

# Berlingske



GRUNDLAGT 1744  
AF E. H. BERLING  
BERLINGSKE.DK

Mandag 22.07.2019 | 4 sektioner | kr. 39,-

NYHEDER  
SIDE 04



HUN BR  
TR  
MED S  
AFSLØRIN  
PÅ NET



MAISE NJOR  
HOPPER AF  
HAMSTER-  
HJULET: SÅ  
SLAP DOG AF!



FRA HØN  
TIL LONDO  
HUN SÆLGI  
FORESTILLING  
OM DANSKH

## Metro sår tvivl åbning af renør

øbenhavns nye met  
planen skal åbne for  
september, kan hoved-  
en. Copenhagen Metro  
bekræfte, at planen holder.  
op til det offentligt ejede Metro-  
kabet, som netop nu undersøger, o  
cityringen er klar til at blive taget i bru

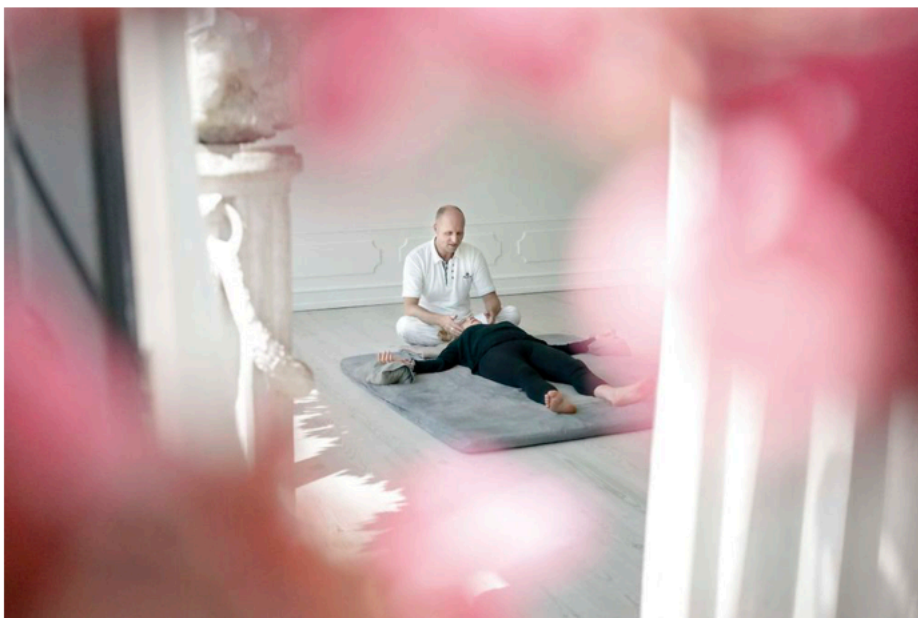
BUS  
SIDE

NYHEDER  
SIDE 06



## Maise Njor til rebirthing: »SÅDAN SKAL DU KRAFTEDEME IKKE TALE TIL MIG!«

En form for genfødsel? Skulle det nu være afslappende? Ja, det er det, for man er faktisk helt i zen, når man har sluppet et par af de barndomstraumer, der har fulgt én lige siden. Velkommen til første del af serien »Så slap dog af«.



Daviid Arthur Becker guider gennem en »rebirthing« ...  
Og pludselig er der ting fra barndommen, man ser tydeligt for sig.

*Foto: Celina Dahl*

Jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst har haft det sådan. Der er ro og fred indeni, samtidig med at maven sprudler af forelskelse - i ingen og alt.

Det tog halvanden time, og jeg var lige et smut forbi barndommen, min børnehaveleder »Stoffer«, mine bedsteforældre, mig selv som fireårig og angsten for at træde ind i børnehaven.

Nu sidder jeg på en café ved vandet, og skal prøve at forklare, hvad der lige er sket. Må jeg skrive i dramatisk nutid? Ja, det må jeg, for lige nu må jeg selv bestemme, og jeg kan faktisk klare det meste - det har jeg nemlig lige lært til »rebirthing« hos yoga-instruktør og psykoterapeut Daviid Arthur Becker ...

Godt så.

Jeg kommer barfodet ind i Daviids lyse yogarum med udsigt til hans smukke have med en voliere, hvor en nattergal blæser igennem med fløjt og triller. Bierne summer, lavendlerne dufter, og jeg lægger mig på en stor grå måtte og lukker øjnene. Daviid retter mine lemmer ud og klargør min krop til at modtage instruktioner. Han holder mig i hånden og siger, at jeg skal trække vejret helt op under kravebenet og ånde ud med åben mund.

