

Marte (29) fant en veg ut av spiseforstyrrelsene:

- På tide å la maska falle

- Ingen vet hvordan du har det om du ikke sier ifra, sier Marte Bleken, som har slitt med spiseforstyrrelser siden hun var 13 år. Nå er hun på veg ut av problemene ved å trene kropp - og sjel.

AV KARIN DOSETH
karin.doseth@gd.no
Mobil: 904 17 687

LILLEHAMMER: Marte Bleken er i full gang med pilatestrening med Kristin Nilseng når GD besøker Ekilibre Pilates.

- For første gang er ikke trening noe pes, men noe jeg gleder meg til. Her styrker jeg kroppen og får ro i sjela samtidig. Det er vel egentlig nøkkelen jeg har sett etter i alle år. Alt har vært så slitsomt før, forteller Bleken, som er fra Rudsbygd, men bor på Lillehammer og er gartnerstudent på Vea.

- Må lære å takle verden

For et år siden gikk hun tilfeldigvis innom pilatesstudioet i Storgata 130 og fikk en prøvetime. Nå er hun der så ofte hun kan og minst to ganger i uka, og deltar på gruppetimer for å «dele med andre». Endelig føler hun at hun er på rett veg. En veg hun gjerne vil dele med andre som sliter.

Bleken har slitt med spiseforstyrrelser siden hun var 13 år og brukt trening for å kontrollere «tankekjøret», som hun kaller det. Hun har prøvd ulike behandlinger og vært innlagt på sykehus over lengre perioder.

- Det er en stor overgang å komme ut når du har vært skjerna og bestemt over. Så skal du plutselig «finne deg selv» og takle verden helt alene. Akseptere at «alt ikke trenger

være så stort og bratt», forklarer Bleken, som sier hun har sterk vilje - som har pressa seg selv og trumfa gjennom ting selv om kroppen har protestert.

Mestringsstrategier

Men trening trenger ikke bare være hardt og slitsomt.

- Jeg må hoppe av «prestasjonskarusellen», sier hun.

Mat er fortsatt vanskelig. Nå prøver hun å tenke på det som byggesteiner for kroppen.

- Du må i det hele tatt lære å ikke overtenke. Men pilates er så teknisk at du ikke kan tenke på noe annet samtidig.

Hun mener mye handler om å finne konstruktive mestringsstrategier for tanker og følelser.

» Her styrker jeg kroppen og får ro i sjela samtidig. Det er vel nøkkelen jeg har sett etter i alle år. Alt har vært så slitsomt før.

MARTE BLEKEN
Gartnerstudent og pilateselev

- Jeg må våge å teste ut andre strategier enn dem jeg har gjennom spiseforstyrrelsen. Spiseforstyrrelse handler ikke om kroppsstørrelser. Ta på alvor alle som søker hjelp. Det gjelder å få hjelp til å snu i tide før helsa blir for dårlig. Er hjernen underernært er det enda vanskeligere å ha et nyansert bilde på seg selv og verden.

Trening uten prestasjon

Hos Nilseng føler Bleken hun kan senke skuldrene og bli sett for den hun er. Her er det takhøyde og humor og en måte å trene på som ikke tillater tanke-spinn: Full konsentrasjon på øvelsene som utføres.

- Her lærer du å kjenne din kropp og hva den tåler. Da set-

ter kroppen sine egne begrensninger, sier Bleken.

- Pilates handler ikke bare om kjernemuskulatur, men om å finne balansen fysisk, mentalt og emosjonelt, derav «ekilibre». I øyeblikket det bare er hodet som skal bestemme og du ikke lytter til kropp eller følelser, blir det trøblete, forklarer Nilseng, som lærer klientene å lytte til kroppen sin slik at hjerne og kropp samarbeider.

Det er ikke så lett å forklare hvordan pilates virker.

- Det er ikke enkelt å forklare med ord hvordan treningsformen gjør oss godt. Det må prøves og oppleves. Den som er nysgjerrig vil glede seg over reisen, mener Nilseng.

