

HØYRE OG VENSTRE

Hjernen ligner på en valnøtt. Innenfor skallet er den ruglete i overflaten og delt i to deler som henger sammen inni, en høyre og en venstre del som er forbundet. Denne forbindelsen kalles corpus callosum, eller hjernebjelken. Begge hjernehalvdeler sørger for sansninger og bevegelser i hver sin kroppshalvdel. Venstrehjernen styrer høyre del av kroppen, og høyrehjernen styrer den venstre.

I tillegg har de hver sine spesialiserte oppgaver. Venstrehjernen, som ofte kalles den logiske, har ansvar for språk og tall. Den er analytisk og rasjonell og arbeider sekvensielt, det vil si at den er god til å holde på med én ting av gangen.

Høyrehjernen, som ofte kalles den kreative, tenker i form av bilder, lyd og følelser. Dette er vår metaforhjerne. Den er intuitiv og god til å sette sammen, se helheter og operere med flere oppgaver samtidig. De fleste oppgaver av en viss størrelse og kvalitet krever innsats fra begge hjernehalvdeler samtidig. Har vi utført en oppgave vi er spesielt fornøyd med, kan vi være sikker på at de begge har vært i aksjon og samarbeidet godt.

Hvis vi aksepterer og ser bort fra en viss kjønnsforskjell, kan vi likevel observere store individuelle forskjeller i måten vi tenker på. Noen mennesker er analytiske av natur, noen er følelsesmennesker. Noen tenker mest i bilder, mens andre har vanskelig for å se noe for sitt indre blikk. Noen har stor simultankapasitet som betyr at de kan operere med mye og ulik informasjon på en gang, andre har vanskelig for å snakke mens de knytter skolissene. Eller som det ble sagt om den amerikanske president Ford: Han kunne ikke gå og tygge tyggegummi samtidig. Nå ble han allikevel president, noe som viser at man kan leve godt med det jeg kaller en lett slagside.

Men noen ganger kan ubalansen mellom høyre og venstre hjernehalvdel være så betydelig at den oppleves som et handicap. Slik som med de andre grunnleggende balanseforholdene eller grunnsorteringene i kroppen, skjer det

også noe med høyre/venstre-balansen når organismen blir mer enn vanlig belastet. Det kan være arv, forhold i mors liv, en vanskelig fødsel eller alt det som livet videre kan by på av strabaser. Dette kan rukke ved det fine samarbeidet mellom de to hjernehalvdelen og forårsake "trafikkproblemer" i strømmen av nerveimpulser frem og tilbake gjennom hjernebjelken. En liten gutt som var kommet for å få hjelp med sin stamming, så på tegningen jeg hadde laget som skulle illustrere trafikkforholdene mellom høyre- og venstrehjernen. Så utbrøt han "Ja! Og noen gggganger bbbblir det rrrrrrødt lys!!!"

Stamming kan være et av tegnene på at noe er forstyrret i forholdet mellom høyre og venstre hjernehalvdel. Men det finnes andre former for stamming enn det som handler om taleflyt. for eksempel bevegelsesflyt eller tankeflyt. Eller leseflyt. Noen stammer med ord og bokstaver og strever med lesing og skriving. Noen stammer med kroppen, og kan ha problemer med å koordinere armer og ben eller vite forskjell på høyre og venstre. Noen stammer med følelsene og opplever at det svinger opp og ned mer enn det som godt er. Enkelte stammer med maten; spiser, spiser ikke, eller spiser, kaster opp. Mange stammer med energien sin, står på og så kollapser, så full rulle igjen – "push and crash!", eller "opp som en løve, ned som en skinnfell!" Og tilslutt stamming når det gjelder valg, ambivalens: Skal, skal ikke, skal, skal ikke. Eller, på den ene siden og på den andre siden. En svært ubehagelig og hemmende form for stamming hvis den vedvarer.

