

MEDISINSK YOGA

VERKTØY FOR SELVHEALING



SØVNPROBLEMER: – Når vi puster med venstre nesebor skjer det noe inni oss som gjør at kroppen roer seg ned. Det er et godt tips når man sliter med å få sove, forteller Torunn Sund-Olsen. Foto: Øyvind Bratt

Torunnns pusterom

RANA: – Når tårene kommer blir jeg bare glad, sier Torunn Sund-Olsen fra Pusterommet Sund Terapi.

Beate Nygård

beate.nygard@ranablad.no
Tlf. 75 12 55 81

Medisinsk yogainstruktør Torunn Sund-Olsen har fulgt drømmen og åpner nå dørene til Pusterommet Sund Terapi.

– Medisinsk yoga er blant annet veldig forløsende i forhold til gammelt mentalt skrot, og når det slipper, så kommer tårene lett. Følelsene er den enkelte sine, så jeg går ikke fram og trøster. Vi må erkjenne hva som sitter i oss før vi blir kvitt det, forklarer hun.

Et hjertebarn

Tidligere var Sund-Olsen et kjent ansikt på Friskhuset, men har hatt Sund Terapi på siden 2001. 2. januar i år var hun klar for å ta imot kunder i eget lokale i Strandgata.

– Å starte for meg selv har vært et hjertebarn som jeg har hatt inni meg lenge, men ikke turt på grunn av risikoen og egen sykdom.

Men med en fast arbeidsavtale med Niks AS i ryggen har hun skaffet trygghet til å satse. Nord-Norsk Institutt for kvalitetssikring (Niks) er et bedriftshelsetjeneste- og rådgivningsfirma. I tillegg er Sund-Olsen coach, HMS-konsulent og tilbyr foruten medisinsk yoga, også massasjeterapi og livsstilsveiledning, Shape Massage og skal utdanne seg til terapeut i medisinsk yoga.

Varme ullmatter

Timene på matta er populære før folk går på jobb om morgenen.

«Man trenger ikke være verken syk eller utbrent, men du får påfyll og forsterker den energien du allerede har»

Torunn Sund-Olsen

– Første åpningsdag begynte jeg kvart over sju om morgenen. Så tidlig på dagen jobber man med å våkne opp og få energi, og ikke med avspenningsteknikker som vi pleier seinere på dagen.

Sund-Olsen skal i første omgang kjøre fire

til fem timer i uka pluss kurs. I snitt møter mellom 10 og 15 personer opp på timene.

– Men jeg har plass til 20 og alle får hver sin varme ullmatte. Timene varer fra 30 til 75 minutter og vi har stearinlys og ro og folk sitter mye med øynene lukket. Alle har effekt av medisinsk yoga, man trenger ikke være verken syk eller utbrent, men du får påfyll og forsterker den energien du allerede har, sier hun og legger til:

– Jeg ser medisinsk yoga som et mindfult verktøy. I begrepet mindfulness handler det om tilstedeværelse her og nå, og at du ikke tenker deg fram eller tilbake i tid, da oppstår det en mental slitasje som setter seg fysisk i kroppen.

Tumor i hjernen

Medisinsk yoga er et verktøy for selvhealing.

– Jeg kom borti dette da jeg selv var på det sykeste høsten 2009 etter år med oppfølging og flere operasjoner på grunn av kreft i en eggstokk. Undersøkelser viste den gang en tumor i hjernen, men etter fire måneder fikk jeg vite at den var ufarlig. Det var fire måneder med bekymring og unødvendig mental slitasje. Jeg var i ubalanse med meg selv og tror at tumoren i seg selv skyldes stress av måten jeg håndterte sykdom på. Jeg ble i hvert fall helt frisk og det takker jeg medisinsk yoga og hun som tipset meg om det, sier Sund-Olsen.



Snart skal den nye hjemmesiden være oppe og gå, men foreløpig er Facebook et bindeledd til interesserte.

– Jeg har fått 120 «likes», så jeg kan ikke akkurat sammenligne meg med Helgelandskraft, men jeg er i i hvert fall kjempefornøyd, ler hun.

Medisinsk yoga

■ Det finnes ett uant antall yogatradisjoner og medisinsk yoga har sitt utspring fra den urgamle Kundaliniyogaen.

■ Den medisinske yogaformen er utviklet og forsket på ved Karolinska Sykehus i Sverige, og brukes i stadig større omfang som supplement til annen behandling.