Insula – hjernestrukturen der læser din krop og former dit selvbillede

Af Lone Sorensen



Der er en struktur inde i hjernen, som de fleste aldrig har hørt om, men som har betydning for næsten alt, vi oplever som mennesker: hvordan vi har det med os selv, hvordan vi reagerer på andre, hvordan vi træffer beslutninger – og om vi overhovedet kan mærke os selv.

Den hedder insula.

Hvad er insula?

Insula er en hjernefold, der ligger dybt inde i hjernebarken, skjult under de øvrige hjernelapper. I de seneste års neurovidenskabelige forskning er den begyndt at blive betragtet som en selvstændig hjernelap – den syvende. Det fortæller noget om, hvor central den er.

Insula arbejder aldrig alene. Den er i konstant kommunikation med frontallappen, det limbiske system og cingulate gyrus. Når disse strukturer fungerer i balance, har vi overblik, følelsesmæssig stabilitet og evnen til at handle ud fra klare beslutninger. Når balancen er forstyrret, mærker vi det – som indre uro, manglende retning, rastløshed eller en fornemmelse af at være afkoblet fra sig selv.

Insula læser din holdning

En af de ting, der har fascineret mig mest i forbindelse med forskningen i insula, er dens direkte forbindelse til kroppens holdning.

Insula registrerer konstant, hvordan vi bærer kroppen. Hænger skuldrene fremad, falder nakken ned, er blikket rettet mod gulvet – det læser insula som et signal om, at noget er galt. Og den sender det videre i systemet. Det betyder, at en sammensunket holdning ikke bare er et fysisk udtryk for, at vi har det dårligt. Den forstærker aktivt den følelsesmæssige tilstand.

Det modsatte er også sandt. Bare det at rette sig op, løfte blikket og trække skuldrene tilbage sender andre signaler til insula – og gennem insula til resten af hjernens følelsescenter. Holdning er ikke bare ydre form. Det er neurologisk kommunikation.

Og det er præcis grunden til, at jeg i min behandlingsmetode altid arbejder grundigt med step 5 og det posturale system. Når vi retter holdningen op, arbejder vi ikke kun muskulært. Vi arbejder direkte på den måde, hjernen registrerer kroppens tilstand.

Smilet er ikke symbolsk – det er neurologisk

Det samme gælder smilet. Insula registrerer de muskler, vi bruger, når vi smiler – og der er 46 af dem. Den allerstørste koncentration af nervereceptorer i hele kroppen med direkte forbindelse til hjernen sidder rundt om munden. Det er videnskabeligt dokumenteret.

Det betyder, at et ægte smil ikke bare afspejler, at vi har det godt. Det bidrager aktivt til, at vi får det bedre – fordi muskelaktiviteten rundt om munden sender impulser direkte op til insula og videre til hjernens følelsescenter.

I min undervisning siger jeg det direkte: Smil. Ikke som en performance. Som en neurologisk handling.

Insula og immunsystemet

Insula har også en direkte forbindelse til immunsystemet. Det er et tema, der fylder mere og mere i den neurovidenskabelige forskning – og som giver mening, når man tænker over det. Kronisk stress, dårlig holdning, sociale konflikter, manglende evne til at mærke sig selv – alt dette påvirker insula, og insula påvirker immunfunktionen.

Hvis man hele tiden har infektioner, er kronisk forkølet eller har svært ved at komme sig, er det ikke altid svaret i en pille. Nogle gange er svaret at begynde at arbejde med de mekanismer, der regulerer kroppen indefra.

Insula og smagssansen

En detalje, som jeg har lagt meget mærke til de seneste år: Insula styrer vores smagsopfattelse. Det er den del af hjernen, der bestemmer, om vi kan lide mørk chokolade eller ikke, om kaffen skal være stærk, om vi søger sødt, når vi er pressede.

Det søde er ikke tilfældigt. Hjernen kører på insulin – det er dens primære energikilde. Når vi er stressede, overbelastede eller følelsesmæssigt ude af balance, søger kroppen instinktivt efter sukker. Det er insula og bugspytkirtlen i samspil. Det giver ikke sig selv at tage det andet stykke kage. Det er biologi.

Hvad sker der, når insula er ude af balance?

Når insula ikke fungerer optimalt, ser vi det på flere måder. Vanskeligheder med at træffe beslutninger. Manglende selvbevidsthed – man kan ikke rigtig mærke sig selv eller svare på, hvordan man har det. Social følelsesmæssig afkobling – svært ved at glæde sig på andres vegne, svært ved at registrere, hvad der foregår i rummet. Forstyrret sansebearbejdning. Og i alvorlige tilfælde en forbindelse til OCD, depression, ADHD og posttraumatisk belastning.

Det er ikke tilfældigt, at mange af de tilstande, vi ser hyppigere og hyppigere, alle har en forbindelse til de strukturer, jeg beskriver her.

Hvordan vi arbejder med insula

I Neuro Ansigtszone- og Refleksterapi arbejder vi med insula ad flere veje. Step 1 bringer klienten ned i alfafrekvens, hvilket aktiverer den kommunikation mellem frontallap, limbisk system og insula, som skaber følelsesmæssig reorganisering. Muskelstimulering af ansigtsmusklerne – særligt smilemusklerne – sender impulser direkte til insula via den tætte neurologiske forbindelse fra mundens område til hjernen. Step 5 arbejder med det posturale system og rygsøjlen, og dermed med den holdning, som insula konstant aflæser.

Og Brodmann-metoden, som arbejder direkte på de dybere hjernelags strukturer fra ydersiden af kraniet, giver os mulighed for at nå ind til insula på en måde, som ellers kræver meget lang tids meditationspraksis – eller slet ikke opnås.

Det er det, der gør denne metode klinisk interessant. Ikke fordi den lover mirakler. Men fordi den arbejder præcist, systematisk og neurologisk funderet med de strukturer, der reelt styrer, hvordan vi har det og fungerer.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med hjernens rolle i behandlingen i din egen praksis? I Hjernen: Neurologisk Balance gennem Ansigtsrefleksterapi gennemgår jeg hjernens funktionelle områder, samspillet mellem højre og venstre hjernehalvdel, og hvordan du med punkter og teknikker i ansigtet støtter centralnervesystemet.

I Neuroscience & Mental Balance med Refleksterapi gennemgår jeg, hvordan du gennem refleksområder i ansigt, hænder og fødder arbejder med hjernens funktioner, nervesystemet og hormonsystemet ved stress, uro, søvnproblemer og følelsesmæssig ustabilitet.

Vil du først have et gratis indblik, har jeg samlet grundlaget for artiklen i et gratis introforløb med tre videoer.

Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi fundamentet, som kurset bygger på.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone