects the lumbar vertebrae to the pelvis. This powerful muscle holds physical, emotional, and mental stress that we carry in our bodies over the course of our lives.

Fortsättning...

Precis på samma sätt som en hund eller häst skakar av sig spänningar kan vi människor aktivera den typen av skakningar och ta hand om de fysiska och mentala spänningar som påverkar våra liv (och vår förmåga i sadeln) negativt.

Alla repetitiva rörelsemönster sänker våra stressnivåer (sticka, springa, dansa osv). Alla repetitiva rörelser är lugnande för hjärnan. Hjärnan skickar ut vid repetitiva rörelsemönster ut signaler att fara, hot (lejonet, tanken) är över så att vi kan gå ner i varv.

Varje gång du skakar ut kroppen lite skickas signaler till din hjärnan att faran (lejonet, tanken) är över och då sänks stressnivån i kroppen. Precis som yogaläraren Göran Boll, grundaren av mediyoga och som har etablerat den medicinska yogan som behandlingsform inom den svenska sjukvården, använder vi metoden i rittaryogaklasserna.

I Exhale Rittaryogapassen använder vi en mjuk och lätt variant för att skaka ur spänningar i kroppen. Vi använder tekniken när vi avslutar passen (eller lägger in skakningar under passet) eller när vi hjälper klienter att skaka ut spänningar vid justeringar. Varje gång vi lyfter händerna mot taket och skakar med händerna och låter skakningen fortsätta ner "mot rumpen som lyfter från golvet" omfattar skakningarna psoasmuskeln och spänningar släpper till följd. Du blir av med fysisk och mental och emotionella spänningar.

Det är bra att påminna sig om att spänningar generellt ter sig likadana i själva muskeln oavsett vart spänningen kommer ifrån (emotionell, skada mm). Skakningar löser upp spänningar. Där spänningen har satt sig, dit letar sig skaket...Skakning blir en enkel, lättillgänglig och effektiv somatisk teknik som hjälper kroppen att släppa djupa muskelmönster av stress, spänningar och trauman. Skakningarna aktiverar en naturlig reflexmekanism av skakning eller en vibrering som släpper muskel-spänningar och lugnar ner nervsystemet. När denna muskulära skak-/vibrationsmekanism aktiveras uppmuntras kroppen att återgå till ett tillstånd av balans.

*Den typ av skakningar vi gör inom rittaryogan är enbart viljestyrda. Skakningar (TRE) bygger även på neurogena skakningar. Neurogena skakningar förklaras enkelt som att kroppen skakar utan att vi medvetet styr det med hjärnan (genom att rikta sin energi och sitta/ligga i olika positioner). För mer information följ länkarna.

<https://traumaprevention.com/>
<https://www.youtube.com/watch?v=eQkwLrSxd5w>

kaja@hastakeriet.se / www.hastakeriet.se / 072 717 12 70

