

Våga yoga

Yoga är inte svårt och farligt – utan kan vara din bästa pensionsförsäkring om du vill ha en stark kropp länge. Här får du åtta skraddarsydda övningar för kvinnor 50+. En för varje dag i veckan och en som du kan varva ner med.

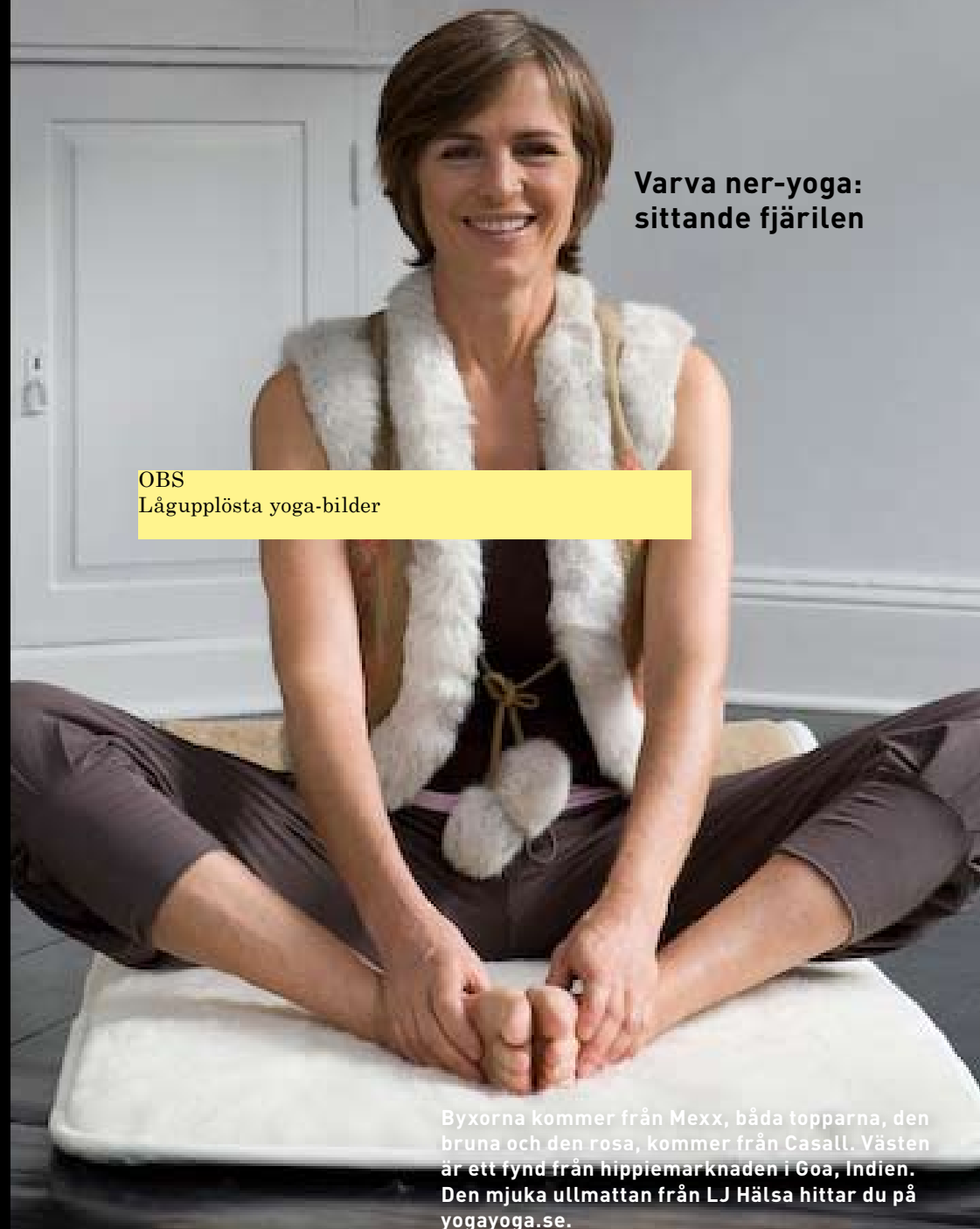
Av Karin Björkegren
Foto Anneli Hildonen
Modell Gun Ferling/Mikas
Smink & hår Mia Högfeldt

● Du är aldrig för gammal för att yoga. Det finns inget bäst före datum. Oavsett när du börjar yoga i ditt liv kommer du att märka skillnad. Yoga upplevs av många som ovanligt stärkande, och väldigt fort märker du förändringen.

Du märker att du sover bättre och att din matsmältning förbättrats. Du upptäcker att du fått mer energi och din koncentration förbättrats. Man kan anpassa yogan efter den fysiska nivå du är på och sedan öka på allt eftersom. Yogans största styrka är att samtidigt som man lär sig avspänning och att varva ned så får du extra energi och din kropp blir mer flexibel och stark.