»Dybere«, siger han flere gange, og jeg gør, som der bliver sagt. Dybere og dybere trækker jeg vejret, til jeg har det, som om mit hoved skal eksplodere af ilt.





Skal man grine eller græde? Det kan være svært at vælge.

*Foto: Celina Dahl.*

Han har på forhånd forklaret, at kroppen kan begynde at snurre, for når man skal ind i sjælen og bag om alle de rationelle forklaringer, kan ens ego finde på at stritte imod. Den lømmel vil jo ikke, for den er trænet i at fortrænge, og så kan den godt lige finde på at lave afledningsmanøvrer, såsom at sætte sig til at blive vildt træt og falde i søvn og fortælle én, at det er usundt og måske ligefrem farligt at slippe kontrol. Egoet vil gøre alt for at undgå konfrontation og at komme ud af sin komfortzone. Der er nogle ting, der skal ryddes op i, og det er ikke altid rart.

Daviid prikker til mine ribben og siger »dybere«, og jeg er på samme tid ved at grine og græde, så det bliver en sær cocktail af begge, da han beder mig om at tænke på første gang, jeg oplevede, at jeg slet ikke forstod en dyt af verden. Vi har på forhånd aftalt, at det, jeg skal prøve at nå ind til, er fred og ro og glæde.



Det er ikke kun åndedrættet, der er gang i - man får også nogle fingre i brystkassen, hvis man taler udenom.

*Foto: Celina Dahl.*

Pludselig står jeg på trappen ned til børnehavens legeplads og tøver med at gå ned. For går jeg ned, begynder alt det, jeg ikke kan forstå. Hvorfor må de andre tale så grimt til én, hvad hvis ham der, der altid slår med en skovl, kommer hen til mig, og hvem skal redde mig i det her nye og skræmmende virvar af farlige børn? Pludselig kommer »Stoffer« og giver mig et knus, så jeg kan mærke det her 45 år efter, og alt er godt. Hun er iført en Marimekko-kjole med små lommer, og det går op for mig, at det er derfor, jeg ca. 20 år senere købte den selvsamme kjole. Tilbage til trygheden ... Men vi skal længere ind. Helt ind i sindet.



Det kan godt gøre nas, når Daviid Arthur Becker niver en i foden for at få en reaktion.

*Foto: Celina Dahl.*

Den snurren, som David talte om før, begynder nu i hænderne, så i fødderne, og nu er det, som om alle tæer og fingre er klædt i bier. Bier i flere lag. Fornemmelsen vokser op ad ben og arme, nu er der også bier på næsen, og jeg har fået ticks på hele overlæben.

»Stil dig hen til den lille pige, dig selv som barn, og sig til hende, at hun er ok, at det nok skal gå«, siger David og tager min hånd.

Jeg kan lugte, hvordan der lugter i børnehaven, den der blanding af makrel og numse og linoleumsgulv, og jeg kan høre lydene. Jeg kan se, at den lille pige er lidt nervøs, og pludselig kommer mine bedsteforældre, og også de giver mig et knus.

»Man vil jo gerne elskes«, siger David, og bævreunden går i totalt spas, jeg prøver at grine i stedet for at græde, men det lykkes kun delvist. Vi taler om dem, jeg synes har været nogle idioter gennem årene, og Daviid siger »men var de kun det?«

Nej, det var de vel ikke.

»Vend den om og se, om beskrivelsen »idiot« passer på dig,« siger han, og det gider hjernen virkelig ikke tage stilling til, for det ville jo kræve al for megen selvindsigt ... David sætter sig ved mine fødder og niver mig hårdt i akillessenerne. En blåhvid smerte jager gennem kroppen. Jeg siger, at jeg nok også engang imellem har været en idiot. AAAH, det var rart at indrømme.



Bierne summer - båden i haven udenfor, og på armene.  
Sådan føles det i hvert fald: Som tusind bier, der går  
rundt på en og får det hele til at snurre.

*Foto: Celina Dahl.*

Vejret trækkes stadig ind og ud, som om jeg er en blæsebælg, der skal puste til en ild, men ilden er inde under huden. Jeg kan ikke bevæge mine hænder på grund af alle de bier, og vi taler om alle dem, man synes overskrider ens grænser. Helt tilbage fra børnehaven.

