SÅ STÆRK BLIVER DU (BEVISELIGT) I KROP OG SJÆL

Spørger du en ægte yogaentusiast, er der stort set ingen grænser for, hvor meget du kan få ud af at dyrke yoga. Du kan for eksempel glæde dig til at få en stærk og smidig krop, du kan afgifte dit system og få dine organer til at virke bedre. Men hvor mange af disse løfter og påstande holder egentlig, hvis man spørger lægevidenskaben? ***Vi har set på den ældgamle, men stadig hotte, træningsform og kigget løfterne efter i sømmene.***

Yoga er kommet for at blive! Så meget kan man vist roligt slå fast, eftersom den flere tusinde år gamle træningsform stadig hører til de hotteste timer i de fleste fitnesscentre. Yoga har på mange måder dokumenteret sit værd ved sin blotte tilstedeværelse igennem de mange år og kan da også beviseligt gøre dig stærkere i både krop og sind.

Men i takt med yogaens store popularitet bliver yogaverdenens løfter for din indre sundhed også mere og mere påtrængende. For én ting er, at yoga i kraft af sine udfordrende stillinger kan styrke og smidiggøre dine muskler, men kan yogatræning også – som det ofte påstås i yogasalene – fx nedsætte din hjerterytme, gavne dit blodtryk og forebygge stress?

Ja, det er faktisk ganske sandsynligt, at du også med fuld effekt kan dyrke yoga af hensyn til dit mentale velbefindende og din hjertesundhed, lyder det nu fra den videnskabelige verden, der i de senere år har kigget en del på yogaens løfter.

Forskning bekræfter sundhedsgevinsten

Et af de steder, hvor man rent videnskabeligt har set nærmere på yogaens virkning på kroppen, er Danderyds Sygehus i Stockholm, hvor lægerne især har forsket i kundalini-yogaens virkninger. Kundalini-yoga er en rolig yogaform, der primært udføres liggende og især fokuserer på åndedrættet. Yogaformen er så anerkendt i Sverige, at den bruges som behandlingstilbud på flere sygehuse til patienter med bl.a. søvnbesvær og hjerteproblemer. Og forskerne har da også påvist en række positive virkninger, når der trænes efter grundig instruktion.

– Vi ser, at yoga nedsætter mængden af stresshormoner, blodtryk og hjertefrekvens, hvilket også bekræftes af, at deltagerne i vores undersøgelser oplever et øget velbefindende. Vi har dog brug for at forske videre for at finde ud af, hvilke mekanismer der ligger bag, siger Karin Malmqvist, overlæge på Danderyds Sygehus.

Den svenske undersøgelse bekræftes af forskning fra store dele af verden. En amerikansk rapport fra Harvard Medical School har slået fast, at yoga formindsker risikoen for hjerte-kar-sygdomme, depression, søvnproblemer, astma og rygsmerter. ▶

 AF THOMAS RECKMANN · FOTO: ISTOCKPHOTO

DET VINDER DU PÅ YOGAMÅTTEN

■ Du bliver stærk og smidig

De krævende stillinger i langt de fleste former for yoga gavner dine musklers styrke og smidighed. Især astanga-, hatha- og Iyengar-yoga, hvor der arbejdes forholdsvis hårdt, kan bringe dig i god form. De mest dynamiske yogaformer, fx astanga, kan tilmed styrke din kondition. Vær dog opmærksom på, at rolige yogaformer som kundalini-yoga, hvor du især arbejder med åndedrættet, ikke har den store fysiske træningseffekt.

■ Du kan lindre rygsmerter

Mange yogaformer giver dig god styrke i ryg og mave. Det fører til en bedre holdning – og dermed også en mulighed for at undgå ondt i nakke og ryg. En undersøgelse fra West Virginia University har vist, at en gruppe forsøgspersoner i snit kunne reducere deres rygsmerter med 42 pct. efter bare 24 ugers yogatræning.

■ Du får mindre stress og angst

Mange undersøgelser har godtgjort, at yoga har en helt reel dæmpende virkning på stress, angst og depression. Især det dybe yogaåndedræt, som benyttes i yoga, tilskrives en stor del af effekten. Flere studier har bevist, at yogaåndedrættet kan øge aktiviteten i det parasympatiske nervesystem, der har til opgave at berolige kroppen, når den har været stresset. Anden forskning har vist, at yoga sænker kroppens indhold af stresshormoner, bl.a. kortisol.

■ Du får et sundere hjerte og et lavere blodtryk

Det er efterhånden anerkendt, at veludført yoga kan sænke din hjertefrekvens og dit blodtryk. Det dybe åndedræts effekt på kroppen menes at have en del af æren. En undersøgelse fra Harvard har desuden peget på, at den dybe afslapning, som kan være en del af yogatræningen, kan indvirke positivt på visse gener, der modvirker forhøjet blodtryk. Undersøgelsen viste, at personer, der hver dag opnåede dyb afslapning, efter 60 dage havde mere aktivitet i disse gener. Forskerne fandt i samme forbindelse øget aktivitet i gener, der forebygger sygdomme som gigt og infertilitet.

■ Du sover bedre

Et Harvard-studie har vist, at mennesker, der træner yoga regelmæssigt, har lettere ved at falde i søvn om aftenen – måske fordi yoga har vist sig at kunne øge kroppens indhold af søvnhormonet melatonin.

■ Du kontrollerer din astma

Studier har vist, at yogaåndedrættet kan hjælpe patienter med astma til bedre at kunne kontrollere deres vejrtrækning.

