

# Yoga bort dina klimakteriebesvär



Yoga är perfekt för dig som är i övergångsåldern, hävdar yoga-instruktören Suza Francina. Här är hennes sex enkla – och sköna! – övningar, som kan göra att du slipper vallningar, humörsvängningar och sömnproblem.

Av Pina Nilson Foto Björn Tesch

♦ – Jag har aldrig varit så tack-sam för yoga som under övergångsåldern, säger **Suza Francina**, känd yogainstruktör i Kalifornien. Ett av Suzas specialområden är yoga för kvinnor över 50. Nyligen kom hennes andra bok, som handlar om hur yoga kan användas under klimakteriet: "Yoga and the Wisdom of Menopause" (HCI Books).

Suza arbetar med Iyengar yoga, där man håller ställningar under längre tid än i andra yogaformer. Man använder även hjälpmedel som klossar, kuddar, filtar. Många anser att Iyengar är den yoga som har mest kunskap om hur kroppen fungerar.

– Yoga motverkar och lindrar alla vanliga klimakteriebesvär och förebygger obalanser i kroppen, bland annat hormonobalansen. ♦

Sänker blodtrycket

## "Child pose" (Adho Mukha Virasana)

Sitt på hämlarna med knäna ungefär en höftbredd isär. Böj dig framåt så att huvudet och hela överkroppen får stöd av filtarna. Vänd huvudet åt en sida. Andas lugnt och långsamt. Sjunk in i stödet, släpp efter. Vänd huvudet åt andra sidan innan du reser dig. Vila i ställningen i flera minuter. **Bra för:** En respit från livets

alla krav! Stillar nerverna, lugnar svallande känslor, sänker blodtrycket, avlastar ryggen. För stunder då du önskar att du kunde ta ett sabbatsår hemma ihopkurad under lakanen.

Gör "child pose" innan du lägger dig, särskilt om du har sömnproblem. Kan även göras i sängen!

## "Klimakteriebron" (Setu Bandha Sarvangasana)

Vik några filtar på längden så att ben och rygg får stöd. För nybörjare brukar två filtar räcka. 10-20 cm stöd klarar de flesta efter en tid.

Glid långsamt bakåt tills huvud och axlar ligger i golvet. Har du svårt att få ner axlarna, använd ett lägre stöd eller lägg en handduk under axlar och huvud. Ömmar ländryggen, böj knäna, sätt fötterna i golvet på varsin sida om underlaget.

Placera armarna rakt ut från axlarna, handflatorna uppåt. Förläng och slappna av i nacken. Vila så i 5-10 minuter. När du vill avsluta, böj knäna, rulla över på sidan, sitt långsamt upp.

**Bra för:** Hormonerna balanseras, humörsvängningar och vallningar lindras när mage, livmoder och äggstockar sjunker

ner i bäckenbotten. Avlastar hjärtat, balanserar blodtrycket (kvinnor lider oftare av högt blodtryck under klimakteriet, då östrogennivåerna sjunker). Förebygger/lindrar spänningshuvudvärk. När huvudet ligger lägre än resten av kroppen och bröstet "öppnas" blir du mindre hängig och nedstämd, lugnare och piggare. Vätska förs bort från tunga ben.



Balanserar hormonerna

Tack till **Marian Papp**, instruktör i bl a Iyengar yoga, som såg till att poserna blev korrekta på bild: [www.dynamiskyoga.nu](http://www.dynamiskyoga.nu)  
Mer info om **Suza Francina** och yoga 50+ på [www.suzafrancina.com](http://www.suzafrancina.com)



## "Gudinneställningen"

### (Supta baddha konasana)

Placera några vikta filtar bakom dig just ovanför (ej under!) svanskotan. Lägg en filt/handduk längst upp på filt-högen som stöd för huvud/nacke. Sitt i några andetag, fotsulorna ihop, fingrarna i golvet lite bakom rumpen. Innan du lägger dig, kolla att näsa, haka, bröst, navel, blygdben ligger längs en linje mittemellan hälarna. För fotsulorna närmare kroppen. Lägg en ihoprullad filt under lären så slappnar ben, knän och rygg av. Placera armarna i golvet en bit ut från

kroppen, handflatorna uppåt. Slappna av i armar och händer. Vila i posen i minst 5-10 minuter.

