

Om man ønsker at gå til yoga for finde fordybelse eller mere er interesseret i de fysiske dele af yogaen, så er et sikkert. Yoga er for alle.



## Fysisk og mental velvære med YOGA

I Vesten er yoga mere populær end nogensinde. Og det er ikke uden grund. For hvad kunne være bedre end at kombinere fitness med de mentale fordele, yoga giver. Men yoga er mere end bare asanas og åndedrætsøvelser: Yoga er intet mindre end vejen, der fører til dit sande jeg. Vi ser nærmere på de fysiske og mentale fordele yoga giver dig.

**H**vis du er en passioneret yogaudøver, har du sikkert lagt mærke til fordelene ved yoga – måske sover du bedre eller får færre forkølelser eller føler dig bare mere afslappet og godt tilpas. Men hvis du nogensinde har prøvet at fortælle en nybegynder om fordelene ved yoga, har du måske oplevet, at forklaringer som "Det øger strømmen af prana" eller "Det bringer energi op gennem din rygsøjle", virker som at tale for døve eller skeptiske øren. Men

nu er den vestlige videnskab begyndt at give nogle konkrete fingerpeg om, hvordan yoga virker med hensyn til at forbedre din sundhed, helbrede ømhed og smerter, og holde sygdom på afstand.

Vi har fundet ikke mindre end 24 sundhedsmæssige fordele ved yoga, som forhåbentlig kan motivere dig til at komme i gang med yoga og runder af med de mentale fordele, du også får med.

# 24 sundhedsmæssige fordele ved yoga

## 1. Øget smidighed

Større smidighed er en af de første og mest indlysende fordele ved yoga. Til din første time, vil du sandsynligvis ikke være i stand til at røre dine tæer og slet ikke at gå i bro. Men hvis du bliver ved, vil du opleve gradvise forbedringer, og til sidst bliver det tilsyneladende umulige muligt. Du vil sandsynligvis også bemærke, at ømhed og smerter begynder at forsvinde. Det er ikke nogen tilfældighed. Stramme hofter kan belaste knæledet, som følge af ukorrekt tilpasning af låret og skinnebenene. Stramme haser kan føre til en udfladning af rygsøjlen, der kan forårsage rygsmerter. Og manglende smidighed i muskler og væv, såsom bindevæv og ledbånd, kan medføre dårlig kropsholdning.

## 2. Opbygger muskelstyrke

Stærke muskler gør mere end at se godt ud. De beskytter os også mod sygdomme som gigt og rygsmerter, og hjælper med at forhindre ældre mennesker i at falde. Og når du opbygger styrke gennem yoga, kombinerer du det med smidighed. Hvis du bare gik i fitnesscenteret og løftede vægte, ville du måske opbygge styrke på bekostning af din smidighed.

## 3. Perfektionerer din kropsholdning

Dit hoved er som en bowlingkugle – stort, rundt og tungt. Når det er placeret direkte over en rank ryg, kræver det meget mindre arbejde for dine nakke- og rygmuskler at støtte det. Men hvis du flytter det nogle centimeter fremad, så begynder du at belaste disse muskler. Hvis du holder en fremadlænet bowlingkugle sådan i otte eller 12 timer om dagen, så er det ikke så underligt, hvis du er træt. Og træthed er måske ikke dit eneste problem. Dårlig kropsholdning kan forårsage problemer med ryg, nakke og andre muskler og led. Efterhånden som du synker sammen, vil din krop kompensere ved at rette de normale, indadgående kurver i nakken og lænden. Dette kan medføre smerter og slidigt i rygsøjlen.

## 4. Forhindrer nedbrydning af brusk og led

Hver gang du træner yoga, fører du dine led gennem hele deres bevægelsesspektrum. Dette kan hjælpe med at forhindre slidigt eller lindre handicap ved at "klemme og gennembløde" områder af brusk, der normalt ikke bruges. Ledbrusk er ligesom en svamp; den modtager kun friske næringsstoffer, når dens væske presses ud, og en ny forsyning kan suges op. Uden ordentlig næring kan forsømte områder af brusk blive slidt op og udsætte den underliggende knogle for slid, ligesom slidte bremseklodser.

## 5. Beskytter din rygsøjle

Ryggenes diskusser – støddæmperne mellem hvirvlerne, der kan genere og komprimere nerver – kræver bevægelse. Det er den eneste måde, de får deres næringsstoffer på. Hvis du har en velafbalanceret asana-øvelse med masser af rygbøjninger, foroverbøjninger og drejninger hjælper du med til at holde dine diskusser smidige..

