

# Yoga bort din stress

Lever du ett stressigt liv? Testa yoga! Det är bevisat effektivt mot stress. Här presenterar Veronica Jäderlund, yogalärare och folkhälsovetare, två andningstekniker, en visualiserad meditation samt fyra asanas – yogapositioner – som hjälper dig att stressa mindre.

Av Veronica Jäderlund Foto Elin Wennman

**A**tt meditation är ett bra sätt att hantera stress har människan känt till sedan länge, på senare år har även forskningen kommit i kapp och bevisat dess hälsovinster. Meditation sänker produktionen och utsöndringen av stresshormoner i kroppen, den ger en ökad koncentrationsförmåga och ökad närvaro. Enligt en forskningsrapport från Yale leder några minuters meditation, några gånger i veckan, till minskad stress och färre negativa känslor samt minskad ångest. Annan forskning har också visat att meditation kan sänka aktiviteten i den del av hjärnan som kopplas till koncentrationsstörningar och ångesttillstånd. Effekterna infann sig oavsett vilken typ av meditationsteknik som användes.

## Moving meditation

Inom yogatraditionen pratar man om moving meditation, meditation i samband med rörelse, som en teknik för att finna mindfulness och närvaro. Samtidigt stärker det kroppen och hjälper till att släppa på spänningar som kan leda till obehag och stress.

## Sukhasana – sittande position >

Det här är grundställningen för din sittande meditation och andningsövning. Om det är ansträngande att sitta med korslagda ben kom upp sittandes på ett bolster eller vikt filt. Alternativt, sitt på underbenen eller med benen rakt ut.

Sukhasana betyder ”den lätta positionen” så hitta en bekväm sittställning.

## Detta händer i kroppen när du mediterar

- Produktionen och utsöndringen av stresshormoner i kroppen sänks
- Du får en ökad koncentrationsförmåga
- Du får en ökad närvaro
- Stress minskar
- Koncentrationsstörningar minskar
- Din relation till dig själv stärks



## Ujjayi – havsandning >

För att syresätta kroppen ordentligt, sänka pulsen och minska utsöndringen av adrenalin och noradrenalin är ujjayi en bra andningsteknik. Lägga ena handen på magen och andra på bröstet, håll andningen in och ut genom näsan. På inandning hitta en aktiv core och håll magen stilla, känn hur andetagat fyller upp lungorna och låter bröstet växa. På utandning håll kvar aktiviteten i magen och känn hur bröstet sjunker. Du ska alltså sträva efter en stilla mage vid ujjayi och låta lungorna expandera 360 grader kring ryggraden så att bröstet och revbenen växer upp, ned och ut åt sidorna.

Föreställ dig samtidigt att du har näsborrarna i svalget och ”andas från svalget”, detta kommer skapa ett ljud som påminner om vågornas brus, alltså din havsandning.

