

Med pust og MediYoga fant Asha veien ut av stresset:

– Jeg går ikke lenger på autopilot

Asha levde lenge i høyt tempo, med lite rom for pauser. Først da hun stoppet opp og kjente etter, oppdaget hun hvor mye pusten betyr. – Det hjelper meg til å leve med tilstedeværelse og balanse, sier hun.

TEKST OG FOTO: INGRID ØSTANG

AAsha Sundaran Blåsternes (39) var tenåring da hun fikk den autoimmune sykdommen alopecia, som gjorde at hun mistet store mengder hår. At det kunne ha en sammenheng med stress, tenkte ikke den skoleflinke jenta særlig mye over.

Jo visst var det forventninger hjemmefra om at hun skulle gjøre det godt på skolen, men hun hadde det jo bra.

Heldigvis hjalp medisinene hun fikk hos legen mot hårtapet, og livet rullet videre – med ekstraundervisning både kvelder og helger, basketball-trening og deltidsjobb.

– Jeg presset kroppen min hardt gjennom år med stress, lite søvn og dårlige vaner. Da jeg begynte å jobbe som lege på sykehuset seks år senere, ble dette enda verre – med 18-timersvakter, høye forventninger, mye ansvar, overtid og et krevende arbeidsmiljø, erindrer Asha.

I tiden som fulgte, utviklet Asha mange fysiske og psykiske plager, i tillegg til at den autoimmune sykdommen vendte tilbake.

– I dette hektiske arbeidsmiljøet ble helsen min stadig dårligere. Jeg slet med mageproblemer, lavt energinivå, hjertebank og hjernetåke, og levde i konstant beredskap.

GOD START: Da Asha tok en utdanning innen MediYoga, hadde hun i hjemmekollekse å gjøre yoga en time hver morgen. – Det gjorde utrolig godt å starte dagen fra et mer sentrert og jordet sted.



Etter hvert begynte jeg også å kjenne på angst, jeg gråt og var emosjonelt i ubalanse nesten hver dag. Dette påvirket så klart forholdet til mine

meg selv, og ble etter hvert bevisst på at jeg brukte alkohol som en måte å dempe ubehagelige følelser på, noe som i lengden bare forsterket proble-

«Jeg gråt og var emosjonelt i ubalanse nesten hver dag.»

nærmeste, påpeker Asha.

Likevel fortsatte hun å presse seg selv. Hun som hadde tenkt å spesialisere seg innen både lunge- og indremedisin måtte jo bare ta seg sammen!

ALKOHOL DEMPET

– Jeg hadde det ikke godt med

mine mine, innrømmer Asha.

Så oppdaget hun pust og meditasjon – først gjennom å lese seg opp på temaet, og deretter ved å delta på en felles meditasjon ved det buddhistiske senteret i hjembyen Bergen.

Det ble et vendepunkt for

Autoimmun sykdom

Alopecia areata er en vanlig form for ikke-arrdannende hårtap. Den kan oppstå i alle aldre, men oftest hos unge mennesker i alderen 15–30 år. Årsaken er ukjent, men mye tyder på at immunsystemet ved en feil angriper hårfolliklene og lager betennelse. En sykdom der immunsystemet angriper eget vev kalles en autoimmun sykdom.

Kilde: Store medisinske leksikon

Asha, og det tok ikke lang tid før hun innså at hun trengte en pause – på ubestemt tid. Siden barneskolen hadde det gått i ett.

I 2016, etter å ha øvd jevnt og trutt på meditasjon over lengre tid, tok hun valget om å slutte på sykehuset. I stedet bega hun seg ut på en ytre og indre reise – først til Sørøst-Asia, deretter til Australia.

Underveis søkte hun både hjelp, terapi og kunnskap.

– Mens jeg hadde fri, ble både

EN OM DAGEN: Som ung lege startet Asha ofte dagen med en bolle og en Cola fra kiosken på sykehuset. – Nå lever jeg mer bevisst enn før, men jeg unner meg fortsatt en latte hver dag, sier hun.



Medisinsk yoga (MediYoga)

MediYoga er en terapeutisk form for yoga som kombinerer enkle, rolige kroppøvelser med bevisst pust, avspenning og meditasjon for å styrke kropp–sinn-balansen. Studier peker på positive effekter innen stress, søvn, smerte, livskvalitet og psykisk helse. Mange opplever resultater allerede etter noen ukers regelmessig praksis. Denne yogametoden er også brukt innen norsk helsevesen.

Metoden er tilpasset alle nivåer, kan gjøres sittende eller liggende og brukes for å redusere stress, bedre søvn og øke livskvaliteten.

Kilde: no.mediyyoga.com

håret og mageplagene mine merkbart bedre. Det gjorde meg utrolig godt å ta et steg tilbake – endelig ble det plass til mer ro og tilstedeværelse, sier Asha med lettelse i stemmen.

Etter hvert kjente hun seg klar for å vende tilbake til sykehuset – men denne gangen med en annen pasientgruppe.

PUSTENS MAGI

Selv om Asha trivdes i jobben, tok det ikke lang tid før helseplagene var tilbake. Det høye tempoet, kombinert med liten eller ingen tid til å bearbeide daglige inntrykk og påkjenninger, gjorde stramme skuldre nærmest uunngåelige.

Hjemme fortsatte hun likevel å meditere, og etter hvert ble hun introdusert for den rolige yogaformen «MediYoga». Det ble starten på en ny og dypere kontakt med kroppen.

KROPP OG SINN

– Denne formen for yoga hjalp meg til å bli kjent med hvordan



INDISKE RØTTER: Foreldrene til Asha kommer fra India, og hun vokste dermed opp med to veldig forskjellige kulturer. – Familien er fra en liten landsby i Sør-India, høyt oppi fjellene der det drives teplantasjer. Der er det ro, natur og «simple living».

nervesystemet mitt fungerer, samtidig som jeg fikk en større forståelse for hvordan sinn og kropp henger sammen.