## 6. Forbedrer din knoglesundhed

Det er veldokumenteret, at vægtbærende motion styrker knoglerne og hjælper med at afværge osteoporose (knogleskørhed). Mange stillinger i yoga kræver, at du bærer din egen vægt. Og nogle stillinger bidrager til at styrke armenes knogler, der er særligt sårbare over for osteoporotiske knoglebrud. Yogas evne til at mindske niveauet af stresshormonet kortisol kan hjælpe med at fastholde calcium i knoglerne.

## 7. Dræner dine lymfer og øger immunforsvaret

Når du sammentrækker og strækker musklerne, så flyttes dine organer rundt, og når du går ind og ud af yogastillinger, øger du dræningen af lymfen (en tyktflydende væske rig på immunceller). Dette hjælper lymfesystemet med at bekæmpe infektion, ødelægge kræftceller og fjerne de giftige affaldsprodukter fra cellernes arbejde.

## 8. Forbedrer din puls

Når du jævnlige får din puls op, sænker du din risiko for hjerteanfald og kan lindre depression. Selv om ikke al yoga får pulsen til at stige, så kan du, hvis du gør det kraftigt eller tager flow- eller ashtanga-klasser, få din puls op. Men selv yogaøvelser, der ikke får din puls højt op, kan forbedre hjerte-kar-tilstanden. Undersøgelser har vist, at yogatræning sænker hvilepuls, øger udholdenheden og kan forbedre din maksimale iltoptagelse under træning.

## 9. Afslapper dit system

Yoga opfordrer dig til at slappe af, trække vejret langsommere og fokusere på nutiden, ved at flytte balancen fra det sympatiske nervesystem (kæmp-eller-flygt-reaktion) til det parasympatiske nervesystem. Sidstnævnte er beroligende og genoprettende; det sænker vejrtrækning og puls, nedsætter blodtrykket og øger blodtilførslen til tarme og kønsorganer – samlet det man kalder afslapningsreaktion.

## 10. Giver dig ro i sindet

Yoga undertrykker udsvingene i sindet, ifølge Patanjalis Yoga Sutra. Med andre ord, det sinker de mentale sløjfer af frustration, beklagelse, vrede, frygt og begær, der kan forårsage stress. Og da stress er impliceret i så mange helbredsproblemer – fra migræne og søvnløshed til lupus, sklerose, eksem, forhøjet blodtryk og hjerteanfald – betyder det at berolige sindet, at du sandsynligvis vil leve længere og sundere.

## 11. Grundlægger en sund livsstil

At bevæge sig mere, spise mindre – er mantraet hos mange, der er på kur. Yoga kan hjælpe på begge fronter. Regelmæssig træning får dig i bevægelse og forbrænder kalorier, og de åndelige og følelsesmæssige dimensioner af din træning kan motivere dig til at rette op på eventuelle spise- og vægtproblemer på et dybere plan. Yoga kan også inspirere dig til at blive mere bevidst om, hvad du spiser.

## 13. Gør dig gladere

Er du lidt trist? Sid i Lotus-stillingen. Eller endnu bedre: gå i bro eller svæv kongeligt i kongedanser-stilling. Selvom det trods alt ikke er helt så enkelt, har en undersøgelse vist, at løbende yogatræning lindrede depression og førte til en betydelig stigning i serotonin-niveauer samt et fald i niveauet af monoaminoxidase (et enzym, der nedbryder neurotransmittere) og kortisol. På University of Wisconsin fandt Richard Davidson, ph.d., ud af, at den venstre præfrontale cortex udviste øget aktivitet blandt mediterende personer – et resultat, der er blevet forbundet med en højere grad af lykke og bedre immunforsvar. Man har fundet væsentlig større aktivering i den venstre side hos dedikerede yogaudøvere, der har trænet gennem mange år.

## 12. Hjælper dig med at fokusere

En vigtig del af yoga er at fokusere på nuet. Undersøgelser har vist, at regelmæssig yogatræning forbedrer koordination, reaktionstid, hukommelse og endda IQ-resultater. Folk, der træner Transcendental Meditation, forbedrer evnen til at løse problemer og tilegner sig og husker information bedre – sandsynligvis fordi de er mindre distraheret af deres tanker, der kan køre i ring, ligesom et endeløst bånd i loop.

## 14. Forbedrer din balance

Regelmæssig yogatræning øger proprioceptionen (evnen til at føle, hvad din krop gør, og hvor den er i rummet) og forbedrer balancen. Folk med dårlig kropsholdning eller dysfunktionelle bevægelsesmønstre har normalt dårlig proprioception, hvilket har været forbundet med knæproblemer og rygsmerter. Bedre balance kan betyde færre fald. For de ældre udmønter dette sig i større uafhængighed og senere overførsel til plejehjem, hvis dette overhovedet nogensinde bliver nødvendigt. For resten af os får stillinger som "træet" os til at føle os mindre vaklende på – og uden for måtten.