Jeg hadde nettopp blitt ansatt som fysioterapeut ved et logopedisk senter, og prøvde å finne litteratur jeg kunne sette meg inn i før jeg skulle begynne i jobben. Det tok ikke lang tid før jeg, bokstavelig talt, snublet over en lærebok i logopedi som lå i en kasse ute på fortauet utenfor et antikvariat. Jeg tenkte ikke på at boken var av eldre årgang, men gikk ivrig igang med lesingen. Jeg bet meg selvfølgelig mest merke i det som omhandlet kropp og bevegelse, og det var igrunnen ikke så mye som sto om dette. Men når det gjaldt mennesker som stammer, mente man å se at de manglet de diagonale

bevegelsesmønstrene i kroppen. I mine år ved logopedisenteret fikk jeg god anledning til å studere hvordan ulike typer stamming, både i tale, i lesing og skriving og på alle andre livsområder, viste seg i kroppen. Jeg tror ikke det var ett menneske som kom over dørterskelen til mitt kontor i de årene, uten at vedkommende måtte ned på gulvet og krabbe – noe som selvfølgelig krevde en grundig forklaring.

Det er nemlig slik at når vi krabber, trener vi de diagonale bevegelsene i kroppen. Og diagonale bevegelser stimulerer trafikken mellom de to hjernehalvdelen. Når vi begynner å krabbe som små, foregår denne treningen på det mest intense og vi krabber diagonalt fra naturens hånd. Siden kan dette bevegelsesmønsteret bli forstyrret slik at det istedet for diagonalgang, blir passgang, eller noe midt imellom. Noen mennesker har ikke krabbet som barn i det hele tatt. Dette kan, men behøver ikke, henge sammen med ulike former for "stamming". Ved å se på hvordan vi krabber senere i livet, kan vi få et inntrykk av hvordan høyre og venstre side samarbeider – både de to sidene av kroppen og av hjernen. Vi kan oppdage at vi krabber vi passgang, eller altså noe midt imellom. Denne forstyrrelsen viser seg ofte bare når vi krabber og er ikke så tydelig når vi går oppreist. Passgang i oppreist stilling ser vi eventuelt bare som en lett vagging.

Ved å trene på å krabbe diagonalt kan vi påvirke en slik ubalanse. For det er ikke bare det som skjer i hjernen som virker på kroppen. Det vi gjør *med* kroppen, virker tilbake på hjernen i like stor grad. Min gamle lærebok i logopedi hadde inneholdt noen riktige observasjoner, men uten å tillegge dem noen betydning. Det er først i de siste tiårene at man har begynt å ta på alvor kroppens og bevegelsenes enorme betydning for utvikling av hjernen, for læring og mental helse.

En kvinne jeg nylig ble kjent med, fortalte meg en spennende historie. Hun hadde et år tidligere fått hjerneblødning og ligget i koma. Da hun våknet, uten språk og evne til å røre på seg, hadde hun tre ting i hodet: sønnen sin, Gud og diagonaler. Hun hadde tidligere lært om sammenhengen mellom diagonalitet og hjernens funksjon, og hun startet treningen der og da. I begynnelsen ved å tenke seg en forbindelse mellom høyre

skulder og venstre hoft, og fra venstre skulder til høyre hoft. Senere ble det små bevegelser og etterhvert et helt lite repertoar av diagonale øvelser. Nå, knapt to år etter, kom hun altså kjørende i sin bil, noe hun takket både Gud og diagonaltreningen for. Hun betrodde meg at hun til og med trente diagonaler i bilen. Det foregikk ved at hun strammet det ene låret og den motsatte armen, annenhver side. Dette gjorde henne mer fokusert og utholdende når hun kjørte.

Vi kan tenke på diagonalenes virkning på flere måter. Rent biomekanisk vil balansen mellom høyre og venstre sentrere kroppen på en bedre måte. Og en sentrert kropp gir bedre arbeidsforhold for muskler og ledd og for indre organer.