»Hvad har du lyst til at sige til dem?,« spørger Daviid. Jeg vil ikke ud med det, man er vel ordentligt opdraget.

Daviid mosler ned til mine fødder igen og niver provokerende hårdt i akillesenerne, og jeg ved, at han ikke slipper, før han får en reaktion.

»SÅDAN SKAL DU KRAFTEDEME IKKE TALE TIL MIG!,« råber jeg. Han slipper, og smerten forsvinder. På mere end ét plan.





Haven udenfor er fuld af ro - kun afbrudt af en nattergal, der blærer sig med triller og fløjt.

*Foto: Celina Dahl.*

Jeg hører summen af de rigtige bier, dem udenfor i lavendlerne, jeg hører den lille sangfugl, jeg hører lydene af havets brusen ud af højttalerne. Og så mærker jeg det: Jeg er helt rolig indeni. Der er fred. Og en følelse af, at jeg nok skal klare det hele. Jeg er faktisk helt o.k.

Bagefter sætter vi os i de bløde stole i rummet ved siden af. Ifølge David reagerede jeg som de fleste - der er ting, ens sind ikke vil beskæftige sig med, og som man med ord vil gøre alt for at slippe væk fra. Det kan man ikke her, for man må ikke tale særlig meget, og ethvert forsøg på bortforklaringer bliver stoppet.

Ideen med rebirthing er, at ved så at sige at genføde sig selv, ved at reparere nogle af de traumer, man fik i barndommen, ændres hele rækken op gennem livet, til man ankommer til den, man er i dag. En lille smule ændret. Ved at gå tilbage til barndommen i billeder, og med vejtrækningen som sejl, får man vendt skuden, og kommer tilbage til fremtiden og er, ja, født på ny.



Før og efter rebirthing-sessionen tager man en snak. Inden handler det om, hvad man gerne vil opnå med oplevelsen, og bagefter handler snakken om, hvilke tanker og stemninger, det satte i gang.

*Foto: Celina Dahl.*

## » Når det lykkes, så er det en bølge af transformation, der spreder sig op gennem hele din tidslinje og ændrer alle de andre lag«

Daviid Arthur Becker er yogalærer og psykoterapeut og ejer af Soham Yoga Studio i Emdrup, og han tilbyder bl.a. behandlinger med rebirthing.

Rebirthing tager udgangspunkt i kraftfuld vejtrækning og (lidt) samtale undervejs. Ifølge Daviid Arthur Becker reagerer nogle mennesker næsten apatisk, som om deres sjæl stikker af fra kroppen, når man går i gang. Andre får lyst til at råbe, nogle græder - og alt er tilladt. Dog havde han på et tidspunkt besøg af en tidligere soldat, som led af PTSD, og som reagerede ret voldsomt:

»Hver gang, jeg forsøgte at nå ind til ham, reagerede han ved at slå ud efter mig. Så spurgte jeg, om jeg måtte fiksere ham med nogle yoga-bælter, så jeg ikke risikerede at få et par på låget, og det indvilligede han i,« fortæller Daviid Arthur Becker.

»Der er jo en grund til, at der er ting, vi går og holder inde, og vores første reaktion er som regel, at vi vil gøre alt for ikke at give slip. Men når du trækker vejret så dybt så længe, løsner du op for musklerne, og så piller vi ellers lagene af som på et løg: Forbi smerten og traumerne og ind til dit ægte jeg, den du var engang og gerne vil være igen. Når det lykkes, så er det en bølge af transformation, der spreder sig op gennem hele din tidslinje og ændrer alle de andre lag,« forklarer han, og tilføjer, at det betyder, at man som den, der guider en rebirthing, skal være sin opgave bevidst.

»Man skal jo ikke banke folk ud i en psykose, og nogle forsvars-pansere skal man lade stå. Nogle har kun brug for at komme én gang, andre tre-fire. Og nogle kaster sig over meditation efterfølgende.«



Til dem, der har lyst til at undersøge deres bevægemønstre nærmere, anbefaler David Arthur Becker, at man går ind på Youtube og lytter til amerikanske [Byron Katie](#) eller går ind på [thework.com](#) og læser om, hvordan hun underviser i at blive fri af sine stressfulde tanker.

Skrevet af Maise Njor - Berlingske