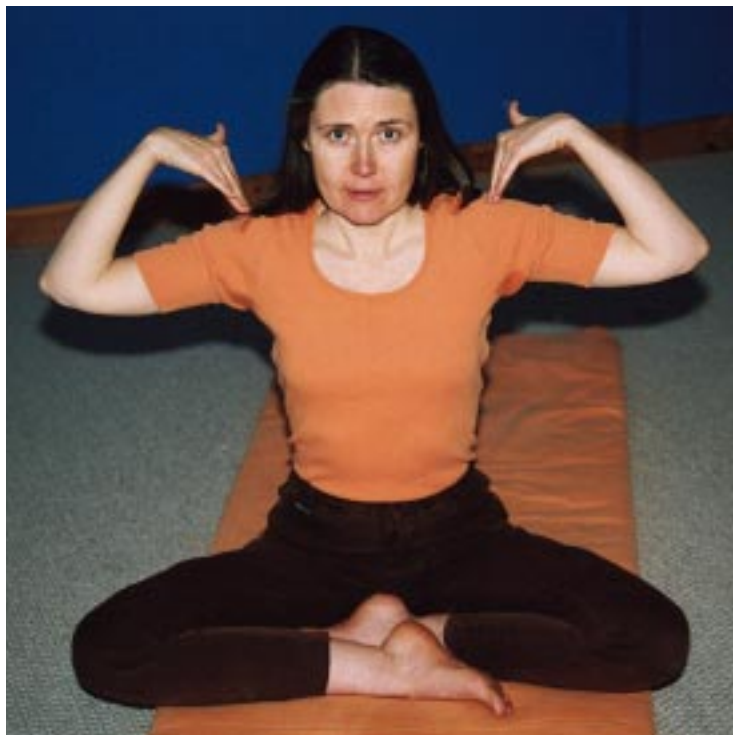


## Forskning på yoga

Yoga betyder förening eller enhet och är ett gammalt sanskritord. Yoga har i alla tider ansetts ha mycket goda effekter på hälsan. Modern svensk forskning, bl a på Karolinska Institutet (DU-programmet) och vid Stockholms universitet tillsammans med ett brett internationellt forskningsunderlag, har dokumenterat yogans positiva effekter på onda ryggar, kroniska sömnstörningar, oro, depression, högt blodtryck och många andra stressrelaterade problem.

Yogaträning stärker också muskulauren, kroppens signalsystem (nerver och körtlar), de inre organen, immunförsvaret och den emotionella balansen.

Källa: [www.lifeforce.nu](http://www.lifeforce.nu)



## Yoga efter egen förmåga ger resultat

Madonna gör det, liksom Sting. Men även din 50-åriga granne tränar yoga. Yoga är en demokratisk träningsform, för vem som helst kan utöva den i egen takt och nå resultat.

Den som tränar yoga regelbundet ökar sin rörlighet, förbättrar sitt immunförsvaret och blodcirkulationen. Allt du behöver är ett liggunderlag, en vilja att prova och oömma kläder.

När Mira pluggade i slutet på 70-talet började hon träna yoga. Ganska snart märkte hon att den envisa morgontröttheten gav med sig.

– Jag blev inspirerad, pigg och mentalt klar och orkade allting jag gärna ville göra, säger Mira som sedan 20 år är yogalärare på Skandinavisk yoga- och meditationskola och sedan 1987 arbetar i Stockholm.

Förutom de dagliga kurserna i yoga och meditation på skolan, undervisar hon regelbundet på företag och hälsosor, och de sista fem åren har hon sett ett ökat intresse för yoga.

### Ökat intresse

Yoga som träningsform har blivit folkligare, antagligen för att den har effekter på flera plan, och idag är det alla typer av människor som anmäler sig till skolans kurser.

– Yogaövningarna är bra för lederna och cirkulationen. I och med att

cirkulationen förbättras gör sig kroppen av med slaggprodukter i större utsträckning, och musklerna slappnar av. De inre organen påverkas också av övningarna och får en inre massage, berättar Mira.

Att immunförsvaret stärks, det kan man mäta rent fysiskt genom att det autonoma nervsystemet påverkas. En annan effekt är att kroppens energiströmmar stimuleras, ungefär samma resultat som du får vid ackupressur.

– Du når också en större mental klarhet, blir mer närvarande i nuet och koncentrerad. Parallellt med det orkar du mer och blir piggare!

