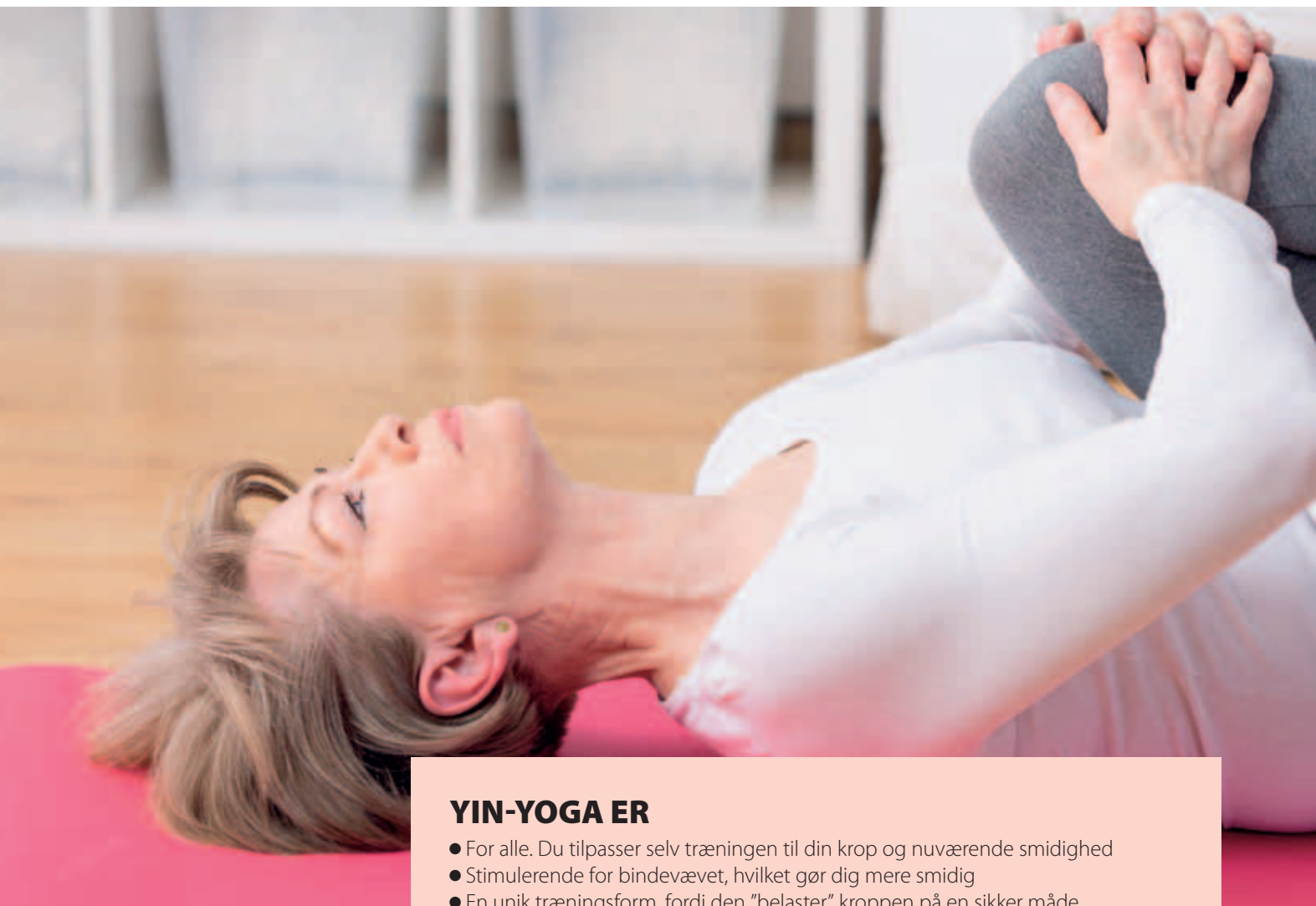


Guide:

STRÆK DIG SUND

Bindevævet holder sammen på knogler, muskler og organer, men skrumper dagligt, så kroppen med alderen kan blive mere stiv og smerteramt. Så lidt som 3-5 minutters daglig yin-yoga – blide strækøvelser – kan dog reducere den proces. Få ekspertens øvelser og tips til mere velvære her.

AF TRILLE FROST · FOTO: MICHAEL FALGREN, PANTHERMEDIA



YIN-YOGA ER

- For alle. Du tilpasser selv træningen til din krop og nuværende smidighed
- Stimulerende for bindevævet, hvilket gør dig mere smidig
- En unik træningsform, fordi den "belaster" kroppen på en sikker måde
- Et balancerende og energigivende supplement til muskeltræning
- En metode til at afspænde og styrke din hofte og rygsøjle
- Med til at fremme en flot holdning med plads til at trække vejret
- I stand til at hjælpe dig med at opløse gamle fysiske og psykiske blokeringer
- Beroligende for dit nervesystem og opbyggende for dit immunforsvar
- Med til at øge din evne til vedholdenhed og tålmodighed
- Med til at forbedre din fleksibilitet og form i alt, fra dit golfsving til din løbetræning

ANDRE KILDER:
"YIN-YOGA – STRÆK DIG TIL
VELVÆRE" AF YVONNE HANSEN,
NETDOKTOR.DK, "ATLAS OVER
BEVÆGELSESPARATET"

HJÆLPEMIDLER

Inden du går i gang med at booste dit bindevæv, så er det en god idé at have styr på disse få og enkle hjælpemidler, da du uden dem – i hvert fald som nybegynder – kan risikere at spænde for meget op i musklerne, så du ikke får det fulde udbytte af stillingerne.

