



# YOGGA

## mod rygsmarter

Med lange perioder bag et skrivebord eller bag rattet, er det ikke underligt, at rygsmarter er blevet en fast del af dagens hektiske livsstil. Men ved blot at lave par yogaøvelser, eller tage lidt tid til et par strækøvelser i din dagligdag, kan du hurtigt løsne ryggen op og nyde dit liv.

Af Hanne Andersen

Yogaeksperter siger ofte, at yoga helbreder ømme og beskadigede rygmuskler, reducerer restitutionstiden, forhindrer tilbagevendende skader og reducerer risikoen for handicap. De fysiske fordele ved yoga er mange, og særligt som et redskab til bekæmpelse af rygsmarter, hvilket er blevet mere og mere populært.

Yoga kan strække og styrke musklerne, så man kan forebygge og lindre rygsmarter og spændinger og kan spille en vedvarende rolle i vedligeholdelse af ryggen. Visse yogastilarter kan også afhjælpe rygproblemer på andre måder ved at ændre følelser, øge positiv tænkning og skabe dybe oplevelser af fred og stilhed. Måske er det fordi yoga har potentiale til at virke så holistisk, at det kan være så stor en hjælp i behandlingen af rygsmarter.

Rygproblemer er udbredt og er generelt ikke

anerkendt nok. Op til 80 procent af verdens befolkning (især i de vestlige lande) lider af rygsmarter. Desuden får et sted mellem 50-90 procent af de personer, der har rygsmarter, tilbagevendende smerter.

Der mangler forskning omkring virkningen af yoga på rygsmarter, men de undersøgelser, der er lavet, viser en lovende sammenhæng. En amerikansk undersøgelse fra 1985 viste, at 96 procent af de adspurgte, der praktiserede yoga, havde mindre vedvarende rygsmarter, sammenlignet med 23 pct, der gik til neurokirurger. En undersøgelse fra 2004 af Hatha yoga viste, at det gavner personer med kroniske lændesmerter. En undersøgelse fra 2005 viste, at Iyengar yoga kunne reducere intense smerter samt brugen af smertestillende medicin blandt mennesker med kroniske lændesmerter.

# YOGGA

## mod rygsmarter

Kom af med rygsmarterne....  
Her er syv grunde til at yoga er godt for ryggen.

### Neutral bækken

Langt den mest almindelige årsag til rygsmarter skyldes dårlig kropsholdning. Når kroppen står korrekt, er bækkenet i en neutral position, og rygsøjlen bevarer sine naturlige kurver. Yogastillinger, der tilskynder korrekte stillinger, er Bjergstilling (Tadasana) og Kattestilling (Bidalasana).

### Segmenteret stivhed

Rygsøjlen stivner og sammenpresses af inaktivitet, ved f.eks. at sidde ned i lange perioder. De intervertebrale diskusser mister vand og leddene strammer op. Yoga åbner og løsner disse sammenklemte intervertebrale diskusser, især i den nedre del af ryggen. Nogle mennesker med rygsmarter sidder instinktivt på hug, da denne position løsner disse diskusser. Rygsøjlen løsnes også ved at ligge i hvilestilling, fladt på ryggen (Savasana).

### Forlængelse/fleksion af rygsøjlen

Fremadrettede bøjninger og rygbøjninger løsner rygsøjlen, og når du veksler frem og tilbage, er det faktisk den mest effektive øvelse til at hydratere diskusserne. Særligt de tilbagelæggende asanas (stillinger) retter forvridninger og udbulinger i de intervertebrale diskusser og kan ofte lindre symptomer såsom iskias.

Vigtigere er det, at daglige bøjninger/udstrækninger giver diskusserne næring, som er afhængige af bevægelighed for at være sunde. Rygbøjninger er særligt vigtige på grund af vores tendens til at sidde og læne os fremad, som når vi sidder ved skrivebordet. Prøv øvelserne Solhilsen, Kobra og Sphinx.

