



KALL: - Å hjelpe mennesker å finne det beste i seg selv, det er mitt kall, sier Audun Myskja. © Foto: Svein Brimi

AUDUN ER UTRADISJONELL LEGE

Du kan helbrede deg selv

Audun Myskja (56) er ikke som leger flest. Hans kall er å hjelpe mennesker til å finne det beste i seg selv. Til det bruker han like gjerne gitaren som blodtrykksmåleren. – Helbredelse finnes i ethvert øyeblikk, sier han.

Skrevet av: Julia Schreiner Benito
Publisert: 13.11.2009

På Senter for livshjelp i Ski, like sør for Oslo, praktiserer han sin overbevisning: Integrert medisin for menneskelig vekst og bedre helse. I 30 år har han forent tradisjonell legevitenskap med den spirituelle. Musikkterapi, healing og praktiske øvelser er naturlige verktøy for Audun Myskja.

– Å gå til legen er ikke som å kjøpe bil. Vi trenger å bli møtt, sett, hørt — jeg ønsker meg kalls-tanken tilbake: At det å arbeide med menneskers sykdom faktisk er et kall, en oppgave og et privilegium.

Selv ble han kallet en natt da han var 21 år. En lumsk sykdom hadde herjet ham lenge. Han hadde vandret i sykehuskorridorer, men var bare blitt verre. Nå hadde han sluttet å spise, og kjente at livet ebbet. Der lå han, i et mørkt rom i Irland uten omsorgen fra sine nærmeste, og trodde det var slutten.

(Teksten fortsetter nedenfor bildet.)



Øvelse: Støtt deg på håndflatene og undersiden av tærne med magen mot gulvet. © Foto: Svein Brimi

En øvelse du kan prøve

Her får du en av øvelsene som tilhører de tibetanske ritene for energi, smidighet og styrke:

Støtt deg på håndflatene og undersiden av tærne med magen mot gulvet. Ha skulderbreddes avstand mellom hender og føtter, se i taket. Pust inn gjennom nesene og løft samtidig kroppen slik at den blir stående i omvendt V-stilling (se bildet under). Se opp langs brystkassen. Hold stillingen et lite øyeblikk. På utpust vipper du kroppen slik at bekkenet vipper ned mot gulvet igjen, og overkropp og hode vipper opp og beveger deg tilbake til utgangsstillingen. Prøv å stramme setemuskulene før du gjentar øvelsen opptil 21 ganger.

– Rommet ble gradvis lysere, som en soloppgang. Så kom en skikkelse som ordløst kommuniserte til meg. Skikkelsen viste meg at livet mitt de siste årene hadde vært en vei mot døden. Og et tablå der jeg så meg selv som lege. Der og da visste jeg det: Det eneste som kunne romme meg, var å bli lege og spirituell helbreder. Og Audun ble frisk.

– Hvordan forklarer du det?

– At jeg fant en kjerneidé for livet mitt, og at jeg fant metodene. Har du det, kan du finne helbred.

Kombinerer behandlinger

Tidlig i 20-årene var Audun blitt tilbudt uføretrygd, nå begynte han å jobbe både dobbelt og trippelt. Han studerte medisin på dagtid og lærte det tradisjonelle. På kveldstid tok han imot pasienter i det mer spirituelle.

– Hybelverten min ryddet et rom på loftet. Hun hadde mange venner, og før jeg visste ordet av det, strømmet pasientene til.

Men Audun holdt praksisen hemmelig for medstudenter og forelesere. Helt til nå.

– Fordi det har vært og fortsatt er så anstøtelig. Jeg er blitt angrepet både personlig og faglig til tross for at jeg har den dypeste respekt for helsevesenet.



Andre posisjon: Løft kroppen slik at den blir stående i omvendt V-stilling. © Foto: Svein Brimi

Fortsatt betraktes alternativ medisin som suggesjon og en trussel. Og det påstås at pasientene blir lurt. Jeg ser det alternative som et supplement, sier Audun.

Derfor finner du både blodtryksmåler og gitar på legekontoet hans. For der vanlige verktøy må gi tapt, kan ofte musikk trigge helbred, mener han.

