

SE HVOR STERK DU BLIR (HELT SIKKERT) I KROPP & SJEL

Spør du en ildsjel, er det omtrent ikke grenser for hvor mye du kan få ut av å trene yoga. Det gir en sterk og smidig kropp, avgifter systemet og gjør at organene fungerer bedre. Men hva sier legevitenskapen? I FORM har sett på den eldgamle, men hyperaktuelle treningsformen, og gått løftene nærmer etter i sømmene. ***Les om yogaens dokumenterte helseeffekter, og hva som er mer usikkert.***



Yoga er kommet for å bli! Såpass kan vi uten videre slå fast, ettersom den flere tusen år gamle treningsformen stadig hører til de hotteste time- ne på de fleste treningssentre. Yoga har på mange måter dokumentert sin verdi ved sin blotte tilstedeværelse gjennom mange år, og kan beviselig gjøre deg sterkere i både kropp og sjel.

Men i takt med den økte popularite- ten blir løftene når det gjelder effekten på din indre helse mer og mer påtren- gende. En ting er at yoga i kraft av sine utfordrende stillinger kan styrke mus- klene og gjøre dem smidigere. Men kan treningen også, slik det ofte påstås, sen- ke hjerterytmen og blodtrykket, og fore- bygge stress?

Ja, det er faktisk ganske sannsynlig at du også med fullt utbytte kan dyrke yoga av hensyn til ditt mentale velvære og hjernehelse, lyder meldingen fra for- skerverdenen. Der har man de siste åre- ne kikket på en del av løftene.

Forskning bekrefter helsegevinsten

Et av de stedene der man rent viten- skapelig har sett nærmere på yogaens virkning på kroppen, er ved Dande- ryd sykehus i Stockholm. Her har lege- ne spesielt forsket på kundalini-yogaens virkninger. Dette er en rolig yogaform som hovedsakelig utføres liggende, og som fokuserer spesielt på pusten. Den- ne yogaformen har så høy stjerne i Sve- rige at den inngår som et behandlingstil- bud ved flere sykehus til pasienter med

bl.a. søvn- og hjerteproblemer. Forsker- ne har påvist en rekke positive effekter når man får grundig instruksjon.

– Vi ser at yoga reduserer mengden av stresshormoner, og senker blodtryk- ket og hjerterefrekvensen. Dette bekrefte- s også av at deltakerne i våre undersøkel- ser opplever økt velbefinnende. Vi har likevel behov for å forske videre for å fin- ne ut eksakt hvilke mekanismer som lig- ger bak, sier overlege Karin Malmqvist.

Forskning fra andre deler av ver- den viser det samme. En rapport fra Harvard Medical School har slått fast at yoga reduserer risikoen for hjer- te-karsykdommer, depresjon, søvn- problemer, astma og ryggsmertor. Flere undersøkelser har bekreftet at effektene på blodtrykk og stress- ▶



DETTE OPPNÅR DU PÅ YOGAMATTEN

■ Du blir sterk og smidig

De krevende stillingene i de fleste formene for yoga, gjør musklene sterkere og smidigere. Særlig ashtanga-, hatha- og iyengar-yoga, der man jobber forholdsvis hardt, kan få deg i god form. De mest dynamiske formene, som ashtanga, kan til og med bedre kondisjonen. Vær likevel oppmerksom på at rolige varianter, som kundalini-yoga, der du særlig arbeider med pusten, ikke gir den helt store fysiske treningseffekten.

■ Du kan lindre ryggsmerten

Mange av yogaformene styrker ryggen og magen. Det gir bedre holdning, og dermed også en mulighet til å unngå smerter i nakke og rygg. I en undersøkelse ved universitetet i West Virginia reduserte en testgruppe ryggsmertene sine med 42 prosent i gjennomsnitt etter bare 24 ukers yogatrening.

■ Du føler mindre stress og angst

Mange undersøkelser har vist at yoga reelt demper stress, angst og depresjon. Spesielt får den dype pusten som benyttes i denne treningsformen en stor del av æren. Flere studier har vist at yogaåndedrettet kan øke aktiviteten i det parasympatiske nervesystemet, som har som oppgave å berolige kroppen når den har vært stresset. Annen forskning har vist at yoga senker kroppens innhold av stresshormoner, deriblant kortisol.

■ Du får et sterkere hjerte og lavere blodtrykk

Det er etter hvert et anerkjent faktum at korrekt utført yoga kan senke hjertefrekvensen og blodtrykket. Effekten av den dype pusten antas å være en viktig del av årsaken. En undersøkelse fra Harvard har dessuten pekt på at den dype avslapningen som gjerne er en del av yogatreningen, kan innvirke positivt på visse gener som motvirker høyt blodtrykk. Etter 60 dager viste undersøkelsen at det hos personer som daglig oppnådde dyp avslapning, var større aktivitet i disse genene. Samtidig fant forskerne økt aktivitet i genene som forebygger f.eks. gikt og infertilitet.

■ Du sover bedre

En Harvard-studie har vist at de som trener yoga regelmessig har lettere for å sovne om kvelden, muligens fordi det har vist seg at yoga kan øke innholdet av søvnhormonet melatonin.

■ Du kan lette astmaplager

Studier har vist at yogaåndedrettet kan hjelpe astmapasienter med å bli flinkere til å kontrollere pusten, og slik redusere plagene.

