

## Yogans goda effekter

**Solhålsning, kobra och huvudstående - mysig flumträning eller hälsoboost? Vi tittar på vad vetenskapen säger om yoga.** Text: Madeleine Carlsson Illustration: Elin Brander

Under ett yogapass kombineras olika fysiska övningar, så kallade asanas, med andningsövningar och medveten närvaro. Det finns många olika yogainriktningar och hur fysiskt krävande träningen är varierar. Gemensamt för dem är strävandet efter balans i kropp och själ vilket ska leda till fysisk och psykisk hälsa.

Om det finns vetenskapliga belegg för allt gott yogan påstås bidra med återstår att se, yogaforskningen är inte omfattande – men den växer. De fyra områden som hittills studerats mest är yogans inverkan på hjärta och kärl, andning, humör och ryggsmärta och -funktion.

–Många forskningsresultat tyder på att yogaträning sänker blodtrycket, dels medan du utför vissa övningar, dels ser det ut att finnas en långtidseffekt, säger Marian Papp, som forskar kring yoga vid Karolinska Institutet i Stockholm.

Blodtryckssänkningen tros hänga ihop med att långsam andning och avslappning ökar det parasympatiska nervsystemets aktivitet. När den aktiviteten ökar går kroppen ner ”på sparlåga” och funktioner som andningsfrekvens, puls och blodtryck dämpas.

– Gas som koldioxid ventileras då inte ut lika snabbt från blodet och de ökade nivåerna verkar ha en lugnande och blodtryckssänkande effekt. Enligt forskningen tycks yoga och annan fysisk aktivitet fungera lika bra som blodtrycks-sänkare, säger Marian Papp.

Yogaträning ser också ut att positivt kunna påverka den så kallade hjärtfrekvensvariabiliteten, HRV. HRV är tiden mellan varje hjärtslag. Att tiden varierar är tecken på ett friskt hjärt- och kärlsystem och en kropp som snabbt reagerar på förändringar den utsätts för. Den som är stressad, deprimerad, lider av hjärtsjukdom eller är övertränad har en sämre variabilitet mellan hjärtslagen. Marian Papp har nyligen genomfört en studie som visade att 8 veckors yogaträning (60 minuter en gång per vecka) gav en signifikant ökning av HRV hos testdeltagarna.

Hon valde en yogaform med många uppochnedvända övningar (så kallade inversioner) där hjärtat hamnar ovanför huvudet.

– Forskare funderar på om flera av yogans goda effekter kan ha att göra med den typen av övningar.

**Skulderstående** (se illustration) är ett exempel på en övning som tros ge tryckförändringar i speciella receptorer som sitter vid halsen och i aortabågen, baroreceptorerna. De är med och styr vilket blodtryck en person har. När trycket ökar eller minskar skickar receptorerna signaler om att blodtrycket behöver regleras.

– Vissa forskare tror att uppochnedvända övningar kan fungera som en ”omstart” för hjärt- och kärlsystemet. Det kan liknas vid en starta om datorn när den hängt sig, säger Marian Papp.

Marian Papp har också studerat



”Många forskningsresultat tyder på att yogaträning sänker blodtrycket”

Marian Papp

hur förmågan att hålla andan påverkas av yogaträning. Hon lät 35 personer träna dynamisk hathayoga en gång per vecka (90 minuter) under 12 veckor. Före och efter perioden mätte hon hur länge de kunde hålla andan efter en maximal in- respektive utandning. Resultaten visade att deltagarna klarade 8,6 sekunder längre efter en inandning och 4,9 sekunder längre efter en utandning.

– Hur länge du kan hålla andan, speciellt efter en utandning, anses vara ett mått på psykisk hälsa. Är du stressad eller har ångest är det svårt att andas ut länge, säger Marian Papp.

Hon menar att en lång andningshållningstid oftast förhindrar en snabb andning samt hyperventilering och det gör att man lättare kan kontrollera en stressreaktion i kroppen.

– Ofta är det just andningshastigheten som är boven i dramat. Man har sett att de som har högt blodtryck och hjärtsjukdom har en snabb andning.

**Mitt i floran** av troliga positiva effekter hittar Marian Papp även forskning av det mer skeptiska slaget. Det handlar till exempel om att kraftfull och avancerad yoga kan ge fysiska skador.

– Visst kan det vara så. Men det gäller samma sak med yoga som med all annan träning – kroppen anpassar sig gradvis efter de krav du ställer på den. Börja därför alltid lugnt och öka på belastningen allt eftersom. ■

Träningen som falskt signalerar om hjärtinfarkt »

### Bör ses som kompletterande behandling

→ En amerikansk studie visar att de som söker sig till yogaträning gör det för att lindra muskulära symptom och för att nå förbättrad psykisk hälsa. En svensk uppsats där yogadeltagare jämfördes med basjympamotionärer på Friskis&Svettis styrker detta. Den visade även att yogadeltagarna skattade en lägre mental hälsorelaterad livskvalitet än basjympamotionärerna och även svensk normalpopulation.

→ Yogaforskaren Marian Papp menar att om yoga ska användas i behandlande syfte så ska det ses som kompletterande sådan. **Är man på gränsen till högt blodtryck kan yogan säkerligen hjälpa ner trycket. Är det redan för högt är yogan ett bra komplement till annan behandling.**

→ Flera studier har visat att yogaträning har effekt på kroniska ländryggsbesvär och även ger en bättre ländryggsfunktion. Det får stöd av en svensk avhandling som fokuserat på de två buk musklerna (transversus) som ofta tappat sin funktion vid ländryggsproblem.