En god venninne hadde hatt en stor operasjon og hadde fremdeles intense smerter innvendig, selv uker etter hun var kommet hjem fra sykehuset. Legene kunne ikke forklare hva det var som var galt, og kunne bare tilby smertestillende medisiner. Jeg forsøkte å forestille meg hva som kunne ha skjedd av balanseforskyvninger under en slik operasjon, og foreslo deretter en kur på et par minutter krabbing daglig. Min venninne gikk løs på denne oppgaven med stort alvor, og i løpet av få dager var smertene borte. Slik jeg forestiller meg det, fikk kroppen gjennom krabbingen hjelp til å sentrere seg. Mellomgulvet kunne begynne å fungere normalt, og det hjalp i sin tur til å normalisere de indre forholdene i bukhulen.

På samme måte har jeg sett at krabbing har forbedret dårlige rygger. Uten diagonale bevegelser er det heller ingen rotasjon i ryggsoylen. På gamle hjem eller på psykiatriske sykehus ser en tydelig hva som skjer når diagonaliteten forsvinner som følge av sykdom, medisiner og høy alder. Gangen blir stiv og uten den rotasjonen som følger med naturlig diagonal bevegelse. Tenk bare på når vi går diagonalgang på ski, så mye rotasjon det er i overkroppen da! Denne rotasjonen er balsam for vonde rygger og får i gang de dyptliggende små musklene langs ryggsoylen.

Når det gjelder kognitive funksjoner, har jeg allerede nevnt lesing og skriving som noe av det som kan påvirkes gjennom diagonaltraining. Det ble atskillige krabbekurer når elevene nærmet seg eksamen på det logopediske senteret. Jeg har opplevd hvordan b'er og d'er plutselig smatt på plass der de skulle etter årevis med sammenblanding. I mitt arbeid med musikere og sangere har krabbingen vært fast pensum, med tanke på å legge til rette for både de kroppslige forholdene og pusten. Men også når det gjelder ferdigheter som rytmesans, notelesning og utenatføring er krabbing en gave.

Som en litt mer avansert venstre/høyre-trening anbefaler jeg sjongleringsballer. Likeledes finnes det en rekke andre gode varianter av bevegelser og leker som stimulerer på samme måte. Her er det bare å ta frem barnelærdom som "Min far han er barber, fallera" og andre klappe- og koordineringsleker.

To musikkstudenter som delte leilighet, hadde bestemt seg for å gjennomføre en syvukers krabbekur for å bli bedre til å bladlese og lære utenat. Den ene var en meget ryddig og strukturert ung dame. Den andre var litt av en vimsekopp, som hadde store problemer med å vite foran og bak på seg selv, for ikke å si høyre og venstre. Da det var gått et par uker, fikk jeg en fortvilet oppringning fra den ene, den ryddige. Det var gått aldeles i surr for henne. Hun hadde begynt å glemme og rote, rive ned og miste ting i gulvet. Hennes venninne, derimot, opplevde det motsatte. Her var det begynt å bli orden og struktur, og store svingninger i følelseslivet var begynt å jevne seg ut. Den fortvilede studenten lurte på om hun gjorde noe galt, siden det virket som det skjedde en forverring med henne. Jeg måtte trøste henne og si at dette så jeg på som normale "integreringssymptomer", det vil si den uorden og det kaos som kommer av at forandringer skjer, noe omkalfatres og skal falle på plass på nye måter. I tillegg kunne hun se problemene som tegn på at impulsene fra høyrehjernen begynte å bli sterkere. I høyre hjernen råder kreativitetens kaos, i motsetning til den "ordentlige" venstrehjernen. Før krabbekuren var over, meldte hun at det var blitt bedre, og at hun merket en forandring med seg selv i retning større fleksibilitet og

spontanitet. En uventet bonus i arbeidet for å bli en hurtigere noteleser!

Når det gjelder ambivalens, eller valgets kval, har jeg sett mange eksempler på hvordan det å få fart på trafikken mellom de to hjernehalvdelene kan hjelpe frem gode valg og noen ganger nye og overraskende løsninger. Mange med meg har fått innprentet at "du kan ikke få både i pose og sekk". Det var først da jeg systematisk begynte å trene diagonaler og så hvilke kreative løsninger jeg ofte fant, at jeg begynte å tvile på at dette er sant. Noen ganger når jeg hadde krabbet eller sjonglert meg frem til klarhet i et vanskelig valg, kunne jeg overraskes av en løsning som nettopp ivaretok noe fra begge alternativer – altså i pose og sekk. Andre ganger har jeg sett hvordan alternativene liksom faller bort av seg selv, og det ene står igjen alene og selvfølgelig.