## Meditation – andas i färg >

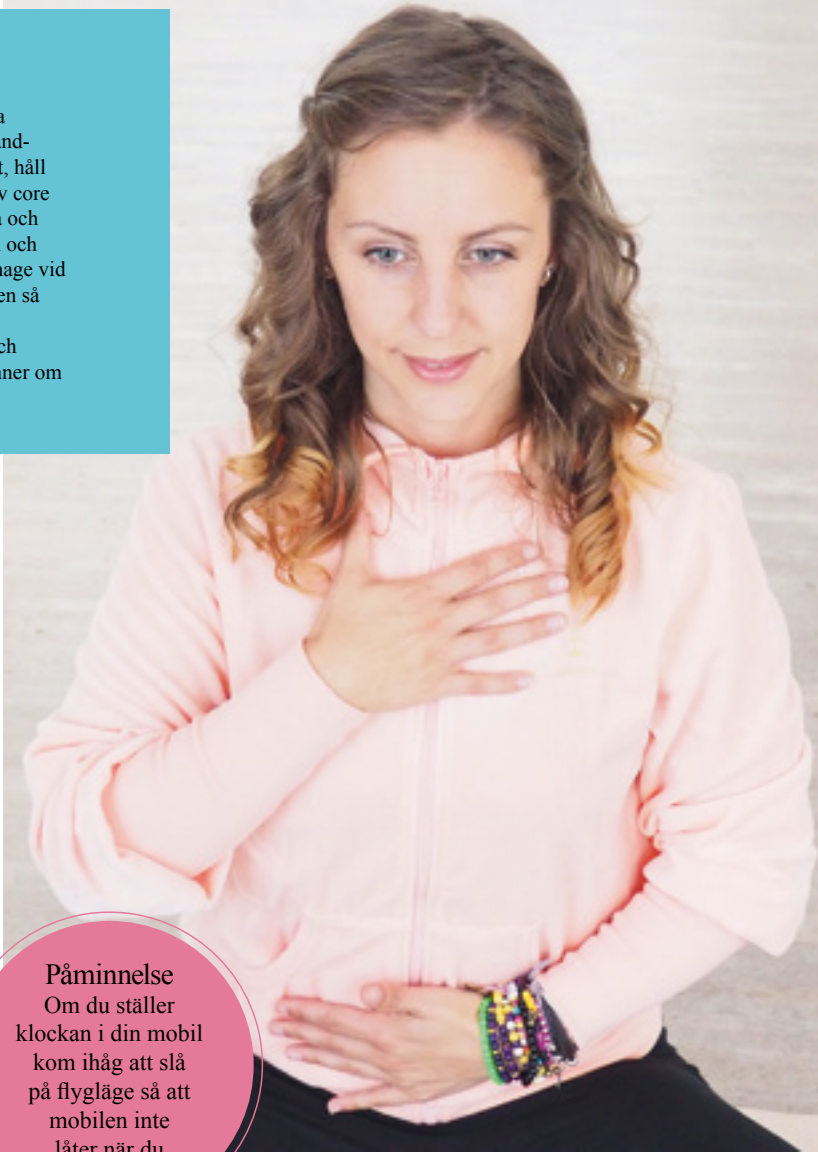
För många kan det vara svårt att bara sätta sig ner och tänka på ingenting, och det är inte heller målet med meditation. Syftet är inte att radera alla tankar, det är att kunna observera att de finns och släppa dem, istället för att hänga kvar vid och älta dem. Att visualisera något hjälper en att fokusera rätt och släppa tankeorkanen.

Kom sittande i sukhasana, placera händerna på knäna, handflatorna upp så att du får en utåtrotation i axlarna vilket hjälper dig att hålla en rak och stolt hållning.

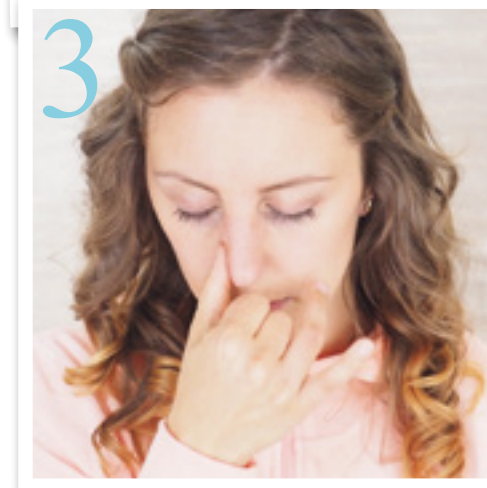
Koppla på din ujjayi, din havsandning, och på inandning visualisera hur du ser förändringarna i ett färgspektrum. Börja med faluröd färg, som går över till en klar röd färg, och fortsätter via orange till gult och avslutar i ett vitt starkt ljus.

På utandning går du från vitt till gult, sedan orange, klar rött och avslutar med faluröd. Arbeta mot att göra in- och utandning lika långa och att övergången mellan färgerna sker gradvis, som i ett spektrum.

Sätt klockan på tre minuter till en början och arbeta dig upp tills du kan hålla denna meditation en längre tid.



**Påminnelse**  
Om du ställer klockan i din mobil kom ihåg att slå på flygläge så att mobilen inte låter när du mediterar.



## Nadi Shodana – växelvis andning för att balansera hjärnhalvorna

Sätt dig bekvämt på golvet, en kudde eller en stol och hitta en rak rygg.