– Kroppen vår er jo fantastisk, for den gir oss signaler når vi ikke har det godt. Problemet er bare at vi ikke har lært å lytte til den. Gjennom pust og yoga øvde jeg på å lytte til disse signalene, beretter Asha. Jo mer Asha lærte, desto mer interessert ble hun i å se mennesket som en helhet,

noe hun ofte opplevde at manglet i sykehusverdenen.

Etter hvert begynte hun derfor å dele pusteøvelser med pasienter som kjente på uro og spenninger. Mange så nok på henne som «yogadamen», og flere av kollegene tok kontakt når de trengte enkle pusteøvelser eller avspenningsteknikker som støtte for en pasient.

Asha begynte også å undervise i MediYoga på fritiden.

– Jeg kjente et stort ønske om

å dele dette videre, forteller Asha, som også tok en ettårig utdanning i hatha-yoga.

INDRE REISE

– Jeg følte meg så hjemme i yogamiljøet, og innså at jeg allerede var kjent med mye av dette fra barndommen, som for eksempel chanting, som man gjør i MediYoga, forteller Asha.

Asha er vokst opp i Bergen, men familien hennes er indisk. Hver sommer tilbrakte de i en

liten fjellandsby i Sør-India, der dagene alltid startet med at onkelen hennes vekket innbyggerne med chanting.

– Det har vært litt tøft å vokse opp i et land med én type kultur, når du har en helt annen kultur hjemme. Men etter at jeg fant yoga, var det som om hele meg endelig ble forent, sier Asha.

«Jeg prioriterer mikropauser og hvile, og er opptatt av et rolig tempo og tilstedeværelse.»

– Det satte i gang en ganske krevende indre reise, der jeg arbeidet med gamle traumer, mønstre og forventninger. Men på sikt bidro dette arbeidet til at jeg fikk mer kontakt med meg selv og mine behov. Det ble lettere å ta bedre valg, noe som førte til flere livsstilsendringer, blant annet at jeg kuttet ut alkohol, sier Asha.

SLUTT PÅ SKROLLING

Den autoimmune sykdommen med håravfall forsvant, og



magen hennes fikk det stadig bedre etter at hun begynte å gjøre flere livsstilsendringer knyttet til mat, natur, bevegelse og relasjoner.

– Før startet jeg dagen med å skrolle. Nå tar jeg heller en liten sjekk-inn, kjenner beina mot bakken, tar en hånd på

hjertet og trekker et par dype pust før jeg går inn i dagen. Jeg prioriterer mikropauser og hvile, og er opptatt av et rolig tempo og tilstedeværelse. Det er en stor kontrast til tidligere, da jeg løp fra sted til sted, understreker Asha.

I 2024, etter 11 år ved Hauke-

GOD HELSE: Selv med tre små barn og et hektisk liv er Asha i mye bedre form enn før.

land sykehus, valgte Asha å slutte i jobben som konstituert overlege. Da hadde hun fullført spesialiseringen sin – og nylig født sitt tredje barn.

NY HVERDAG

I dag jobber hun deltid ved en klinikk og driver egne prosjekter som selvstendig næringsdrivende. Asha føler seg sterkere og friskere enn noen gang.

Selv om hun fortsatt kan kjenne på stress, er forskjellen nå at hun langt lettere klarer å lytte til kroppens signaler – når den prøver å fortelle henne noe. For etter mange år med yoga og meditasjon opplever Asha en ny hverdag. Stikkordene er nærvær og livskvalitet.

– På mange måter føler jeg at det er der jeg er ment til å være. Hver gang jeg kommer til fjellandsbyen i India, kjenner jeg en ekstrem tilstedeværelse og ro. Nå leker vi med tanken om å tilbringe vinterhalvåret der som familie.

Hvem vet hva framtiden bringer, men Asha, hun går uansett framover i ro. ☑

– Små tiltak gjør stor forskjell

Audun Myskja har lært bort meditasjon til tusenvis av mennesker. Han ser at det å stoppe opp og roe sinnet kan ha stor effekt.

– **PUST ER** kanskje det mest direkte tiltaket vi kan bruke i hverdagen. Ashas erfaringer med MediYoga speiles i min oppfølging av flere hundre mennesker som daglig har praktisert fem enkle øvelser – de tibetanske ritene. De får i gang flyt og balanse som gir stabil energi og funksjon, sier Myskja.

Myskja er lege og faglig leder ved Senter for Livshjelp, som tilbyr kurs, utdanning og behandling innen stressmestring, pust, bevissthet og helhetlig helse.

Han ser at negativt stress og «for mye for meg»-syndromet har økt kraftig det siste tiåret, og undres på om det kanskje kan være en bivirkning av det digitale samfunnet.

– Innsalget da internett kom, var at det skulle avlaste oss. I stedet har den digitale revolusjonen spist opp de naturlige pausene i hverdagen og skaper en evig strøm av informasjon som kroppene våre ikke er rustet for. Den positive siden er at viten og verktøy virker.

– Små tiltak i hverdagen gjør

stor forskjell over tid, understreker Myskja, og deler en pusteøvelse for å mestre stress – uansett hva som skjer og hvordan du reagerer:

1. Stopp.
2. Aksepter det du opplever og tilstanden her og nå.
3. Ta et langt innpust, der du vider ut og åpner.
4. Slipp taket med et langt utpust.
5. Gjenta til du opplever ro og balanse.
6. Velg hva du vil gjøre.



LEGE: Audun Myskja har blant annet gitt ut boken «Pust – nøkkelen til styrke, helse og glede» (foto: Tove Breistein).