### Søjlestabilitet

Søjlestabilitet opnås af en cylinder af dybe posturale muskler (mellemgulvet, bækkenbunden, transversus abdominus, lænde multifidus og den store psoas-muskel), der stabiliserer og støtter kroppen og opretholder dine naturlige kurver og kropsholdning. Hvis disse ikke virker

effektivt, kan de andre muskler blive korte og stramme, og forårsage forskydninger og derved give rygproblemer. Alle yogastillinger kan udføres med fokus på rygsøjlen, men det gælder især de stående og afbalancerende "asanas" (stillinger). Prøv dig frem med øvelserne Kattestilling, Græshoppen (Shalabhasana) og Kobra (Bhujangasana), hvor rygsøjlen er i fokus.

### Nervevævets mobilitet

Ryggen er afhængig af en neutral mobilitet, og mange yoga stillinger udstrækker nerverne helt. Fremadrettede bøjninger med lige ben forlænger f.eks. de sciatiske nerver. En anden god stilling til det er Ploven.

### Afstresning

Åndedrætsøvelser, afslapning og meditation hjælper alle med at lette stress og spændinger, som kan ophobe sig i ryggen. Stress kan være en væsentlig grund til rygsmarter. Ved at fokusere på sindet, modtager kroppen signaler om tryk og sikkerhed. Kroppen kan derefter slappe af og opnå en større følelse af velvære og stilhed. Dette forbedrer vores evne til at håndtere symptomerne og årsagerne til rygsmarterne. Forkæl nu dig selv med en fem minutters progressiv muskelafspænding.

### Den helbredende Koshas

Nogle former for yoga, såsom Dru yoga, inddrager bevist alle lagene i væren ("koshas"). Under udførelsen af asanas og åndedrætsøvelserne, tilføjes bekræftelser og visualiseringer, hvilket fremmer positive mentale og følelsesmæssige tilstande. Ved at inddrage alle lag i væren, aktiverer du "prana" eller livskraften i kroppen, og du balancerer dine følelser, hvilket positivt forvandler dine tanker og skaber en dyb stilhed. Dette kan hjælpe betydeligt med at lindre rygsmarter.

I en artikel i bladet "Annals of Internal Medicine" beviste forskere, at Viniyoga reducerede kroniske lændesmerter og øgede bevægelseevnen hurtigere, og havde længere varige fordele, end konventionel motion. Forskerne mener, at yoga giver en følelse af afslapning og forøger den enkeltes bevidsthed om, hvordan vedkommende sidder, står og går. Vejtrækningen, der er en del af yoga, gør folk mere bevidste om deres krop, og på hvordan de bevæger sig, hvilket kan hjælpe på deres rygproblemer. Nogle former for yoga er særlig effektiv til at forøge kropsbevidstheden og til at give folk forståelse for de begrænsninger, deres krop har, og tilskynde dem til at have en god kropsholdning.

En australsk undersøgelse om Dru yoga fra 2005 viste, at mere end 84 procent af udøverne fik mindre rygsmarter, og 44 procent oplevede en stærk forbedring. Op til 90 procent af deltagerne bemærkede også større fleksibilitet i leddene og rygsøjlen samt øget styrke - som alle er vigtige faktorer, når ryggen skal holdes vedlige. Yoga eksperter siger ofte, at yoga helbreder ømme og skadede rygmuskler, hvilket reducerer restitutionstid, forhindrer tilbagevendende skader og reducere risikoen for handicap. Yoga kan også være forebyggende, hvilket er afgørende, når vi bruger så meget tid siddende i stillinger, der komprimerer rygsøjlen. Personer, der regelmæssigt dyrker yoga, forbedrer kropsholdningen og kropsmekanismen og holder rygsøjlen i en ordentlig balance ved at afbalancere de under- og overudviklede muskler i

kroppen (især posturale muskler). I modsætning til mange andre former for motion, hjælper yoga med at strække og styrke begge sider af kroppen ligeligt.