### Alla blir rörligare

Miras erfarenhet är att alla människor som tränar yoga blir rörligare. Hon berättar bl a om en fysiskt handikappad man som anmälde sig till en av skolans kurser för några år sedan.

Han hade skadat ryggen i en fallskärmsolycka och gick på en högdos av morfin. Den första tiden kunde han inte räta på ryggen och haltade. Efter ett och ett halvt år och några operationer senare gick han obehindrat och klarade sig utan mediciner. Han har berättat för Mira att yoga var den enda träningsform han klarade av att göra, när han var som sämst.

– En av våra kursdeltagare har fibromyalgi och muskelbesvär och hon har blivit mycket bättre sedan hon

började med yoga, fortsätter Mira. Hon säger själv att hon håller rörligheten igång och att värken är mindre påtaglig.

Skolan har regelbundet kontakt med ett par sjukgymnaster och utbyter erfarenheter. Det händer också att sjukgymnasterna rekommenderar sina patienter yoga, framför sjukgymnastik.

– Om man har ont finns det en tendens att inte riktigt "känna" kroppen, säger Mira. Yoga kan vara ett redskap för att komma i kontakt med den.

### Eget yogaprogram

För Reumatikertidningens läsare har Mira anpassat ett yogaprogram, hämtat ur boken "Yoga, Tantra och Meditation i min vardag" av Swami Janakananda som tar cirka en halvtimme att utföra.

– I yogan handlar det inte om att vara bra eller dålig, övningarna har effekt även om du inte kommer lika långt som på bilderna, betonar Mira.

Sträck armen så långt du kan, rör hand- och fotleder som du förmår, om du väljer att fortsätta så kommer din rörlighet successivt att bli större. Du kan också välja att bara göra några av övningarna. Lycka till!

Text Ann Thörnblad

# Yogaprogram för nybörjare

Tänk på att inte äta mycket innan du gör yoga.

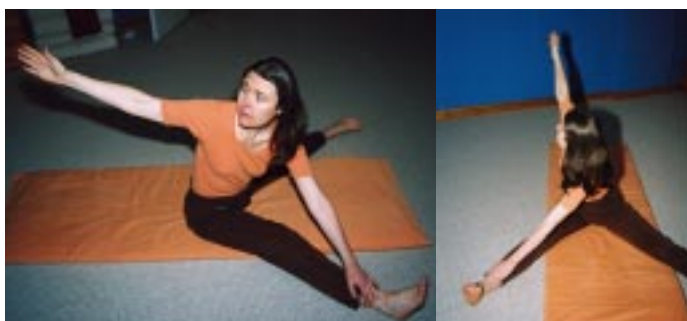
Det bör ha gått 3-4 timmar.



1. Sitt med raka ben. Böj och sträck tårna 5-10 ggr.
2. Sträck fötterna framåt och böj dem bakåt 5-10 ggr.
3. Sitt med fötterna isär, rotera fötterna från anklarna 5-10 ggr i vardera riktning.



4. Knäpp händerna under högra låret och böj benet så att hälen kommer så nära sätet som möjligt och böj foten bakåt med tårna uppåt. Sträck sedan benet och foten framåt. Gör detta utan att foten rör vid golvet 5-10 ggr. Växla sedan till vänster ben. Venpumpning.



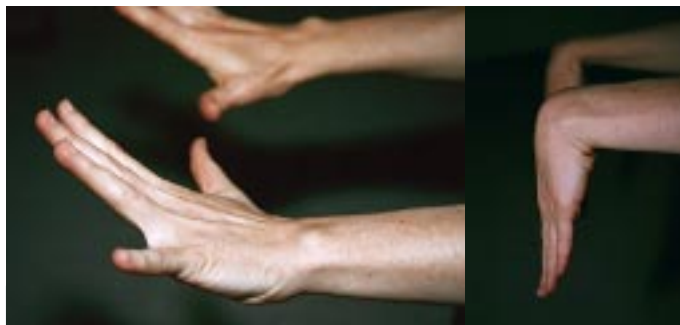
5. Sitt med benen raka och väl åtskilda. Håll med höger hand i tårna på vänster fot, eller så långt ned på benet du kan nå med raka ben. Sträck vänster arm bakåt och lite uppåt och se mot handen. Håll sedan i tårna på höger fot med vänster hand medan höger arm sträcks bakåt. Håll ryggen rak och huvudet upprest medan du ser på handen. Upprepa 5-10 ggr från sida till sida, medan avståndet mellan fötterna ökas efter hand. Denna övning gör ryggraden smidig och löser spänningar.