Redan efter ett par gånger som du utövar yoga kommer du att märka skillnad. Många av de hormonella besvär som kvinnor får i övergångsåldern kan lindras med hjälp av yoga men även andra åldersrelaterade problem, som dålig blodcirkulation, balanssvårigheter, matsmältningsproblem, sömnproblem. Ofta beror det på att du inte rör på dig, kanske äter osunt och har en ytlig andning.

Här får du några yogaställningar som är bra för kvinnor att åldras med, och som man gärna kan göra varje dag eller en om dagen. Hitta ditt eget yoga-sätt!



Varva ner-yoga:
sittande fjärilen

OBS
Lågupplösta yoga-bilder

Byxorna kommer från Mexx, båda topparna, den bruna och den rosa, kommer från Casall. Västen är ett fynd från hippiemarknaden i Goa, Indien. Den mjuka ullmattan från LJ Hälsa hittar du på yogayoga.se.

”Anpassa yogan efter din fysiska nivå”

Varva ner-yoga

Sittande fjärilen (se bilden till vänster)

Bra för: Den här rörelsen sägs stimulera och stärka urinblåsan, bäckenområdet och levern. Den sägs också stimulera hjärtat och vara bra för blodcirkulationen.

Så här gör du: Sitt gärna med ryggen mot en vägg, så att du sitter rak i ryggen. Sätt fotsulorna mot varandra och försök pressa ner utsidan av låren mot golvet. Andas långa och djupa andetag i trefyra minuter, eller så länge du vill och det känns bra. Tänk dig att du på varje utandning släpper känslor som stress, frustration och ilska. Se till att tömma lungorna på varje utandning.

1. Måndag

Katten

Bra för: Den här ställningen väcker kroppen och är nyttig för ryggen och korsryggen. När vi åldras försämras matsmältningen och den här ställningen sägs motverka matsmältningsbesvär och avlägsna gaser och giftämnen från tarmarna. Den mjukar också upp i höftpartiet och är som en energivåg som gör att vi också ser och känner oss lite piggare. Om man vill kan man också ”vicka” lite på höfterna, som om du dansar salsa fast på alla fyra.

Så här gör du: Stå på alla fyra. Höftbrett mellan knäna och axelbrett mellan händerna. Andas ut och skjut ryggen, låt huvudet hänga ned mellan armarna. Andas in, svanka i ryggen och böj huvudet bakåt – uppåt. Ha hela tiden med andningen i rörelsen, låt andningen leda rörelsen. Upprepa fem till tio gånger

2. Tisdag

Sidsträckare

Bra för: Sägs stimulera lungorna, hjärtat och vara bra för matsmältningen. Stärker upp ben, knä och axelpartiet. Sägs motverka ryggont och på sikt göra dig mer flexibel i höftpartiet. Alla ställningar som är bra för höftpartiet är också som mamma vid klimakterieproblem och förebyggande vid PMS och mensbesvär och på sikt positiva för sexlivet.

Så här gör du: Ställ dig med fötterna och benen parallellt brett isär. Vrid ut höger fot och böj höger knä i 90 grader, om knäet kommer över tårna bredda mellan fötterna. Pressa ner vänster fot i golvet, vänsterbenet ska vara aktivt och starkt. Sätt höger armbåge på höger knä. Öppna upp i bröstet och kom runt med vänsterarmen för att ta tag om insidan på höger lår. Titta över vänster axel. Håll ställningen mellan fem och tio andetag, för att sedan byta sida.



Du blir aldrig för gammal för yoga

vänd



3. Onsdag

Balansträning

Bra för: Ställningen är bra för balansen som blir allt sämre för varje år. Bra balans motverkar fallolyckor, som ofta gamla människor råkar ut för, men är även bra i förebyggande syfte. Den här ställningen sägs stimulera minnet, din koncentration och du blir mer fokuserad. Dessutom verkar ställningen stärkande på knän och anklar.

Så här gör du: Alla stående yogaställningar utgår från bergställningen där man står **stadigt på jorden** – som ett berg. Så, börja med att stå med båda fötterna parallellt i höftbredd. Hitta din mittlinje, **gör dig medveten** om hur du står. Lutar du kanske in mer över ena foten? Hänger i ena höften? Tänk dig att du har som tre punkter under fötterna. Du pressar ner stortårna, lilltårna och hälarna i golvet samtidigt som du lyfter i hålfoten. Försök att hålla din mittlinje rak när **du lyfter upp ditt högra knä**. Håll om högerknäet med höger hand och placera vänsterhanden på vänster höft. **Lyft i bröstet**, men låt axlarna vara mjuka och avslappnade. Här kan du stå tio till femton andetag. Byt sedan ben.

