

Yoga med tryck

lättar på spänningarna!

Att kombinera yoga med tryck på akupunkturpunkter ger extra bra effekt, menar **Marian Papp**, lääkemedels- och yogalärare. Hon har arbetat med friskvård i många år, och har magisterexamen i folkhälsovetenskap. Hon har utformat vårt aku-yogoprogram mot stress, värk och spänningar. Övningarna förenar indisk yoga med det kinesiska tänkesättet med meridianer, energibanor, och speciella akupunktur längs meridianerna. Både yoga och akupunktur ökar energiflödet och får kroppen i balans.

— Jag har i hela mitt liv hållit på med dans, aerobic, löpning och friluftssporter. 1990 började jag gå kurser och träna en fysisk yoga-variant som kallas dynamisk luftavvaga eller flyvavgayoga. Det var oerhört kraftfullt. Jag trodde jag var välförädd, men yogan gav mig något nytt. Den gjorde mig starkare, öppnade andningen, fick mig att "landa" i min kropp och lära känna dess gränser.

— Det här är ett stärkande hemmaprogram med några av de mest effektiva akupunkturpunkterna mot vardagsbesvär som sömnlöshet, trötthet, deppighet, spänningssmärta, stress och brist på energi. För att komma åt akupunkturerna använder man olika kroppsdelar och kroppens egen tyngd för att åstadkomma tryck.

AV MONIKA BRANNÄS ÖVNINGAR: MARIAN PAPP FOTO: BO BERGMAN Information sid 138



Gör så här:

Håll varje position cirka 20 sekunder tills den "mjuknar" lite och andningen är djup och jämn. Pressa ordentligt på punkterna, massera in. Släpp trycket efter 20 sekunder. Akupunkturerna ligger ofta långt med muskeln i gropp, man känner när man kommer nära det är ofta lite smärta. Det ska göra "skönt ont". Gör övningarna varje dag eller ett par gånger i veckan. Det passar friska personer, dock inte gravida.

Stärk immunförsvaret

Sittande sidosträckning – Upavista konasana

Sitt på golvet med benen brett isär. Pressa på en punkt i groppen en liten bit nedanför knäet på utsidan av underbenet. Böj upp låret lätt så känner du en muskel som buktar ut. Punkten ligger på övre delen av denna muskel och är ofta lite smärta. Tryck ganska hårt! Denna punkt är kraftfull, motverkar trötthet, vitaliserar kroppen och ger energi. Böj dig sedan åt ena sidan med armen sträckt över kroppen. Sidosträckningen minskar stress och ökar immunförsvaret. Byt sida och upprepa rörelsen.

Andas djupt och lätt

Stående framåtlutning – Uttanasana

Knäpp händerna bakom ryggen, håll ihop handflatorna. Dra ihop skulderbladen kraftigt så att de nästan rör varandra. Böj benen något, lyft armarna bakåt-uppåt, pressa bröstbenet framåt och luta överkroppen framåt. Övningen öppnar bröstet, frigör en tryckande känsla i bröstet, ger automatiskt en djupandning, förhindrar skulderspänningar, motverkar medelstadiet och stärker immunsystemet, bra mot förkylning.



Crishoppan – Salabhasana

Ligg på mage på en mjuk matt. Kryt händerna och placera naveln mellan höftbenet och blygdbenet, pressa i vektet i lumsken där låren möter höften. Lyft försiktigt benen uppåt. Bakåtböjningen har en allmänt uppiggande effekt. Trycket mot lumsken hjälper mot spänningar i nedre delen av kroppen.



Pigga upp dig

Brospositionen – Setu bandha

Ligg på rygg med böjda ben. Ta tag om häkarna. Lägg tummen på utsidan av foten precis under yttre fotkålkarna och övriga fingrar på insidan precis under inre fotkålkarna. Punkten under den inre fotkålen är bra mot insamlingsproblem. Punkten under den yttre fotkålen ökar energin och sexualiteten.



Sov gott

Få fart på hela kroppen



Rygggrullning – Halasana Sitt på golvet med uppdragna ben på en mjuk matta. Håll armarna om benen. Rulla bakåt och gunga sedan fram- och tillbaka längsmed hela ryggen. Övningen är allmänt vitaliserande för hela kroppen eftersom den trycker på många punkter på baksidan av kroppen.

Bort med huvudvärken

Korslittande – Sukhasana

Sitt med korslagda ben. Pressa med pekningarna i övre inre delen av ögonbåren inåt mot naveln tills du känner en öm punkt. Pressa med knäarna på kålkedarna vid kälkarna skå. Rör kälken fram och tillbaka så hittar du punkten mellan övre och undre kälken. Eller låt ihop så känner du en muskel som kommer ut, just där ska man trycka. Bra mot huvudvärk, oxalater och äggspänningar.