## 15. Sænker blodsukker

Yoga sænker blodsukker og LDL ("dårligt") kolesterol og øger HDL ("god") kolesterol. Hos mennesker med diabetes har yoga vist sig at sænke blodsukker på flere måder ved at sænke kortisol og adrenalin, fremme vægttab og forbedre tolerancen over for virkningerne af insulin. Sænker du dit blodsukker, så mindsker du din risiko for diabetiske komplikationer, såsom hjerteanfald, nyresvigt og blindhed.

## 16. Forbedrer dine relationer

Kærlighed kan ikke klare alt, men det kan bestemt støtte i helbredelse. Det at forbedre den følelsesmæssige støtte fra venner, familie og samfundet har gentagne gange vist sig at forbedre sundhed og helbredelse. En regelmæssig yogatræning bidrager til at udvikle venlighed, medfølelse og større sindsro. Sammen med yogaens filosofi om fokus på at undgå at gøre skade på andre, sige sandheden og kun tage, hvad du har brug for, kan dette forbedre mange af dine relationer.

## 17. Letter dine smerter

Yoga kan lette dine smerter. Ifølge adskillige undersøgelser mindsker asana, meditation eller en kombination af de to smerter hos mennesker med gig, rygsmerter, fibromyalgi, karpalt tunnelsyndrom og andre kroniske tilstande. Når du lindrer din smerte, forbedres dit humør, og så er du mere tilbøjelig til at være aktiv, og du behøver ikke så meget medicin.

## 18. Giver dig indre styrke

Yoga kan hjælpe dig med at foretage ændringer i dit liv. Faktisk kan det være dens største styrke. Tapas, sanskrit ord for "varme", er ilden, den disciplin der driver yogatræning, og som regelmæssig træning opbygger. Den tapas, du udvikler, kan udvides til resten af dit liv, til at overvinde inertien og ændre dysfunktionelle vaner. Du kan opleve, at uden at gøre en særlig indsats for at ændre på tingene, begynder du at spise bedre, dyrke mere motion, eller holder endeligt op med at ryge efter flere års mislykkede forsøg.

## 19. Tilskynder til egenomsorg

I store dele af den konventionelle medicin er de fleste patienter passive modtagere af pleje. I yoga er det, som du gør for dig selv, det, der tæller. Yoga giver dig værktøjer til at hjælpe dig med at forandre dig, og du kan begynde at føle dig bedre tilpas, allerede første gang du prøver at træne. Du vil også lægge mærke til, at jo mere du engagerer dig i træningen, des mere får du ud af den. Dette betyder tre ting: Du bliver involveret i din egen pleje, du opdager, at dit engagement giver dig mulighed for at skabe forandringer og det at se, at du kan skabe forandringer, giver dig håb. Og håb i sig selv kan være helbredende.

## 20. Øger dit selvværd

Mange af os lider af kronisk lavt selvværd. Hvis du håndterer dette negativt, ved at tage medicin, spise for meget, arbejde for hårdt og sove for dårligt, kan du risikere at betale prisen ved dårligere helbred både fysisk, mentalt og åndeligt. Hvis du tager en positiv tilgang og træner yoga, vil du føle, først i korte glimt og senere i mere vedvarende opfattelser, at du er noget værd, eller, som yogafilosofien siger, at du er en manifestation af det guddommelige. Hvis du træner regelmæssigt, med en intention om selvransagelse – og forbedring – og ikke bare som en erstatning for en aerobictræning, kan du få adgang til en anden side af dig selv. Du vil opleve en følelse af taknemmelighed, empati og tilgivelse, samt en følelse af, at du er en del af noget større. Mens bedre sundhed ikke er målet for spiritualitet, er det ofte et biprodukt, som er dokumenteret ved gentagne videnskabelige undersøgelser.

## 21. Hjælper dig med at hjælpe andre

Karma yoga (at hjælpe andre) er en integreret yogisk filosofi. Og selvom du måske ikke er tilbøjelig til at hjælpe eller tjene andre, kan dit helbred blive bedre, hvis du gør. En undersøgelse fra University of Michigan viste, at ældre mennesker, der arbejdede frivilligt mere end en time om ugen, havde tre gange så stor sandsynlighed for at være i live syv år senere. Det at hjælpe eller tjene andre kan give mening med dit liv og gøre, at dine problemer måske ikke synes så store, når du ser, hvad andre mennesker skal klare.

