Stärkt till kropp & själ med

del 1

DYNAMISK YOGA

Text: Marian Papp
Foto: Stefan Segelsen
Hår&Make: Natalie B. för Estée Lauder/NK-Salonger

Yoga blir allt populärare, kanske som ett försvar i en tillvaro som bara snurrar snabbare. Idag finns så många olika sorters yoga att det börjar bli svårt att välja. Följ med på första delen av ett Dynamiskt Yoga-pass. Lär dig att göra övningar som hjälper dig att koppla av och må bra efter julstressen och inför det nya århundradet. Marian Papp ger dig grunderna i en av de nya träningsmetoder som är bra inte bara för själen, utan helt säkert också för kroppen.

DEN YOGA SOM var populär under 60-70 talet i Sverige kallas för kundalini yoga och är en mycket lugn form där man tränar olika asanas, andningsövningar, och meditation. Den yogan är stillsam, man sitter oftast ner eller står på alla fyra.

De nya yogaformerna är helt annorlunda. En av dem är den fysiskt aktiva Iyengar yoga, uppkallad efter Mr B K S Iyengar i Indien. Man fokuserar på att använda rätt teknik i alla poser för att få maximal effekt. Varje övning har en specifik noggrannhet och man justerar hela tiden kroppen för att erhålla en perfekt asana.

En annan populär yogaform är Ashtanga yoga (Power Yoga). Man arbetar på samma sätt som i Iyengar yoga, men tyngdpunkten ligger på flödet och andningen, precisionen är mindre viktig, vilket kan innebära ökad risk för skador om man är nybörjare.

Dynamisk yoga är en blandning av Iyengar yoga, Ashtanga yoga och Vini yoga. Precisionen har man tagit från Iyengar yogan, flödet från Ashtanga yogan (speciellt i solhälsningen) och uppmärksamheten på andningen och kroppen från viniyogan.

Varför yoga?

Man övar upp kroppens rörlighet, balansförmåga och muskelstyrka. Man tränar också koncentration och kroppskännedom. Andningen och närvaron är viktig, att man reflekterar över varje övning.

Resultatet beror på hur mycket man själv ger, hur man tar till sig instruktionerna som ges och hur mycket man tränar, dels själv och dels på lektioner. Det är många faktorer som spelar in och det finns inga garantier för effekten.

Ett problem kan vara att man tänker på något annat under yogaövningarna. Det kan vara svårt att koppla av om man är en aktiv person som är van att arbeta hårt, som alltid presterar mycket och är aktiv hela sin vakna tid.

I yoga gäller det att koppla bort allt som har med stress, tid och prestation att göra. Den viktigaste aspekten är istället att man är fullständigt fokuserad på sig själv, andningen och framför allt att man är i nuet. En så total fokusering är svår för många. Att nå total närvaro kräver lika mycket som ett avancerat aerobicspass eller annan träning på hög nivå.

Vad är filosofin bakom yoga?

Den fysiska yogans huvudbudskap är att man skall "uthärda" ett visst motstånd i de olika övningarna. Motståndet kan vara muskulärt eller i andningen. Man ska göra övningarna på ett sådant sätt att man kan upprätthålla ett visst lugn, trots att kroppen är ganska utsatt. Den kroppskontrollen har man nytta av i olika stressande situationer i livet.

Vilka är yogans grundfysiologiska effekter?

Ett av syftena är att öka aktiviteten hos en del av det autonoma nervsystemet (den parasympatiska) samt att minska en del (den sympatiska). Dessa två delar motverkar varandra: den första delen minskar stresshormonerna medan den andra ökar dem. Alltså minskar yoga stresshormonerna.

Effekter av Iyengaryogans olika asanagrupper (indelade efter hur man står eller ligger i rummet):

- **Stående** – stärker, ger energi och stretchar musklerna. Ökar cirkulationen, stimulerar ämnesomsättningen och reglerar de flesta kroppsfunktionerna. Viktiga för korrekt hållning och för att rörelseapparaten skall fungera optimalt.
- **Vridningar (Twists)** – Hjälper mot ryggvärk, huvudvärk och stelhet i nacke och skuldror. Neutraliserar ryggen efter ett yogapass samt hjälper till att föra ut slaggprodukter ur kroppen.
- **Liggande** – Ökar rörligheten i rygg och höft. Vissa övningar stärker hela kroppen och vissa lugnar.
- **Sittande** – Hjälper mot trötthet och fungerar lugnande.
- **Framåtböjningar** – Lugnar och återger energi.
- **Bakåtböjningar** – Stärker hela kroppen och piggar upp. Ökar rörligheten i bålen och ryggen.
- **Balansövningar** – Ger ökad kontroll över kroppen. Ökar både koncentrations- och koordinationsförmåga.
- **Inverterade (upp och nervända)** – Balanserar, vitaliserar och bygger upp kroppen. Ökar blodcirkulationen och stärker det endokrina (hormonella) systemet.