Vill du, vila i "child pose" en stund innan du går vidare, räta på benen, böj knäna, rulla över på höger sida, sitt sakta upp, vänd dig om. Gå annars vidare till nästa öv-

Lindrar humörsvängningar



## Djupavslappning med ryggstöd (Savasana)

Från "Gudinneställningen" räta du på benen för att hitta denna pose. Håll armar, händer, huvud, nacke samt centrera ryggraden som i "Gudinneställningen". Sträck på ben och fötter, låt dem sedan falla utåt lite. Tårna ska kännas mjuka. Sjunk in i filtarna och golvet. Vila så i 5-10 minuter.

**Bra för:** Uppfriskande och förnyande! Hjälper kropp och sinne komma i balans, ökar din "häroch-nu-känsla", lugnar nerverna. Ryggstödet "öppnar upp" bröstet vilket lär motverka depression, mental och fysisk trötthet. Lindrar sömnbekvärlighet och stresshuvudvärk.

Förnyande!



## "Hunden" (Adho Mukha Svanasana)

För att hitta rätt avstånd mellan händer och fötter, sätt dig mot hälarna, sträck fram armarna. Vik in tårna, lyft baken mot taket. Ungefär axelbrett mellan fötter och händer. Pressa lätt ner händer och fötter, men lyft hälarna lite från golvet. Försök ha lika mycket vikt på handflator och fotsulor. Raka ben, lätt böjda om axlarna känns nedtyngda. Neråt/bakåt med axlarna. Pressa huvudet lite mot stödet (förlänger ryggraden). Böj inte nacken. Behövs det, ta fler filtar – kämpa inte för att nå stödet. Håll i ca 30 sekunder.

Kom ner, vila i "child pose" i någon minut in-

nan du fortsätter.

**Bra för:** Kraftfull ställning som påverkar kroppens alla system, en av de bästa mot vallningar och nattsvettningar. Den "nedkyllande" effekten förhöjs av att du vilar huvudet. Motverkar bensår i händer, handleder, armar och axlar.

Mot nattsvettningar



## "Stora förnyaren" (Viparita Karani)

Lägg filtarna 5-8 cm från väggen. Sätt dig med baken så nära väggen som möjligt, kom ner med hjälp av armarna. Underlaget ska lyfta upp bäckenbotten, ge stöd åt övre baken/ländryggen. Axlar och huvud vilar mot golvet. Armarna läggs lätt böjda över huvudet eller på sidorna en bit från kroppen. Är nacken spänd hindras blodflödet till huvudet och hjärnan kan inte slappna av, stöd då huvud och nacke med en vikt handduk. Slappna av i bröst-

et. Ligg kvar i minst 5-10 minuter. Är du trött somnar du kanske. Det gör inget. **Bra för:** Posen vänder försiktigt "upp-och-ner" på kroppen utan att belasta nacken och ger stöd åt rygg och ben – det är nästan omöjligt att inte slappna av! Bra mot vallningar. Blod och lymfvätska samlas i buken, fortplantningsorganen badas i väl syresatt blod. Bra mot svullna ben/fötter och åderbräck. Efterhand försvinner trötthet, irritation och stress, du får förnyad energi. Bra mot sömnlöshet. Obs! Gör ej övningen under mens.

Ger energi



## Tänk på när du gör övningarna!

- ♦ Övningarna är inte svåra, "jobbet" ligger i att hitta rätt nivå för din kropp. Justera höjden på stödet (= antalet filtar) tills du kan slappna av helt i ställningen!
- ♦ Pannan ska vara högre än hakan i alla liggande poser.
- ♦ Koncentrera dig på din andning. Andas djupt och jämnt, försök att successivt förlänga andetagerna. När andningen blir långsammare följer hjärta och tanke efter. Håll aldrig andan.
- ♦ Blunda/täck över ögonen. Gör det lättare att slappna av!
- ♦ Slappna av i ansikte, käkar, hals. Ha läpparna lätt isär.
- ♦ Du behöver inte alltid göra hela serien. Försök att göra minst en av de återställande övningarna regelbundet, helst varje dag.
- ♦ Börja försiktigt, öka efterhand och känn efter hur länge du ska vila i en pose.