• Løstsiddende, blødt tøj

Bær noget, som du har det godt i – det må gerne være lunt, så du ikke kommer til at fryse.

• Yogamåtte/vamset vattæppe

Et underlag er et must – dels isolerer det lidt, dels kan du samtidig ligge/sidde behageligt på gulvet.

• Mobil/ægteur

Tag gerne tid i starten, så du ikke spekulerer over, hvor lang tid der mon er gået.

Kroppen kommer af med 70 % af sine affaldsstoffer gennem ånde-
drættet.

Bindevævet er "det nye sort", når det handler om sundhed, men har traditionelt været en overset stuktur i vores vestlige verden. I anatomibøger er det eksempelvis altid blevet skrabet helt væk fra illustrationerne for at vise knogler, muskler og organer, men i dag er interessen for de mange hemmeligheder og dermed også svar, der kan ligge gemt i bindevævet, nærmest eksploderet. Men hvad er det nu lige, det er?

– Hvis din krop var et hus, så ville vægge, trapper og værelser være bindevævet. Bindevævet er ligesom et net, der findes overalt i dit indre. Det omkranser alle cellerne i kroppen og holder knogler, muskler og organer på plads. Hvis ikke hver eneste muskelfiber var pakket ind i bindevæv, ville dine muskler ligne fars. Hvis ikke hver eneste organ lå i sin egen bindevævsstrømpe ville organerne vælte rundt mellem hinanden. Hver gang du laver en bevægelse, hives der i nettet, der er stærkt, fleksibelt og levende – fyldt med nerveender. Du kan derfor straks mærke, hvis der er noget galt med dit bindevæv, men det er ikke noget, der kan ses på et røntgenbillede. Derfor er det også positivt, at man nu forsker så ivrigt i det, forklarer Yvonne Hansen, der er specialist i yin-yoga – træning af bindevævet.

SKRUMPER MED ALDEREN

Bindevævstræning er såkaldt intelligent motion. Den handler ikke specielt meget om at aktivere musklerne, men om at give sig hen i blide stræk i flere minutter, der kan stimulere bindevævet til at blive mere fleksibelt og bidrage til, at du føler dig mere komfortabel i din egen krop – for

som man siger inden for yogaens verden: *Your issues are in your tissues.*

– Bindevævet krymper en lille smule hver dag, hvilket er helt naturligt. Det sker for at beskytte dine led. Fører du en meget stillestående livsstil, så kan du dog med tiden føle dig mindre smidig og opleve smerter, da bindevævet ikke er blevet strakt tilstrækkeligt ud. Her er yoga en god hjælp og særligt yin-yoga, der primært er målrettet området omkring hofter, bækken og lænd. Altså hele den oprejste krop, hvor vi er mest bundet op af sejt bindevæv.

"YIN" ER BLIDT

Yoga-stilen, der blev introduceret til Vesten i 1980'erne, og som siden 0'erne har oplevet stigende popularitet, kaldes i øvrigt *yin* efter det kinesiske princip om yin og yang, hvor yin associeres med noget stille og feminint.

– Yin er roligt og afstressende i modsætning til *yang*, som repræsenterer det modsatte – eksempelvis muskulær træning, at gå på arbejde, gøre rent eller lignende aktiviteter. Yin og yang er hinandens modsætninger – du har brug for begge dele, og sammen skaber de balance i krop og sind. Der er ikke noget hokusfokus over disciplinen, og du behøver ikke at tænde hverken røgelsespinde eller *chante* for at give dig i kast med den. Samtidig er det ligegyldigt, hvordan din nuværende form er.

– Jeg plejer altid at sige: Mød din krop, hvor den er. I yin-yoga betyder det faktisk ikke så meget, hvor du er, men i hvilken retning du bevæger dig. Det er det, du gør hver dag, der former dig, slutter Yvonne Hansen, der på de næste sider guider til tre blide yin-yoga-øvelser, du nemt kan teste derhjemme.

5 TRÆNINGSTIP

– brug dem i alle yin-yoga-stillinger

Acceptabelt stræk

Når du strækker kroppen ud, så prøv altid at lade strækket være intenst, uden at det gør ondt. En tommelfingerregel er, at hvis du ikke kan slappe af, så gør du nok noget forkert.

Passive muskler

Du får først ordentligt fat i bindevævet, når du lærer at lade musklerne give helt slip og være afslappede.

Find roen

Hold opmærksomheden på dit åndedræt. Åndedrættet arbejder tæt sammen med dit nervesystem og hjælper dig således med at falde til ro, hvis det er langsomt og dybt – træk det helt ned i maven inden din udånding.