Dog afhænger effektiviteten af yoga til behandling af rygsmarter af yogastilen. I Dru yoga f.eks. holder udøveren kun bløde stillinger i korte tidsrum. Visse muskler spændes, mens andre strækkes, hvilket fremmer afslapning og fleksibilitet i muskler og led. Dru bruger også andre teknikker, som kan balancere andre sider af en person (sindet og følelserne), som også kan hjælpe på rygsmarterne. Viniyoga er en anden blid og terapeutisk-orienteret yogastil, der er meget populært, især i USA.

Iyengar yogaterapi siges at kunne lindre rygsmarter gradvist ved at afhjælpe ubalancer i det muskuloskeletale system, der påvirker rygsøjlen og kropsholdningen. Denne yogastil bruger mange forskellige stillinger og støttende rekvisitter til at forbedre tilpasning, fleksibilitet, mobilitet og stabilitet i alle muskler og led, hvilket påvirker rygsøjlen og kropsholdningen. Ifølge forskerne er den mere aktive korrigerende fase i Iyengar yoga meget lig sportsmedicinens tilgang til lindring af smerter i nedre ryg. Når man overvejer yoga til behandling af rygsmarter, er det vigtigt at bemærke, at nogle af de mere anstrengende og hurtigere former for yoga muligvis ikke er særligt velegnede.

Se øvelserne på de næste sider..

## 1 Bjergstilling (Tadasana)

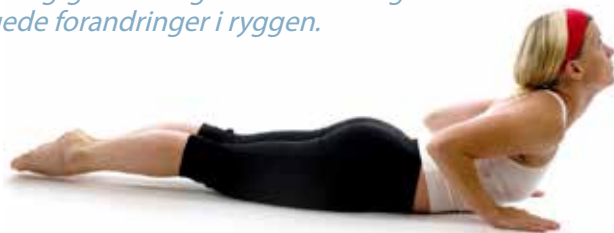


*Bjergstilling giver en god jordforbindelse og er samtidig en funktionel og god måde at arbejde med holdningen på.*

Bjergstillingen er en stilling, hvor man står stærkt og opret som et bjerg.

- Stå med samlede fødder, så hænderne og tæerne rører hinanden. Forsøg at strække tæerne ud og fordele vægten.
- Mærk fødderne mod underlaget, spænd i lårene, så knæskallerne løftes opad, og spænd i musklerne omkring hoften. Du skal have en fornemmelse af at løfte dig selv opad.
- Træk navlen ind, bring rygsølen til en neutral position, dvs. hold et lille lændesvej, og løft derefter brystbenet opad. Gør dig lang og høj.
- Sænk skuldrene, åbn brystbenet op, og gør nakken lang.
- Stå med armene ned langs siden,, og pres håndfladerne mod ydersiden af lårene.
- Stå i stillingen, og ret opmærksomheden mod åndedrættet. Mærk hvor dan fødderne står solidt mod underlaget og toppen af hovedet er højt løftet mod himlen.

*Kobraen styrker og smidiggør ryggen. Stillingen er også en vældig god stilling til modvirkning af aldersbetingede forandringer i ryggen.*



## 2 Kobraen (Bhujangasana)

Stillingen kaldes kobraen, fordi den ligner en kobra, der rejser hovedet i angrebsposition.

- Lig på maven med hagen eller panden i gulvet og hælene sammen.
- Læg håndfladerne i gulvet lige under skuldrene og underarmene i gulvet langs overkroppen.
- Undlad at bruge armene til at presse kroppen op med. Brug i stedet musklerne i lænden. Når disse er aktiveret og kroppen er løftet fra gulvet, går du videre.
- I en indånding svajer du i ryggen. Løft langsomt overkroppen op, indtil navlen begynder at løfte sig fra underlaget. Hold armene ind til siden, og sænk skuldrene.
- Hold gerne stillingen i 2 minutter eller mere. I starten kan den holdes f.eks. 1 minut og gnetaes 2-3 gang.



