

Hjärnan mår bra av yoga

Marian Papp, yogalärare och forskare på Karolinska institutet svarar på fyra frågor om hur yoga påverkar hjärnan.

Hur påverkas hjärnan av att man yogar?

– Yogaträning ger en parasympatisk aktivitet, och man kan då indirekt påverka vissa signalvägar i hjärnan, bland annat GABA (gammaaminosyra). När man har ångest och depression sänks GABA-nivåerna, men med hjälp av yoga kan man alltså öka dessa. Flera studier har visat att yoga ger liknande effekter i humör och ångest som promenader.

– Det har även gjorts mindre studier som visar att serotonin-nivåerna kan påverkas positivt efter yoga, och även det är fördelaktigt för humöret. Yoga kan även, precis som mindfulness, påverka hippocampusvolymen, som har med stressolerans, minne och positivt humör att göra.

– De kardiorala övningar som man gör i yoga, som till exempel omvända triangeln, sägs förbättra samarbetet mellan hjärnhalvorna, säger hon.

Får man samma effekt av att bara meditera?

– Man har sett att vanlig ha-ha-yoga, fysisk yoga och mindfulnesssträning har likvärdiga effekter när det gäller att påverka hippocampus

uppriktksamheten i smär, vilket man även har i meditationen.

Vad blir effekterna för utövaren?

– Minnet och humöret förbättras. Yoga har många paralleller till annan fysisk aktivitet. De som tränar mer har bättre betyg i skolan, kanske just för att hippocampus blir större. Man vet även att yoga ger positiva resultat för dem som lider av ångest och depressioner. Det mäter man oftast med enkäter, som inte är lika tillförlitliga som metod. Men man kan som sagt även mäta hur GABA och hippocampus påverkas av yoga genom avbildning av hjärnan. Yoga har även en antiinflammatorisk effekt, och eftersom depressioner kan bero på inflammationer kan man förmodligen alltså även påverkas på det sättet.

Illustration mellan dörrbäck

kan som sagt även mäta hur GABA och hippocampus påverkas av yoga genom avbildning av hjärnan. Yoga har även en antiinflammatorisk effekt, och eftersom depressioner kan bero på inflammationer kan man förmodligen alltså även påverkas på det sättet.

Hur används yoga inom vården idag?

– I studier utomlands används ofta yoga för canceröverlevare. De får bättre livskvalitet, mindre ångest och färre depressionsymptom när yogaträning används som komplementär behandling. I Sverige använder många fysioterapeuter redan yoga som komplement till

”Yoga har även en antiinflammatorisk effekt, och eftersom depressioner kan bero på inflammationer kan man förmodligen alltså även påverkas på det sättet.”



Karolinska Institutet söker forskningspersoner till studien, så alla med svår astma eller KOL i förskrivningsmedel är välkomna att kontakta Marian Papp på marian.papp@ki.se. Studien bedrivs på Karolinska Solna i Mäl.

Läs mer: Marian Papp har en vetenskaplig bakgrund och hon fortsätter skriva om forskning och

Karolinska Institutet ska testa vad yogiska andningsövningar har för effekt för personer med astma eller kol. Nu söker man personer som vill vara med i studien.

Andningsövningar kan påverka astma och kol

Text: Tomas Trén

Karolinska Institutet ska testa vad yogiska andningsövningar har för effekt för personer med astma eller kol. I studien, som inleddes i år, kommer deltagarna – patienter med astma eller kroniskt obstruktiv lungsjukdom, ofta förkortat kol – att få göra bländade pranayama- och yogaisoleringar en timme tre gånger, två gånger i veckan i två veckor.

På egen hand

– Det som kommer de att få en del, så att de kan öva på egen hand. Vi kommer att jämföra resultaten med två kontrollgrupper – en som gör vanlig sjukgymnastik/fysioterapi och en som är en passiv så kallad kontrollgrupp, berättar Marian Papp, yogalärare och doktorsand på Karolinska Institutet, som kommer att leda studien.

– Man kommer att göra olika andningsövningar, som till exempel nasal in- och utandningsövningar, och se hur pass vilka deltagarna presterar i en sex minuters löst rekommenderad, där



Kol är en sjukdom som oftast beror på rökning eller användning av färdiga partiklar. Idag är det vanligare bland kvinnor än män, vad det beror på vet man inte riktigt.

– Kol är en sjukdom som oftast beror på rökning eller användning av färdiga partiklar. Idag är det vanligare bland kvinnor än män, vad det beror på vet man inte riktigt.

Forskningspersoner
Karolinska Institutet söker forskare