4. torsdag

Axel- och fotleder

Bra för: Om man sitter stilla mycket kan man bli väldigt stel och spänd i axlarna och övre delen av ryggen. Det kan orsaka dålig kroppshållning, men framför allt begränsas pranas (livsenergin) flöde genom kroppen. Den här ställningen lättar på spänningen och gör så att pranan kan strömma fritt. Ställningen stärker också benen och gör fotlederna flexibla. Den sägs också stimulera viljan och den inre kraften.

Så här gör du: Sitt **på knäna**. Antingen så stretchar du också tårna, eller så låter du ovansidan av foten vara kvar i golvet. Du väljer. Håll ryggen rak och **sträck upp höger arm** bakom ryggen samtidigt som **du sträcker vänster arm** över axeln och ner bakom ryggen, tills du kan haka tag i vardera hands fingrar. Om inte händerna når varandra, **dra armarna närmare varandra** genom att hålla en sjal mellan dem. Stanna i ställningen fem till tio andetag och dra vänsterarmen uppåt för att ytterligare sträcka ut i bröstmuskeln, utan att dra upp axlarna. Upprepa ställningen genom att byta arm.

5. Fredag

Vridning

Bra för: Ryggradsvridningen är en rörelse som roterar ryggraden. De flesta rörelser böjer ryggraden antingen bakåt eller framåt, men den blir aldrig riktigt flexibel förrän den vrids även sidledes. Rörelsen aktiverar också ryggradens nerver och ligament. Håll ryggraden upprätt och axlarna i jämnhöjd medan du stannar i ställningen. Andas jämnt och vrid en aning mer vid varje utandning. Enkla vridningar ger smal midja, rörliga höftleder, masserar underlivsorganen och verkar främjande på matsmältningen. Sägs lindra huvudvärk och ryggont.

Så här gör du: Andas in, **böj höger ben** och sätt foten på vänster sida om vänster knä. Vänsterbenet är rakt och aktivt. **Rotera överkroppen** så att den är riktad mot det böjda högerbenet. Placera **vänsterarmen om höger knä** så att du känner att det blir en sträckning i höger sida, en vridning av ryggraden. Lyft i bröstet och titta bakåt över höger axel. Sitt så här i fem djupa andetag. Gör sedan övningen på andra benet.

Glöm inte!
Andas...



”Många av de hormonella besvär som kvinnor får i övergångsåldern kan lindras med hjälp av yoga”

6. Lördag

Båten

Bra för: Den här ställningen bygger upp styrka i rygg, ben och mage och den stimulerar njurarna, sköldkörteln och tarmarna. Den är bra för matsmältningen och sägs lindra stress.

Så här gör du: Kom upp i ställningen från sittande. **Ta tag om båda knäna**, samtidigt som du **sträcker upp i bröstet**. Släpp benen efter ett tag, men ha inte raka ben på bekostnad av en krum rygga. Viktigast i den här ställningen är att ryggen är rak, så böj benen om ställningen blir för tuff. Sitt fem till tio andetag.

7. Söndag

Halvbrygga

Bra för: Den här rörelsen ökar flexibiliteten i ryggraden och sägs balansera hormonerna. Den öppnar upp i axlar och nacke, där man gärna drar på sig en massa spänningar och stärker dessutom upp buken och sägs vara bra för sköldkörteln. Ställningen är förberedande för de mer avancerade ställningarna; full brygga och skulderstående. Den här rörelsen öppnar upp bröstet och är bra för andningen och lungorna. Den sätter också igång blodcirkulationen i hela kroppen, vilket också ger dig ett piggare utseende och huden får en finare lyster.

Så här gör du: Ligg ner på rygg och böj knäna. Placera fötterna höftbrett mellan fötterna och tårna pekande rakt framåt. **Lägg armarna utefter** kroppen och lyft upp i bäckenet. Trampa ner fötterna i golvet och försök sträcka upp bäckenet så högt du kan mot taket, så att du blir som en båge. **Knäpp händerna under ryggen** och pressa ner armarna mot golvet. Försök att lyfta upp i bröstet. Andas där i fem andetag, gå ner och vila i fem andetag. Repetera tre gånger.

Gör också en motrörelse: Sitt upp och **sträck ut benen**. Försök att lyfta upp från höften när **du faller överkroppen framåt**. Lyft upp i ryggen och kom framåt och **ta tag i stortårna** med pekfinger och långfinger. När du inte tårna med raka ben så ta en handduk runt fötterna. Andas in, sträck upp i ryggen och andas ut. Kom ner med huvudet mot knäna. Andas där i fem långa och lugna andetag. Låt kroppen följa med andningen. Andas in och sträck upp i ryggen igen. Andas ut, sätt händerna runt fötterna och kom ner med huvudet mot knäna. Andas där i fem andetag. Andas in och sitt upp. **(Obs! Rörelsen finns inte på bild)**



Redan efter ett par gånger med yoga kommer du att märka skillnad