I kriser eller i perioder med sykdom står vi noen ganger overfor store og avgjørende valg. Det kan være spørsmål om arbeidssituasjon, familieforhold, eller spørsmål om behandling av sykdommen. Noen ganger er det dramatiske valg som berører spørsmål om liv og død. Men oftere er det de dagligdagse situasjonene som krever avgjørelser av oss, spesielt når det er begrenset med krefter og kapasitet.

Skal jeg ligge eller stå opp, skal jeg være alene eller kontakte noen, skal jeg spise eller drikke, skal jeg dusje i dag, ta den telefonen eller utsette det til i morgen? Livet med sykdom er et liv som stiller store krav til prioritering. Prioritering betyr valg.

Enten vi er friske eller syke har vi nytte av å styrke høyre/venstre-balansen. Og er vi istand til det, er krabbing uovertruffent når det gjelder å sette igang prosessen. Enkelte har sågar kalt krabbingen for en forandringsgenerator, en igangsetter og vedlikeholder av gode forandringer. Dette skyldes nok også at krabbingen styrker alle de grunnleggende sorteringene i kroppen, ikke bare forholdet mellom høyre og venstre.

Et lite barn som begynner å krabbe, har alltid tyngden godt bakover. Krabber vi på denne måten, trener vi samtidig underkroppen og balanserer oppe og nede. Mange starter sin krabbetrening mer som en reke, altså med rund rygg. Hvis vi ser på det lille barnet, er imidlertid ryggen rett og hodet opp. Krabber vi slik, kommer også forsiden og baksiden i balanse. Hvis vi i tillegg krabber langsomt, trener vi de indre musklene og ivaretar ytre og indre-balansen. Og med pust er vi garantert forandringer. Eller for å si det med følgende ligning:

$X - O_2 = \text{slitasje}$

$X + O_2 = \text{forandring}$

Enten det gjelder krabbing, andre øvelser eller hva som helst av aktiviteter, er det avgjørende å tilføre oksygen, det vil si puste. Vi kan tenke på pusten som olje i en motor. Uten olje blir det slitasje på delene. Med olje gjør motoren det den skal og skaper forandring!

Øvelser:

Krabbing. Stå på alle fire. Legg kropps tyngden bakover så baken er like over hælene. Hendene skal være rett under skuldrene. Rett ut ryggen og se fremover. Krabb med bittesmå, langsomme skritt. Sjekk at bevegelsen er helt diagonalt, det vil si at høyre hånd og venstre kne og venstre hånd og høyre kne løftes og lander samtidig. Pust! En krabbekur med garantert effekt er på syv minutter hver dag i syv uker. Kanskje må du begynne med en mye mindre dose og eventuelt investere i et par knebeskyttere.

Visualiser en forbindelse mellom venstre hofte og høyre skulder. Hva ser du for deg? Hva slags farge, form og konsistens har diagonalen? Se for deg en forbindelse mellom høyre hofte og venstre skulder. Er de to diagonalene forskjellige? Hvor krysser de hverandre? Faller krysset langt ut på siden, så "trekk" det inn mot midten med hendene. Legg hendene i krysset og tenk at du puster gjennom dette punktet.

Stå, sitt eller ligg og la vekselvis venstre albu og høyre kne og høyre albu og venstre kne møtes i en jevn rytme. Husk å puste!

Med øynene åpne eller lukket, la blikket gå rolig opp til venstre. Hold og pust. La deretter blikket gå rolig ned til høyre. Hold og pust. Gå opp denne diagonalen et par ganger før du skifter til den andre. Etterpå lager du en langsom sirkel med blikket, først den ene veien og så den andre.

Både sjonglering og tromming er gode metoder for å trene koordinasjonen mellom venstre og høyre side. Det samme gjelder skigåing, dans og kampkunst.