

Undersøgelser dokumenterer, at yoga kan helbrede smerter, angst og depression

AF HELLE LHO HANSEN OG TORBERN BAGGE

Danskerne har overgivet sig til lange, seje stræk og dybe vejrtrækningsovelser. Yoga er blevet dansernes yndlingsport.

I januar havde AOF-aftenskolerne 431 yogahold over hele landet. Det er mere end dobbelt så mange som de næstmest populære discipliner, fødselsforberedelse og efterfødselsgymnastik kan fylde. I fitnesscentrene udbydes yogaen side om side med spinning og traditionel aerobic.

Og det er ikke et storbyfænomen.

»I går blev jeg ringet op fra Skive, hvor de havde masser af yogahold, men alt for få undervisere til næste sæson,« siger Carsten Holmbo Jensen, der er konsulent i AOF.

Helbreder sygdomme

Der er god grund til, at danskerne finder vej til yogamatten. Forskning tyder på, at yogaen kan virke helbredende på en lang række sygdomme og øge det generelle velvære.

»Man har undersøgt yogas indflydelse på symptomer i forbindelse med overgangsalder, kroniske smerter i f.eks. ryggen, kræft og forhøjet kolesterol. Den dokumenterede effekt er klart bedst på smerte. Det ser ud til, at man kan reducere kroniske smerter, både rygsmerter og generelle smerter hos f.eks. ældre, ved at dyrke yoga,« siger Bobby Zachariae, der er professor ved Onkologisk Afdeling på Århus Sygehus og Aarhus Universitet.

»Andre forsøg tyder på, at

yogaøvelser kan bedre astma og reducere angst og stress, selvom resultaterne er mere usikre. Det samme gælder for overvægt, blodtryk og blodsukker,« siger han, men efterlyser yderligere forskning på området.

Hjælper mod depression

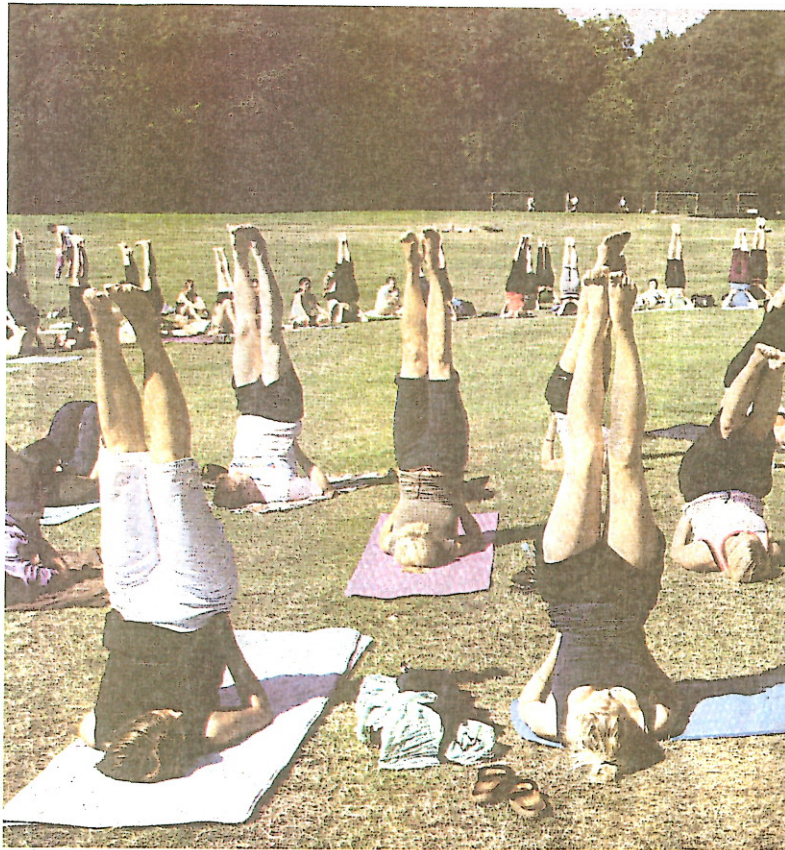
En amerikansk undersøgelse fra 2007 viste, at folk, der lider af angst og depression, har et lavt niveau af stoffet gammaaminosmørsyre i hjernen. I et forsøg på Boston University School of Medicine målte forskerne stoffet hos en gruppe mennesker. Bagefter bad de otte af dem om at lave yoga-øvelser i en time, mens andre 11 sad og læste.

Efter forsøget viste det sig, at yoga-dyrkerne havde øget niveauet af stoffet med 27 procent, mens man ikke kunne måle nogen forskel hos den gruppe, der sad og læste. En af forskerne bag projektet, Dr. Chris Streeter mener, at resultaterne beviser, at yoga kan dæmpe både angst, depression og epilepsi.

Større velvære

Herhjemme har Lis Engel, der er lektor på Institut for Idræt ved Københavns Universitet, skrevet en ph.d.-afhandling om blandt andet yogas betydning for velværet. I sin undersøgelse udsatte Lis Engel bl.a. mennesker med malersyndrom for yoga øvelser.

De trænede den langsomme, dynamiske yoga tre gange om ugen i fire uger. Lis Engel registrerede tydelig forskel på deltagerenes angstniveau, og deres subjektive oplevelse af træningen var meget positiv.



Yoga har en positiv indflydelse på mange forskellige niveauer, både fysisk og psykisk, så det er ikke mærkeligt, at danskerne i stort antal har taget det til sig.

Arkivfoto: Liselotte Sabroe

»Det var mennesker, som på grund af deres skader var holdt op med at arbejde. De var generelt trætte og blev hurtigt udmattede, både i almindelige hverdagsituationer, når de skulle møde mennesker, og når de skulle koncentrere sig.

Men den langsomme yoga-

træning gav dem både psykisk og fysisk velvære. De oplevede en større kropsbevidsthed, følte sig mindre anspændte og følte større glæde, de sov bedre og fik et mere velfungerende sexliv,« siger hun om sin undersøgelse.

Yoga betyder »forening« og er en beskrivelse af den be-

vidsthedstilstand, man kan opnå, når man dyrker yoga.

»I yoga-tilstand er sindet ren væren. Alle yoga øvelserne går ud på at opnå den tilstand. Men det er de færreste, der oplever det,« siger Charlotte Bech der er læge og har en doktorgrad i yoga og meditation.

Derimod dyrker langt de fleste yoga på grund af de positive bivirkninger.

Positiv sidegevinst

»Når man udfører øvelserne, stimulerer og masserer man alle de indre organer og kirtler, f.eks. bugspytkirtlen, milten og leveren. Det sam-



me gælder hjertekarsystemet og lymfesystemet. Effekten er, at helbredet bliver bedre. Man føler, at kroppen bliver yngre.

Det er ikke det egentlige formål med at lave øvelserne, men det er en positiv sidegevinst,« siger hun.

hln@bt.dk, bagge@bt.dk