## 22. Sænker dit blodtryk

Hvis du har for højt blodtryk, kan du drage fordel af yoga. To studier af mennesker med forhøjet blodtryk, offentliggjort i det britiske medicinske magasin The Lancet, viste efter tre måneder et fald i det systoliske blodtryk (øverste tal), og et fald i det diastoliske blodtryk (det nederste tal – og jo højere indledende blodtryk, des større fald).

## 23. Øger dit immunforsvars funktionalitet

Asana (yogastillinger) og pranayama (åndedrætsøvelser) forbedrer sandsynligvis immunforsvaret, men indtil videre nyder meditation den stærkeste videnskabelige støtte på dette område. Det ser ud til at have en gavnlige effekt på funktionen af immunsystemet og øger det, når det er nødvendigt (f.eks. ved at hæve antistofniveauer som respons på en vaccine), og sænker det efter behov (f.eks. ved at afbøde en uhensigtsmæssig, aggressiv immunfunktion i en autoimmun sygdom som psoriasis).

## 24. Hjælper dig til at sove dybere

Stimulation er godt, men for meget af det trækker på nervesystemet. Yoga kan yde lindring fra stress og jag i det moderne liv. Genopbyggende asana (yogastillinger), Yoga Nidra (En form for guidet afslapning), Savasana, pranayama (åndedrætsøvelser) og meditation tilskynder pratyahara, en indadvendt fokus på sanserne, der giver afslapning til nervesystemet. Som et andet biprodukt af regelmæssig yogatræning tyder undersøgelser på, at bedre søvn betyder, at du vil være mindre træt og stresset og mindre tilbøjelig til at have ulykker.

## Filosofien bag YOGA

Yoga er ikke bare motion for kroppen. Yoga beskæftiger sig med det hele menneske, og der ligger en detaljeret filosofi til grund for de fysiske øvelser. Filosofien består af otte trin, der blandt andet dækker over en etisk livsførelse, uselvvisk opførelse, meditation og forening med universet.

Ordet yoga kommer fra sanskrit-ordet "yuj", der betyder "at forene eller integrere". Yoga handler om foreningen af den individuelle og den universelle bevidsthed. På et mere praktisk plan er yoga en måde at balancere krop, følelser og sind på ved at praktisere asana (stillinger), pranayama (åndedræsteknikker), mudra (bevægelser), bandha (låse), shatkarma (rensende øvelser) og dhyana (meditation). Ved at dyrke yoga er man i stand til at transformere en doven krop til en levende krop og et kedeligt sind til et aktivt, opmærksomt og bevidst sind.

Yoga eksisterede i Indien og andre dele af verden for mere end 10.000 år siden. Yoga er gennem årene blevet udviklet af vismænd over hele verden, så folk kan få en måde at realisere deres guddommelige natur på. I modsætning til i dag, hvor yoga er blevet let tilgængelig for masserne gennem klasser og litteratur, blev yoga i de tidlige dage, da den først opstod, holdt hemmelig og kun videregivet gennem mund til mund, fra guru (lærer) til studerende. Der fandtes ingen skriftlige beretninger om yoga, som der er i dag. Faktisk tog yoga først en mere konkret form i Upanishaderne (ca. 900 f.Kr.), de gamle skrifter skrevet af rishierne (vismænd), mens de var i dyb meditation.

Yoga Sutras, den første, omfattende skriftlige redegørelse om yoga, er skrevet af en vismand kaldet Patanjali, som menes at have levet i Indien på et tidspunkt mellem 500 f.Kr. og 200 f.Kr. Det menes, at Patanjali blev reinkarneret i menneskelig form udelukkende for at hjælpe menneskeheden. Patanjali skrev 196 sutraer eller aforismer, der dækker alle aspekter af livet, herunder et adfærdskodeks, efter hvilket et ædelt og hæderligt liv kunne leves. Hver sutra indeholder et væld af visdom med det formål at guide Sadhaka'en (aspirant eller studerende) mod viden om sit eget sande jeg. Selvom sutraer blev skrevet for århundreder siden, gælder den oplysende visdom i Patanjalis

ord også for det moderne liv. Patanjali er ikke kun kendt for Yogaens Sutraer, men også for at have skrevet udførligt om emnet ayurveda (videnskaben om liv og sundhed) og om dyrkningen af det korrekte sprog.