I detta nummer visar vi solhälsningen. I nästa nummer kommer fler dynamiska övningar som tillsammans bildar ett perfekt hemträningsprogram.

Övningarna kan ofta användas i ett terapeutiskt syfte mot olika åkommor. Man kan till exempel lära sig övningar som förebygger trötthet eller lugnar ner kropp och själ när så behövs. **Nybörjaren brukar ganska snart uppleva att han eller hon får mer energi och mår bra rent allmänt.**

Det finns mellan 200 och 300 olika asanas och ibland finns det 2–3 olika förberedande varianter till varje övning!

Allmänt om ANDNING

Eftersom andningen har en mycket central roll i dynamisk yoga behöver den en beskrivning.

Andningskontroll kallas pranayama. De olika andningsövningar som pranayama innefattar stärker respirationssystemet dels genom ökad lungvolym och dels genom minskad andningsfrekvens.

Vi andas normalt mellan 10 och 20 gånger per minut (ett andetag är både in- och utandning) med en volym på cirka 500 ml.

Andningen (respirationssystemet) är kroppens största avloppssystem och det är väl känt att det påverkar det centrala nervsystemet. Genom att medvetet öka andningskontrollen påverkar man omedvetet kroppskontrollen, och det i sin tur ger större koncentrationsförmåga, ökad stresskontroll, ordning på tankar och känslor. Om andningen kopplas till de rörelser man gör, får de mer kvalitet och liv.

GENERELLA RIKTLINJER
- gäller i alla övningar där inget annat anges
Känn kontakten med hela fotsulan i golvet, fördela vikten jämnt över hela fotsulan. Spänn bakmusklerna lätt, lite lätt framåtskjuten höft. Pressa framsidan av lårmuskulaturen mot lårbenet, så att knäskålarna lyfts upp. Pressa låren mot varandra så att låren bildar en enhet. Känn två motsatta krafter som delar sig ungefär i navelhöjd. Från naveln och uppåt: lyft upp mot taket, från naveln och neråt: pressa ner mot golvet. Dra bak axlarna så att du känner att skulderbladen pressar in mot ryggen, stolt hållning. Tänk på tekniken i varje övning.

Surya Namaskar – SOLHÄLSNINGEN
Mycket skön att göra på morgonen, värmer upp och väcker hela kroppen. Höjer energinivån. Utvecklar styrka, koordination, rörlighet och uthållighet.

ANDNINGSGUIDE:
Man gör olika rörelser på in- respektive utandning. På utandning gör man stängande, nedåtgående, inåtdragande och roterande rörelser. Utandning sker genom baksidan av svalget och näsan.
På inandning gör man uppåtgående, förlängande, utsträckande samt bakåtböjningar. Inandning sker genom näsan.

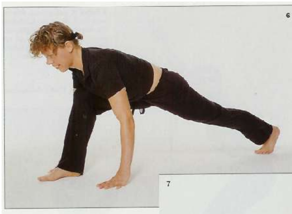
Övrig information:
mpwork@telia.com

Fokuseringen på andningen är mycket viktig.
En övning = antingen in eller utandning.
Obs! Om du blir yr ska du inte hålla andan så länge, utan låt din normala andning ta över.

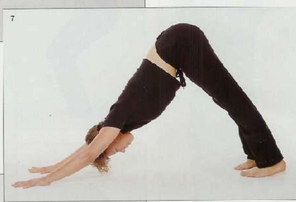
Solhälsningen

1. Andas ut. Tadasana (bergspositionen). Dra in bukan lite lätt. Känn ett jämnt tryck mellan handflatorna. Pressa låren mot varandra så att de bildar en enhet.