DETTE BLIR DU LOVET – UTEN BEVIS

■ Indre organer blir massert

Påstanden om at visse stillinger masserer og stimulerer de indre organene, f.eks. leveren og skjoldbruskkjertelen, høres ofte i yogasalene. Ifølge den etablerte legevitenskapen er denne effekten likevel svært tvilsom – og kanskje til og med bare tøv. Uansett finnes det ikke tilstrekkelige vitenskapelige bevis for at yogastillinger kan massere organene.

■ Oksygenopptaket øker

Teoretisk sett skal den dype yogapusten kunne føre til at du øker oksygenopptaket opptil 10 ganger per åndedrett, og at den dermed har en gunstig effekt på kretsløpet. Inntil videre er det likevel en hypotese. Studier har ikke på en overbevisende måte kunnet påvise at oksygenopptaket øker i betydelig grad.

■ Kroppen avgiftes

Du har kanskje hørt at yoga kan virke avgiftende på kroppen. Teorien er at det økte oksygenopptaket bedrer blodets evne til å rense kroppens celler for nitrogen og andre giftstoffer. Men her må du foreløpig slå deg til ro med yogainstruktørens ord. Ifølge legevitenskapen er påstanden om yogaens avgiftende effekt ikke bevist i solide undersøkelser.



► hormoner skyldes at yogaåndedrettet øker den parasympatiske aktiviteten i det autonome nervesystemet, som har som oppgave å få kroppen til å falle til ro igjen når den har vært utsatt for mye stress. Det vil si at yoga kan bringe kroppen ned i en hviletilstand som er gunstig for helsen. Annen forskning har i tillegg vist at yoga er i stand til å øke kroppens innhold av søvn-hormonet melatonin, hvilket delvis forkla- rer den økte følelsen av velvære.

At yoga nettopp har vist seg å påvirke nervesystemet, betyr at treningsformen muligens også har andre positive virkninger, som ikke er så godt dokumentert.

– Siden yoga beviselig påvirker stressnivået og hjerte-karsystemet, er det sannsynlig at også fordøyelsen, immunforsvaret og sexlivet påvirkes positivt. Disse funksjo- nene bygger jo på at du er i stand til å slappe av, sier Irene Jensen, professor i folke- helse ved Karolinska Institutet i Stockholm.

Hun har gjennom sin forskning også sett at yoga har en smertelindrende virkning, samtidig som den gjør det lettere å sovne.

For tiden studerer Jensen yogaens effekt på rygg og nakke. Hypotesen er at den positive virkningen ikke bare har med mus- kelstyrken å gjøre, men at den også skyldes et bedre kretsløp og mindre stress.

Alt i alt er det altså mange av løftene som holder vann når de undersøkes nær- mere, og det er overhodet ingen tvil om at du kan hente store helsegevinster i yoga- hallen dersom du trener korrekt. Også andre gevinster enn utelukkende økt styr- ke og smidighet.

– Poenget med yoga er at du trener fysisk og psykisk samtidig. Det er ikke som å stå på treningssenteret og løfte vekter. Jeg tror det er den forskjellen at du både får stimulert kretsløpet og redusert stressnivå- et som gjør at én pluss én blir tre, sier hel- seprofessoren.

Ikke alt holder vann

Når det er sagt, er det stadig enkelte deler av yogaens fagre løfter som ikke er tilstrekkelig bevist. Naturvitenskape- lige forskere er eksempelvis skeptiske når det blir snakk om mer vidløftige teorier om organmassasje og avgiftning av krop- pen.

Når du i yogasalen hører at den dype pus- ten kan øke kroppens evne til å kvitte seg med giftstoffer, og samtidig gir et fantastisk oksygenopptak, står det for yogaens egen regning. Det samme gjelder påstander om at de ulike stillingene kan massere indre organer og stimulere hormonsystemet. □

OPTIMAL EFFEKT I HVER STILLING

Hvis du vil ha maksimal effekt av yogatimen, krever det ofte at du trener jevnlig og har en god instruktør. Hvis du slentrer gjennom øvelsene, kan du ikke regne med å kjenne det like godt på kroppen. Vær oppmerksom på følgende to faktorer hvis du først og fremst trener yoga for helsens skyld:

Øv deg på å puste dypt

Det kan være fristende å konsentrere seg om bevegelsene og "glemme" pusten, men det er ikke lurt i lengden. Den dype pusten har stor betydning for helseeffekten, som du ser av listen på forrige side. Følg instruktørens anbefalinger nøye. Finn helst en som har pusteøvelser som en del av timen, slik at du får lært teknikken fra grunnen av. Hvis du først blir flink i yoga, kan du komme helt ned i fem- seks åndedrag i minuttet, ifølge ekspertene.

Bruk tid på avspenning

Har det hendt at du har stukket innom treningssenteret og tatt en yogatime, og så sneket deg ut når instruktøren ville avslutte med en runde avspenning? Hvis ja, fratar du deg selv en god anledning til å styrke forsvaret mot alskens sykdommer. Ta deg tid til å slappe av, og gled deg over at den dype avspenningen ser ut til å kunne aktivere visse sykdomsforebyggende gener som styrker forsvaret mot blant annet høyt blodtrykk.