Prestasjonspress

Bleken og Nilseng er enige om at vi lever i et samfunn som øker presset om vellykkethet.

- Vi har litteratur, blogger og sosiale medier som får oss til å skru av hodet og presse kroppen hardere. Det er en skummel tendens. Det er ikke bra nok å gå en tur i skogen lenger. Du skal på topptur eller gå Birken. Dette lærer vi allerede fra barnehagealder, sier Nilseng.
- Jeg sliter fortsatt med å godta at dette er akseptabel trening og godt nok. Men jeg får ro og stemningen er så god her, på gruppetimer også. Folk er fornøyde. Her bygges en stabilitet som kan vare. Du blir rett i ryggen og får god holdning.

» I øyeblikket det bare er hodet som skal bestemme og du ikke lytter til kropp eller følelser, blir det trøblete.

KRISTIN NILSENG
Pilatesinstruktør

PILATES: Marte Bleken



FOTO: KARIN DOSETH



FRIVILLIG INNSATS: Kristin Nilseng har drevet med pilates i 15 år og åpnet Ekilibre Pilates for ett år siden. **FOTO: KARIN DOSETH**

Åpner døren for unge som sliter

- Folk behøver et sted der de ikke trenger prestere, mener pilatesinstruktør Kristin Nilseng. Etter jul inviterer hun til ukentlig kveld for unge som har det tøft. Helt gratis.

LILLEHAMMER: Kristin Nilseng driver Ekilibre Pilates i Storgata 130, og er en ildsjel som brenner for å hjelpe unge som sliter i hverdagen. Nylig var hun én av arrangørene bak temakvelden «Hvordan vi kan hjelpe ungdom som sliter» på Litteraturhuset (se egen sak).

Nå følger hun opp. Etter jul starter hun en ukentlig gruppetime på frivillig basis. Hit kan unge som sliter komme. Det kan også alle som vil være med å hjelpe. Hver uke planlegges et nytt tema.

- Dette er mitt lille bidrag. Kom innom! Her er døren alltid åpen. Matter på golvet kan brukes til både trening og gode samtaler, sier Nilseng.

Hun hevder å ha tatt pilates

lengre enn de fleste i Norge: Tilbake til Pilates' opprinnelige metode, som krever tålmodighet. Ikke fitness-retningen med fokus på kjernemuskulatur, hun mener treningsformen nå bærer preg av.

- Pilates handler om å finne den beste måten å overleve på fysisk, mentalt og emosjonelt - og være lykkelig. Sammenhengen mellom det fysiske og psykiske blir ekstra tydelig når vi lærer å bevege oss mest mulig effektivt. Derfor er pilates en god verktøykasse for god helse, mener hun.

Nilseng er klar på at forebygging er like viktig som å hjelpe dem som sliter.

- Denne verktøykassen bør gjøres tilgjengelig i barnehagene og i skolen. Da kan vi hjelpe barna til å bli sterke og tåle det presset de utsettes for. En time fysisk aktivitet per dag i skolen bør gjøres smart og meningsfylt - og jeg vil gjerne bidra.

DETTE ER PILATES

- Treningsmetode som skal gi kropp og sinn i perfekt balanse, utviklet av tyske Joseph Pilates (1883-1967).
- Trening for styrke, bevegelse, kroppsholdning og kroppsbevissthet.
- Målet med treningen er en kropp i balanse: Mellom styrke og bevegelse i ledd, mellom store og små muskelgrupper - og et balansert og rolig sinn.
- Ikke bare fysisk trening, men trening for kropp, sjel og sinn. Gjennom

fokus på å bruke pust og konsentrasjon, må man være til stede både i kropp og hjerne/sinn.

- Funksjonell trening som tilpasses den enkeltes utgangspunkt og behov.
- En metode for alle: Barn og unge, eldre, toppidrettsutøvere, gravide, nybakte mødre.
- Pilatesinstruktører mener metoden f.eks. kan brukes for å minske stress, gi en friskere rygg, holde kroniske sykdommer i sjakk, til rehabilitering og forebygge skader og sykdom.