→ Resultaten visade att det krävdes upprätta övningar som innehöll ett balanserat moment för överkroppen med stora armmuskler för att bukmuskeln skulle tränas optimalt och därmed åter kunna stabilisera ländryggen.

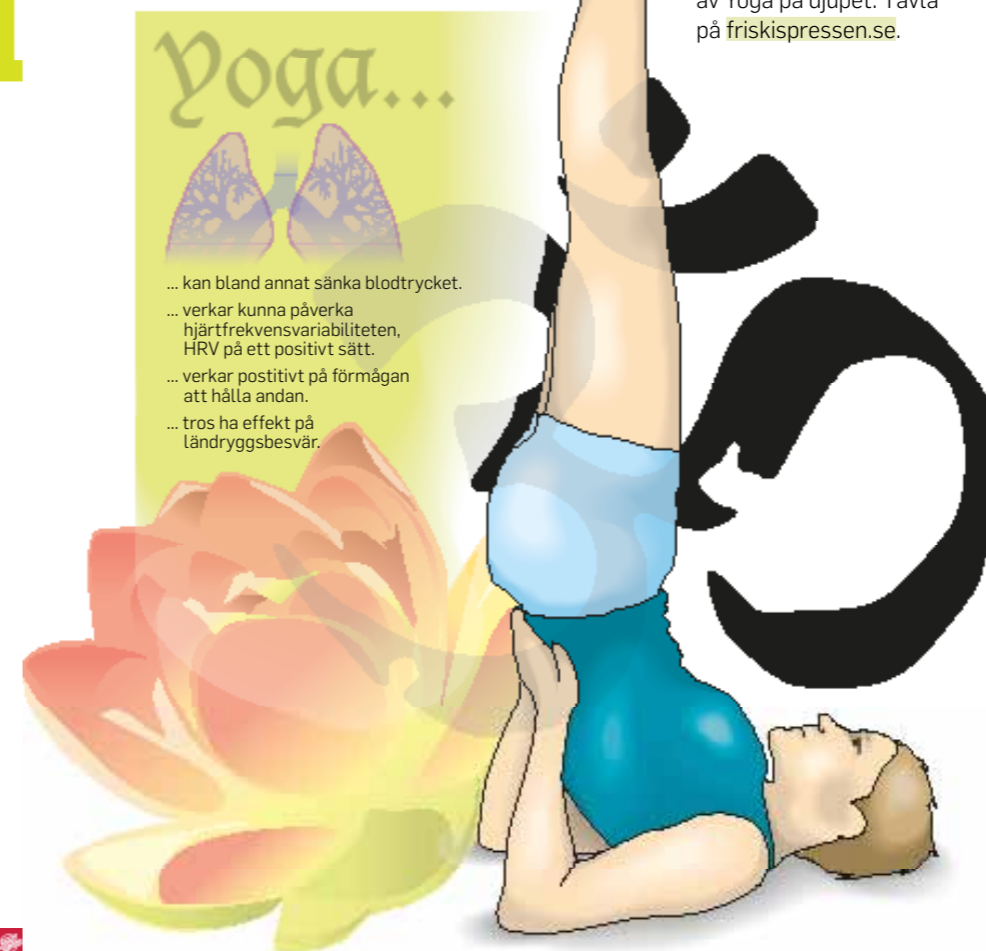
→ Fysisk yoga består av många sådana övningar.

**Lästips:** På marianpapp.se finns mer att läsa om yogaforskning. KÄLLA: MARIAN PAPP, KAROLINSKA INSTITUTET



Vinn Marian Papps bok!

Vi lottar ut 5 exemplar av Yoga på djupet. Tävla på friskispresen.se.



### Olika vägar till avslappning

**KRÖNIKA** Min träning består av många marklyft, thrusters och boxhopp men få Träd, Krigare och lotusställningar. Yogan har aldrig fått en plats i mitt träningsliv. En av de få gånger jag testat var på Friskis&Svettis egen yoga. I samma lokal där jag vanligtvis svettades floder satt jag sval på en matta och sträckte muskler jag inte visste fanns, jag andades lugnt, gick in i mig själv. Jag gick därifrån med en känsla jag aldrig upplevt i samband med träning vare sig före eller efter detta: Ett totalt lugn trots kaos i rusnings-trafiken på väg hem.

Min upplevelse får stöd av en forskare vid namn Ralph La Forge som sedan länge menar att anledningen till känslan av avslappning efter ett yogapass och ett grupp-tränings- eller styrkepass skiljer sig åt. Avspänningseffekten efter yogaträning tros enligt La Forge mestadels bero på mental påverkan och effekter på det centrala nervsystemet (läs mer i artikeln här intill).

Den avspända känslan som uppkommer efter konditions- och styrketräning hänger i stället ihop med att musklerna blivit uttrötade, menar han.

Av det drar jag slutsatsen att en mix av båda träningsvärldarna borde vara berikande. Vilken för min del innebär att komma över rastlösheten jag känner under ett yogapass.

Och inse att det är sådana som jag som allra mest behöver det. ■

Madeleine Carlsson

Madeleine Carlsson  
vetenskapsredaktör