1. Lagg vänster hand på knät med handflatan uppåt, låt pekfinger och tumme mötas och forma en cirkel. Vrid höger handflata upp mot taket, vik in peace-fingrarna; pekfingret och långfingret mot tumloven så lillfingret och tummen gör surfartecknet och ringfingret står rakt ut. Låt vänster hand vila på vänster knä och för ihop tumme och pekfinger till en cirkel.
2. Sätt höger ringfinger på vänster näsborre och andas in genom höger näsborre.
3. Tapp till höger näsborre med höger tumme, lyft på höger ringfinger och andas ut genom vänster näsborre. Andas sedan in genom vänster näsborre, tapp till, lyft på tummen och andas ut genom höger näsborre. Detta är ett varv. Gör tolv varv eller sätt klockan på ett bestämt minutantal.



## Moving meditation

### Balasana - barnets position >

Kom med fötterna ihop och knäna brett isär, landa med stussen på hämlarna, pannan i mattan och arbeta händerna långt framför dig.

Koppla på din ujjayi och på inandning sänk axlarna bort från öronen, på utandning känn tyngd i kroppen och landa ner mot mattan. Stanna i tolv andetag eller sätt klockan på tre minuter.



### < Bhujangasana – kobran

Från barnets position rulla fram med koppen och landa på magen. Placera händerna under axlarna, bredda över bröstet och låt skulderna glida ner in mot varandra bak på ryggen. Lyft upp överkroppen och hitta en lätt aktivitet i din händer som vill dra bak, vilket hjälper skulderna att jobba in mot varandra.

Tänk på att hålla en lång hals och nacke, så lyft bara upp med ryggen så långt att du kan hålla axlarna borta från öronen. Stanna i tolv andetag eller sätt klockan på tre minuter.



### Viparita Karani - liggande L >

Kom över liggandes på ryggen, med benen upp mot en vägg. Känner du ett tryck i ländryggen kan du lägga en filt under sätet eller ländryggen. Sänk axlarna och känn tyngd i hela kroppen som landar dig ner mot mattan.

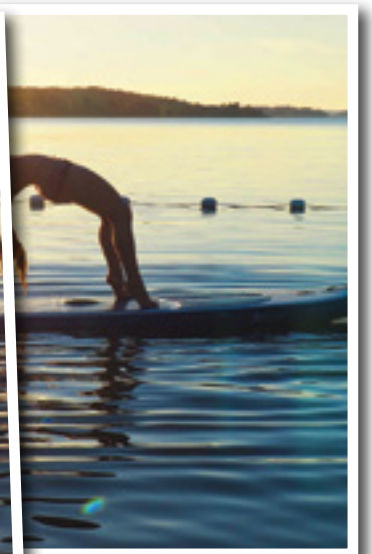
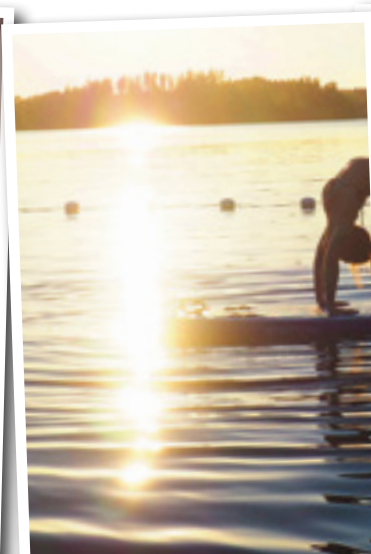
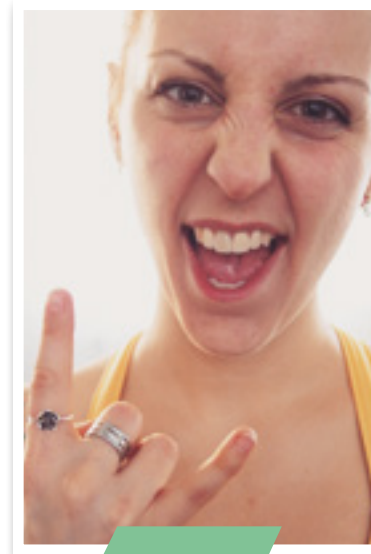
Andas med din havsandning och stanna i ditt liggande L i tolv andetag eller sätt klockan på tre minuter.