Hold over tid

Bliv i dit stræk i 3-5 minutter. Nogle dage kan det være mindre eller mere alt efter, hvordan du har det. Mærk selv efter.

Start og slip langsomt

Hvis du kommer for hurtigt ind eller ud af en stilling, kan du risikere en skade, og derfor er det vigtigt med en rolig overgang.

Det sejeste bindevæv er ledbånd, som går fra knogle til knogle, og sener, der fæstner musklerne til knoglerne, mens det fineste er omkring dine organer, blodårer og nerver.



1. BALDESTRÆK

Baldestræk er en god gammel klassiker. Musklerne i balderne er med til at stabilisere dit bækken under gang og løb. Uden de tre baldemuskler og deres små kraftige og stærke hjælpemuskler, ville du vælte, hver gang du tog et skridt. Det er også her, vi psykisk holder sammen på os selv, så du kender måske følelsen af at spænde i balderne, selv når du slapper af. Du presser samtidig lyskeområdet, som bliver gennemstrømmet og næret, når du igen slipper strækket.

Kom ind i stillingen:

- Lig på ryggen med højre ben bøjet, læg venstre ankel på højre lår.
- Tag fat med begge hænder bag på låret. Slap af i skuldrene, og lad sædet synke ned mod underlaget.
- Regulér på stillingen, så du ikke hælder til den ene side.
- Hold strækket 3 minutter til hver side.

Kom ud af stillingen:

- Slip langsomt og roligt hænderne, og stræk benene, ét ad gangen, ud i underlaget. Vent her lidt og mærk effekten af strækket. Mærk forskel på siderne. Tag så den anden side.

Variationer:

- Ønsker du et større stræk, kan du prøve at tage fat om skinnebenet i stedet for låret.
- Læg en pude under sædet, hvis du føler, sædet svæver over underlaget. Musklerne giver først slip, når de er trygge og mærker støtte.

2. SIDDENDE FOROVERBØJNING

Denne stilling strækker ryggen og kaldes derfor ofte for *Rygstrækkerstillingen*. Du kan også vælge at have fokus på at komme frem fra hoftelæddet. Dér, hvor låret er "skruet" på bækkenet. Så får du et godt stræk bag på benene ... Du kan vælge en kombination, hvor du starter med ret ryg og, hvor du hviler på med strakte arme i underlaget og efter et minut giver slip med rund ryg.

Kom ind i stillingen:

- Sid på underlaget med benene lige frem for dig.
- Støt med hænderne i underlaget, og med ret ryg bevæger du overkroppen frem.
- Bliv her lidt, inden du giver slip i overkroppen og hviler her.
- Det er naturligt, at benene bøjer lidt, og fødderne falder lidt til en af siderne.
- Bliv her 3 minutter.

Kom ud af stillingen:

- Med hænderne i underlaget rejser du langsomt kroppen op.

Variationer:

- Sid på en pude, så du ikke bøjer fra taljen.
- Læg noget i knæhaserne, der støtter, så musklerne giver slip.
- Læg én eller flere puder på lårene, så du har noget at læne kroppen frem på.
- Du kan også vælge at blive siddende med ret ryg og støtte på hænderne. Husk at slippe af i benene.

EKSPERTEN

Yvonne Hansen er uddannet yoga- og pilates-instruktør med speciale i yin-yoga siden 2007. Se mere på Yvonnehansen.com



3

3. SIDDENDE TWIST

Rygsøjlen udspringer med sit haleben og korsben (de fem sammenvoksede hvirvler efter halebenet) i bækkenet. Inden du twister, er det vigtigt, rygsøjlen er helt i balance. Det vil sige, at hele sædet skal være støttet i underlaget. Hvis den ene balde løfter sig, så læg lidt under den modsatte balde, som bækkenet bliver tippet til vandret i balance. Hvis rygsøjlen er skæv, når du twister, er det som at skrue et låg skævt på.

Kom ind i stillingen:

- Sæt dig i skrædderstilling på en pude.
- Løft brystkassen, sænk skuldrene, og træk hagen lidt ind, så ryggen rejser sig.
- På en indånding rejser kroppen sig, og på udåndingen roterer du mod venstre.
- Højre hånd på venstre knæ.
- Se over venstre skulder.
- 2-3 minutter til hver side.

Kom ud af stillingen:

- Drej først hovedet fremefter, slip den bagerste hånd, rotér, og vikl benene ud til sidst. Skift side.

Variation:

- En lettere udgave er at strække det underste ben ud i underlaget.

Hvis det kniber med tid og mulighed for at komme ned på gulvet, så gør det ikke sværere, end det er. Du kan også udføre alle tre stillinger på en stol.

TIP!

"Yin Yoga – Stræk dig til velvære" er den første danske bog om yin-yoga, der kort fortalt er motion af dit bindevæv. Bogen guider til 26 grundlæggende øvelser og 5 programmer. Kan bl.a. købes via Yogaudstyr.dk, 195 kr., og hos boghandleren.