DET BLIVER DU LOVET – UDEN BEVISER

■ Du får masseret de indre organer

Påstanden om, at visse yogastillinger masserer og stimulerer de indre organer som fx lever og skjoldbruskkirtel, høres tit i yogasalene. Ifølge den etablerede lægevidenskab er denne effekt dog meget tvivlsom – eller måske ligefrem noget sludder. I hvert fald er det ikke tilstrækkeligt videnskabeligt påvist, at yogastillingerne kan massere organerne.

■ Du øger din iltoptagelse

Ifølge teorien kan den dybe yogavejrtrækning føre til, at du øger din iltoptagelse med op til ti gange pr. åndedræt og dermed gavner dit kredsløb. Indtil videre er det dog en hypotese. Studier har ikke overbevisende nok kunnet påvise, at iltoptagelsen øges markant.

■ Du afgifter din krop

Du har måske hørt, at yoga kan virke afgiftende på kroppen. Teorien er bl.a., at den øgede iltoptagelse forbedrer blodets evne til at rense kroppens celler for kvælstof og andre giftstoffer. Men her må du indtil videre nøjes med yogainstruktørernes ord. Ifølge lægevidenskaben er påstanden om en afgiftende effekt ikke videnskabeligt bevist i valide studier.

▶ Flere undersøgelser har bekræftet, at virkningerne på blodtryk og stresshormoner skyldes, at yogavejrtrækningen øger den parasympatiske aktivitet i det autonome nervesystem, der skal få din krop til at falde ned igen, når den har været udsat for stor stress. Det vil altså sige, at yoga kan bringe kroppen ned i en fordelagtig hviletilstand, der gavner dit helbred. Anden forskning har desuden vist, at yoga er i stand til at øge kroppens indhold af søvnhormonet melatonin, hvilket delvis forklarer det øgede velbefindende.

At yoga netop har vist sig at påvirke nervesystemet, betyder, at træningsformen muligvis også har andre positive effekter, der dog ikke er endeligt dokumenterede.

– Da yoga beviseligt påvirker stressniveau og hjerte-kar-systemet, er det sandsynligt, at også fordøjelse, immunforsvar og sexliv påvirkes i positiv retning. Disse funktioner bygger jo på, at du er i stand til at slappe af, siger Irene Jensen, professor i folkesundhed ved Karolinska Institutet i Stockholm.

Irene Jensen har i sin forskning desuden set, at yoga har en smertelindrende virkning, samtidig med at den gør det lettere at falde i søvn. I øjeblikket studerer hun yogaens virkninger på ryg og nakke. Hypotesen er, at den positive effekt ikke blot har med muskelstyrken at gøre – men også skyldes et øget kredsløb sammen med nedsat stress.

Alt i alt er der altså mange af yogaens løfter, der holder, når de undersøges nærmere, og der er slet ingen tvivl om, at du kan hente store sundhedsmæssige fordele i yogasalen, hvis du træner korrekt – og også fordele, der rækker ud over blot styrke og smidighed.

– Pointen med yoga er, at du træner fysisk og psykisk samtidig. Det er ikke som at stå i fitnesscentret og løfte vægte. Jeg tror, at det er den forskel, at du både får stimuleret dit kredsløb og får mindsket din stress, der gør, at et plus et bliver tre, siger Irene Jensen fra Karolinska Institutet.

Ikke alt holder vand

Når det er sagt, er der stadig visse dele af yogaens mange løfter, der ikke er bevist videnskabeligt. De naturvidenskabelige forskere løfter bl.a. øjenbrynene skeptisk, når det handler om mere vidtløftige teorier om organmassage og afgiftning af kroppen. Når du i yogasalen hører, at det dybe yogaåndedræt fx kan øge kroppens evne til at slippe af med gifte, og at det samtidig giver dig en fantastisk iltoptagelse, skal du vide, at det står for yogaens egen regning. Det samme gør påstande om, at yogastillingerne kan massere dine organer og stimulere dit hormonsystem.□

OPTIMAL EFFEKT I HVER EN YOGASTILLING

Hvis du gerne vil have den optimale virkning af din yogatime, kræver det i mange tilfælde, at du dyrker yoga omhyggeligt og har en god instruktør. Hvis du japper dig igennem øvelserne, kan du ikke regne med, at din yogatime virker lige så godt i din krop. Disse elementer kan du være særligt opmærksom på, hvis du især går til yoga for din sundheds skyld:

Bliv god til den dybe vejrtrækning

Det kan af og til være fristende at koncentrere sig om bevægelserne og "glemme" vejrtrækningen, men det er ikke smart i længden. Den dybe vejrtrækning har tilsyneladende stor betydning for yogaens sundhedseffekt – som du kan se i listen på foregående side. Gør dig umage med at følge instruktørens anbefalinger. Sørg også gerne for at finde en instruktør, der arbejder med vejrtrækningsøvelser som en del af yogatimen, så du får det lært fra bunden. Bliver du først rigtig god til at dyrke yoga, kan du komme ned på at trække vejret 5-6 gange i minuttet, siger eksperter.

Giv dig tid til afspænding

Har du somme tider snuppet en yogatime og sneget dig ud, når instruktøren vil slutte af med en gang afspænding? Hvis ja, så snyder du dig selv for at styrke dit forsvar mod sygdomme. Tag dig tid til at spænde af, og glæd dig over, at den dybe afspænding ser ud til at kunne tænde for visse sygdomsforebyggende gener, der gavner dit forsvar mod bl.a. forhøjet blodtryk.