*Græshoppestillingen gavner den nederste del af ryggen og smidiggør lænden og forsiden af hoften.*

3

## 3 Græshoppestilling (Shalabhasana)

Stillingen har fået sit navn, fordi den ligner en græshoppe, der løfter siin bagkrop op.

- Lig på maven med hagen eller panden i gulvet og benene samlet.
- Knyt hænderne, og læg dem med tommelfingrene nedad ind under hoften.
- Træk vejret ind, og hold vejret.
- Løft de samlede, strakte ben og hofter fra gulvet.
- Bliv i stillingen med luften inde eller med rolig vejrtrækning.
- Ånd ud, og sænk ned.
- Lig lidt med armene langs siden og den ene kind i gulvet.
- Gentag op til 3 gange.

# YOGGA

## øvelser

4

## 4 Ploven (Halasana)



*Ploven er vældigt stimulerende for hele kroppens bagside, hvor muskler og ledbånd får et kraftigt stræk. Holder rygsøjlen smidig.*

Navnet skyldes at stillingen ligner en gammel indisk plov.

- Fra skulderstand bøjer du i hoften og lægger knæerne mod panden.
- Løft enden opad, og forsøg at holde ryggen helt lige, så du ikke falder sammen og krummer i ryggen.
- I en indånding strækker du benene og sætter fødderne i gulvet.
- Forsøg at presse hælene væk fra dig selv, mens du holder ryggen lige og benene strakt.
- Stræk armene ud bag ryggen, og flet fingrene.
- Når du skal ud af stillingen, ruller du lige så forsigtigt ryghvirvel for ryghvirvel ned.

5

## 5 Katteøvelse (Bidalasana)

- Stå på alle fire. Arme og ben skal være lodrette.
- Løft brystet lidt frem og op. I indåndingen skal ryggen danne en nedadgående bue og hovedet løftes op. Giv slip i bækkensbunden.
- I udåndingen glider du i en langsom bevægelse opad med rygsøjlen, som højeste punkt.
- Fortsæt således nogle gange, og bevæg dig i takt med vejrtrækningen, så du svejer og ser op på indåndingen og runder og ser ind mod navlen på udåndingen.



*Gravide kan med fordel udføre katteøvelsen.*

# YOGA

## øvelser

6

### Solhilsen

(Surya Namaskar)

Solhilsen er en øvelsesrække, hvor åndedrættet skal synkroniseres med øvelserne.



- 1 Stå med fødderne samlede og håndfladerne sammen i bedestilling foran brystet. Sørg for at kropsbevægelsen er jævnt fordelt. Ånd ud.



- 2 På en indånding strækkes armene opefter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken. På en indånding strækkes armene opefter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken.



- 3 På en udånding bøjes kroppen fremover, og håndfladerne sættes i gulvet med fingerspidserne ud for tæerne. Bøj knæene, hvis du ikke kan nå.



- 4 På en indånding føres i første runde venstre ben og i anden runde højre ben tilbage med knæet i gulvet og tæerne underbøjede. Svaj bagover og se op med hagen løftet.



- 5 Hold vejret tilbage, før det andet ben bagud og fordel kropsvægten på hænder og tæer. Hold hovedet i en lige linje med kroppen og se ned i gulvet mellem hænderne.



- 6 På en udånding sænkes knæ, bryst og pande i gulvet. Hofterne er stadig løftet, og tæerne er underbøjede.



- 7 På en indånding sænkes hofterne, tæerne rettes ud, og ryggen bøjes bagover. Hold benene samlede og skuldrene sænkede. Se opefter og bagud.



- 8 På en udånding underbøjes tæerne igen, og sædet løftes mod loftet, til kroppen danner et omvendt V. Forsøg at presse hæle og hoved ned og skuldrene bagud.



- 9 På indånding føres i første runde højre ben og i anden runde venstre ben frem mellem hænderne. Det andet knæ støtter på gulvet. Se op som i stilling 4.



- 10 På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.



- 11 På en indånding strækkes armene frem, så op og tilbage over hovedet og svaj langsomt bagover som i stilling 2.



- 12 På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.