### DE OTTE TRIN

For de fleste af os i dag er yoga en form for motion, en måde at slippe de spændinger, der ophobes i kroppen, efter for eksempel mange timer siddende på kontorstole, bøjet over skriveborde. Mens der ikke er noget galt med at bruge yoga til at frigive fysiske spændinger, kan og er yoga beregnet for meget mere. Yoga er ikke bare en form for motion for kroppen; det er en livsstil, en måde at nå ind til dit sande jeg på og til at bringe sindet til et rum af stilhed og glæde. Yoga bliver, hvis det studeres og praktiseres regelmæssigt med kærlighed og dedikation, en rejse i selvopdagelse, og en måde at bringe harmoni og fred ind i dit liv på.

Når du tænker på yoga, kan du, ligesom mange mennesker, tænke på det som de fysiske stillinger eller asanas, du laver, når du deltager i en yogaklasse. Hvis du har dykket lidt dybere ned i yogaens natur, kan du opdage, at det også handler om vejrtrækning og meditation. Selvom det er rigtigt, er det kun en meget lille del af helet. Yoga, som udtænkt af Patanjali, omfatter otte trin:

Hvert trin er forbundet med helheden, på samme måde som alle din krops lemmer er forbundet med hinanden. Hvis nogen trækker dig i benet, vil resten af din krop automatisk følge efter. På samme måde, når man trækker i et af yogaens otte trin, vil de andre naturligt følge efter. De er ikke etaper, der skal opnås efter hinanden.



Fundamentet for enhver spirituel praksis er, at man lærer at beherske sindet. På de indledende stadier i denne proces kræver det en sund og velfungerende psyke. I Yoga Sutras beskriver Patanjali 8 trin eller astangas, som leder til sindets beherskelse og åbenbaring af vores højere bevidsthedspotentiale. De otte trin er

#### 1. Yamas: Moralsk vejledende leveregler

Yama handler om yogaudøverens sociale afærd, og hvordan du behandler verden omkring dig. På den måde inviterer yogaen dig til at kigge på og bevidst arbejde med dine holdninger og handlinger: Principperne er følgende:

Ahimsa – ikke skade  
Satya – ærlighed  
Asteya – ikke stjæle  
Brahmacharya – afholdenhed  
Aparigraha – ikke samle til hobe

#### 2. Niyama: Etisk vejledende leveregler

Niyama handler om yogaudøverens indre disciplin og ansvar i forhold til, hvordan vi behandler os selv:

Sauca – renhed  
Samtosa – tilfredshed  
Tapas – strenghed, disciplin  
Svadyaya – selvstudie  
Isvarapranidhana – overgivelse

#### 3. Asana: Yogaposition, kroppens beherskelse

Asanas betyder stilling og refererer til de fysiske øvelser, som for mange er synonym med yoga.

#### 4. Pranayama: Åndedrætskontrol

Pranayama handler om kontrol over vitalenergiene via åndedrættet, hvilket sker gennem systematiske øvelser at kontrollere ind- og udåndinger samt tilbageholdelse af vejrtrækningen. Prana betyder livsenergi, som også kendes som qi eller chi fra andre traditioner. At praktisere pranayama renser kroppen og gør et uroligt sind roligt. Det gør det nemmere at lære at koncentrere sig og derfor også at meditere.

#### 5. Pratyahara: Tilbagevækning af sanserne

Denne tilstand oplever man eksempelvis, når man sidder og læser en bog og bliver så grebet af bogen, at man ikke ænser, hvad der foregår omkring en. I pratyahara transcenderes den ydre verden, og opmærksomheden vendes indad.

*De første fem trin forudsætter ikke hinanden. Derimod følger og forudsætter de tre næste trin hinanden:*

#### 6. Dharana: Fokus

Dharana oversættes til koncentration. På dette trin er udøveren begyndt at kunne kontrollere sine tanker, da udøveren kan isolere sine sanser. Udøveren kan isolere sine sanser, så opmærksomheden ikke vandrer og kan rette sit fokus alene mod et bestemt punkt. Når koncentrationen holdes længe nok, indtræder den meditative tilstand dhyani.

#### 7. Dhyani: Vedvarende koncentration/meditation

Dhyani betyder meditation. Når et objekt uafbrudt kan fastholdes en vis tid, bevæger koncentrationen sig over i meditation. Grænsen for hvornår det er meditation regnes til at være fire minutter, hvor forbindelsen mellem sindet og objektet ikke brydes af andre tanker.

#### 8. Smadhi: Højeste bevidsthed

Ved fordybelse i meditationen indtræder en tilstand af samadhi, den højeste lyksalighed, hvor man er et med nuet og den Absolutte Bevidsthed. I samadhi er der ingen skelnen mellem individet og universet, mellem mikrokosmos og makrokosmos. Kun ren væren – universel bevidsthed.

I denne proces åbenbares hele vores natur fra den fysiske krop til vores energimæssige struktur, herunder også de syv chakras.