RT 1-03

# Yogaprogram för nybörjare



6. Sträck fram armarna i axelhöjd. Sträck och sära på fingrarna. Knyt sedan händerna runt tummen 5-10 ggr.



7. Vippra handflatorna upp och ner med sträckta vågräta armar 5-10 ggr.



8. Knyt sedan händerna och vippra dem upp och ner 5-10 ggr.

9. Sträckta armar. Roterar knytnävarna från handleden 5-10 ggr i vardera riktning. (Den andra handen kan stödja armen vid armbågen om det behövs.)



10. Sträck ut armarna framåt i axelhöjd med handflatorna uppåt. Böj armarna och placera fingertopparna på axlarna. Håll överarmarna vågräta hela tiden, 5-10 ggr.



11. Gör samma rörelse men med armarna sträckta ut till sidorna.



12. Vila fingertopparna på axlarna genom hela denna övning. Börja med att hålla överarmarna vågräta. Roterar sedan armarna och låt armbågarna mötas framför bröstet, håll ihop dem sedan ut mot sidorna, bakåt och nedåt i en cirkelrörelse, 5-10 ggr. Upprepa övningen i motsatt riktning. Löser spänningar i hela skulderområdet och i övre delen av ryggen.





13. Paus. Ligg raktlång på rygg med armarna längs med kroppen en stund – helt stilla.



14. Rodd. Sitt med benen sträckta och ihop. Håll armarna raka och händerna knutna. För händerna runt i lodräta cirkelrörelser. Luta dig så långt framåt och bakåt som möjligt och gör cirkeln som du ritar med händerna så stor du kan, 5-10 ggr i varje riktning. Övningen är bra för matsmältningen och för gravida, som bör undvika att luta sig för långt bakåt, och de ska hålla benen särade.



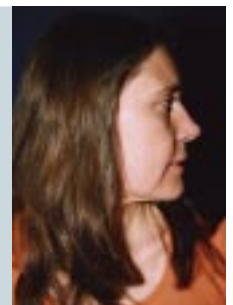
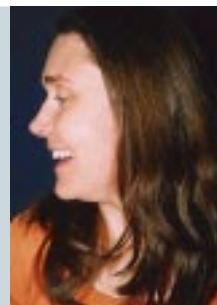
16. Huggning. Sitt på huk i den s k naturställningen. Fotsulorna ska helst förbli i golvet. Gör en huggande rörelse upp över huvudet med raka armar och knäppta händer. Se upp på händerna. Bra för gravida, då den utvecklar bröstet och påverkar mjölkkörtlarna. Naturställningen tränar också upp området runt korsryggen och är den idealiska ställningen vid förlossning.



15. Kvarnen. Sitt med raka ben brett isär. Håll armarna sträckta framåt med knäppta händer. Rita vida, vågräta cirkelrörelser med de knäppta händerna. Låt överkroppen följa med runt, så långt ut till sidorna, framåt och bakåt som möjligt 5-10 ggr i varje riktning. Har samma effekt som rodd.

### 17. Huvudrullning

- Låt huvudet sakta sjunka rakt ned till ena sidan; näsan pekar framåt. Låt det hänga så en stund. Lyft det sedan långsamt och för över det till andra sidan och låt det hänga där en kort stund. Upprepa 5-10 ggr.
- Vrid huvudet helt till ena sidan, gör en kort paus. Vrid långsamt huvudet till andra sidan. Håll en liten paus där, och vrid sedan huvudet tillbaka igen. Upprepa 5-10 ggr.
- Låt huvudet sakta sjunka ned mot bröstet, låt det vila där fullständigt avspänt en kort stund. Lyft sedan huvudet, för det långsamt bakåt och låt det hänga bakåt en stund, slappna även av i käken. 5-10 ggr.
- Låt huvudet rulla långsamt hela vägen runt 5-10 ggr i vardera riktning. Gör det på ett avspänt sätt, så att huvudet närmast rullar runt av sig självt – ta god tid på dig. Känn alla ytterlägen i cirkeln som du gör med huvudet.
- Gör en paus omedelbart efter huvudrullning; sitt avspänt och fullständigt stilla med huvudet upprätt och med slutna ögon. Vila i denna ställning. Vid tendens till yrsel och mycket högt blodtryck bör du göra själva huvudrullningen försiktigt.



Yogaprogrammet är hämtat från "Yoga, Tantra och Meditation i min vardag" av Swami Janakananda. Copyright: Swami Janakananda.