### < Universal rotation

Kom ner med benen från väggen och landa raklång på mattan. Sträck ut vänster arm som i ett halvt "T", krama upp vänster knä mot bröstet och låt det sedan falla över åt höger. Håll vänster axel i golvet, sedan vänster knä jobba ner mot att nudda golvet.

Om rotationen blir för intensiv kan du stapla upp kuddar under knät så att du kan slappna av. Håll din havsandning i tolv andetag, eller tre minuter och gör sedan samma åt andra hållet.



# 5 Halsfragotill

## Yogaläraren Veronica Jäderlund

Veronica Jäderlund är yogaläraren och folkhälsovetaren bakom den populära yogabloggen Tala Ohm Yoga. Hon är en störtskön och driftig tjej som andas, tänker och lever hälsa. Så här svarar hon på fem frågor om hälsa och välmående.

# 1

### Hur äter du för att må bra?

– Min kostregim är ganska enkel, mat ska vara kul, enkel och jävligt god. Jag ser att alldeles för många skapar en knasig relation till mat när de försöker äta hälsosamt. Istället för att må bra stressar de och mår dåligt över att de inte lyckats följa en viss diet. Jag ser till att göra majoriteten bra val och då spelar en glass då och då ingen avgörande roll. I och med att jag för sju år sedan fick diagnosen IBS har jag testat mig fram och märkt att snabba kolhydrater inte funkar så bra för mig, att socker i för stora mängder ger mig humörsvingningar och att en grön drink om dagen gör gott i magen. Utöver det tänker jag lite extra på att få i mig protein eftersom jag rör på mig ganska mycket och inte äter så mycket kött (gillar inte smaken).

# 2

### Hur ser en vanlig träningsvecka ut?

– Mina veckor ser aldrig likadana ut så det varierar ganska mycket, det finns alltid några yogapass under veckan och sedan kör jag oftast på känsla. Ibland periodiserar jag min träning och just nu är jag inne i en väldigt fysisk del av min sadhana (egen praktik) som innebär nästan två timmar om dagen på yogamattan med styrka och rörlighet samt några andningsövningar. Det kommer hålla på i några veckor till, sedan går jag över till en lugnare period med några kortare flöden i veckan och mycket meditation. Eftersom jag instruerar flera klasser i veckan – yoga, funktionell styrka, afro – så blir det mycket "gratis" träning och jag behöver planera in återhämtning för att inte glömma bort att vila.

# 3

### Vad är det bästa med yoga?

– Att den utmanar mig både fysiskt och mentalt, varje gång jag möter motstånd på mattan får jag möjlighet att möta mig själv och utvecklas, antingen leder det till en starkare kropp eller bättre självkänedom. Jag har märkt att så som jag reagerar på mattan reagerar jag i livet, och när jag är närvarande ser jag mina mönster och kan då välja om jag vill fortsätta i samma spår eller ändra mitt beteende. Det är också en grym träningsform att kombinera med alla typer av träning så som cykel, löpning och styrketräning. Yogan hjälper kroppen att prestera optimalt i alla de grenarna eftersom det ger dig en funktionell styrka och rörlighet som behövs för att utföra rörelserna på bästa sätt.

# 4

### Hur håller du dig pigg och frisk i höst?

– Planerad vila, extra D-vitamin – i tillskott – och min dunderdricka gjord på nypressad citron, ingefära och kokat vatten. Och utetid, njut av de ljusa timmar som finns och få i dig massa syre, sitt inte inne och ugglala!

# 5

### Vilka är dina bästa hälsotips?

– Le i massvis och slappna av! Allt behöver inte vara så seriöst hela tiden, vi tar oss själva på för stort allvar och sätter vår identitet i vår hälsa och vår mat, så när det "fallerar" kopplar vi det till vårt egenvärde och mår uselt. Lägg mindre tid på att oroa dig och mer tid på att älska så löser sig allt.