I disse dager skriver han sin doktoravhandling om bruk av musikk i eldreomsorg.

– Musikk kommuniserer der språket må gi tapt, og musikk vekker positive minner. Det er fantastisk å se, sier Audun og reiser seg.

– Først subber hun sånn, sier han med små, lute skritt.

– Men så — med musikk — spretter hun rundt, viser han med en rask snurr og bakspark.

Å bli møtt

Det siste tiåret har interessen for alternativ medisin eksplodert. «Fordi alternative behandlere gir tid og omsorg,» er den vanlige forklaringen fra det etablerte helsevesenet, ifølge Audun.

– Men det tror jeg ikke på. Jeg har sett uendelig mye omsorg på sykehus, ikke minst fra syke-pleiere.

Pasientenes forklaring er: De oppsøker alternative terapier fordi det virker. Og jeg er sikker på at fremtidens medisin omfatter både legevitenenskap og det beste fra alternative metoder — med omsorgen for mennesket i sentrum.



Laksepunktet finner du rett nede i dumpa under midten av kragebenet. © Foto: Svein Brimi

Dunk deg frisk

Disse dunke-øvelsene skal gi deg mer energi og styrket immunforsvar. Slik gjør du:

Sitt eller stå i avslappet stilling. Pust litt dypere og roligere enn vanlig, hold den rytmen mens du dunker på fem punkter.

Laksepunktet:

Finn punktet rett ned i dumpa under midten av kragebenet. Dunk eller masser lett på hver side av dette punktet, helst med fingertuppene på motsatt sides hånd, i ca. 1 minutt.

Gorillapunktet:

La fingrene gli litt lenger ned, til rett over midten av brystbenet (beinet som de øverste ribbena er festet til) til en liten forhøyning. Dunk her med pekefinger og langfinger på hver hånd i ca. 1 minutt.

Balansepunktene:

La fingrene gli ut til brystvortene, så rett ned til brystets utspring. Gli så ned til neste mellomrom mellom ribbebuene, der du kjenner en grop som om fingeren synker inn. Dette er balansepunkter knyttet til milten på venstre og leveren på høyre side. Dunk på hver side, helst med motsatt sides hånd, i ca. 1 minutt.

Armhulepunktene:

Det ligger punkter i hvert mellomrom mellom ribbebuene, på siden av ribbeina — fra armhulene ned til enden av brystkassen til de flytende ribbene på venstre og høyre side. Masser hvert av punktene mellom ribbeina på siden av kroppen, et godt stykke nedenfor armene, i 30–40 sekunder. – Hos alle jeg har undersøkt, er disse punktene ømme hos dem som føler seg slitne og ute av form, sier Myskja.

Sårbarhetspunktene:

Ligger i dypet av muskelen som går fra skuldrene til brystbenet. Her sitter ofte fastlåste følelser. Husk å puste dypt mens du masserer, det gir bedre virkning.

I Myskjas bok «Finn din indre kraft» beskriver han seg selv som et barn som ikke passet inn. Han ble kalt «vanskelig», og han lurte på om det kanskje stemte.

I dag ser han det annerledes.

– Jeg var en drømmer som ikke følte meg hjemme. I dag ser vi mange slike barn, som løper i korridorene, støyende, eller som sitter stille i en krok. Jeg tror mange av disse barna trenger åpne spørsmål: Hvem er du, hva vil du?

– Å bli møtt — er det ikke det det handler om? Jeg blir knust dersom pasienter sier: «Du virket stressa da jeg var hos deg, jeg følte meg ikke møtt.» Å jobbe med mennesker er å være i livspulsen, det er det heftigste. Å være jagerflyger blir bleikt i forhold. Tenk hvilket privilegium jeg har i selskapslivet: Folk snakker til meg om det som går rett til kjernen. Om sine nærmeste, om liv, glede, sorg og død.

Nå griper Audun en bolle av 12 edle metaller samt en spillepinne. Det skal bli kraft og helbred: Bollen er et urgammelt verktøy for å stilne tankesurr og negativitet. Toner, bevegelser, lytting innover:

– Det finnes mange veier til vår indre kraft, mener Audun Myskja.