Nr 01, Jan 200



6. Andas in. Lunge. Ta ett stort kliv bak och försök att sträcka ut bakre benet helt och spänn bakre låret. Rund rygg.



7. Andas ut. Adho Mukha Shvanasana. Sätt dig ner mot hälarna, sträck ut armarna. Här har du rätta avståndet för övningen, vik in tårna och lyft upp baken mot taket. Känn att du har lika mycket vikt på handflator och fotsulor, tänk även på att få ett jämnt tryck över hela kontaktytorna. Tryck ner med händer och fötter. Känn att ryggen blir så lång som möjligt. Det är vanligt att man har för mycket vikt på armarna, lyft i så fall bort lite vikt. Kan du inte

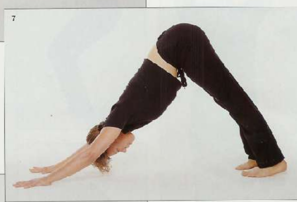
forts.

7. forts.
sträcka ut benen så håll dem böjda men sträva upp mot taket med baken.

Försök att inte släppa ut skulderbladen från ryggen, tryck in dem mot bröstkorgen ner med axlarna. Höftbrett mellan benen och axelbrett mellan händerna. Jobba över kroppen mot låren så att du ökar svanken ännu mer när du kommit in i posen. Håll magen lätt spänd. Ryggen i svankad position. **Andas in,** stanna kvar.

8. Andas ut. Caturanga Dandasana. Krokodilen. Händerna pressas kraftigt mot golvet. Spänn mage och lår och försök att vara så rak som möjligt i kroppen. In med skulderbladen mot ryggen. Rund rygg.

6. Andas in. Lunge. Ta ett stort kliv bak och försök att sträcka ut bakre benet helt och spänn bakre låret. Rund rygg.



7. Andas ut. Adho Mukha Shvanasana. Sätt dig ner mot hälarna, sträck ut armarna. Här har du rätta avståndet för övningen, vik in tårna och lyft upp baken mot taket. Känn att du har lika mycket vikt på handflator och fotsulor, tänk även på att få ett jämnt tryck över hela kontaktytorna. Tryck ner med händer och fötter. Känn att ryggen blir så lång som möjligt. Det är vanligt att man har för mycket vikt på armarna, lyft i så fall bort lite vikt. Kan du inte

forts.

7. forts.
sträcka ut benen så håll dem böjda men sträva upp mot taket med baken.

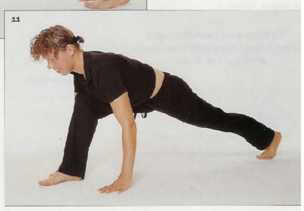
Försök att inte släppa ut skulderbladen från ryggen, tryck in dem mot bröstkorgen ner med axlarna. Höftbrett mellan benen och axelbrett mellan händerna. Jobba över kroppen mot låren så att du ökar svanken ännu mer när du kommit in i posen. Håll magen lätt spänd. Ryggen i svankad position. **Andas in,** stanna kvar.

8. Andas ut. Caturanga Dandasana. Krokodilen. Händerna pressas kraftigt mot golvet. Spänn mage och lår och försök att vara så rak som möjligt i kroppen. In med skulderbladen mot ryggen. Rund rygg.

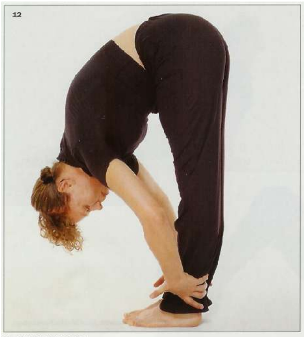
22 fitness&aerobics

9. Andas in. Urdhva Mukha Shvanasana. Svanka ryggen, sätt ner knäna i golvet om det känns för mycket i ryggen. Viktigt att spänna bakmusklerna för att skydda ryggen. Vill du ha mindre bakåtböjning i ryggen kan du flytta fram händerna från kroppen lite. Låt dig dras framåt med hjälp av bröstbenet. Spänn och sträck ut låren.

10. Andas ut. Adho Mukha Shvanasana.



11. Andas in. Lunge. Ta ett stort kliv fram med samma ben som du gick bak med (bild 6) och försök att sträcka ut bakbenet helt och hållet, lyft upp knäskålarna. Försök att få en rak linje som i spagat. Rund rygg.



12. Andas ut. Uttanasana.

13. Andas in. Urdhva hastasana.

"En månad med solhälsningen är bra förberedelse inför kommande övningar i nr. 3 - 00"

UPPREPA solhälsningen 3–20 gånger.

- **Tänk på att sträcka på dig hela tiden.**
- **Blir du trött kan du alltid vila i uttanasana.**
- **Du kan hålla övningarna längre än ett halvt andetag i början av solhälsningen för att få en mjuk uppvärmning av kroppen.**

14. Andas ut. Tadasana.