

Lugn yoga och meditation som bromsar åldrandet på cellnivå

Att andas på rätt sätt kan hjälpa till att minska stress och att meditera regelbundet har en förnyande effekt på kroppens celler. Det visar vetenskaplig forskning. En teknik som kallas för "långa djupa andetag" har visat sig ha positiva effekter på bland annat blodtryck, hjärtrytm och stressnivåer.

- Du mår som du andas, säger Madeleine Wilhelmsson som öppnar upp sin tredje yogastudio i september på Sigtunagatan 8 i Vasastan, centrala Stockholm. Med andetaget kan du ändra sinnesstämning och få medicinska effekter inom bara ett par minuter. Andetaget är en kostnadsfri och långsiktig anti-aging-kur, på naturlig väg - helt utan biverkningar som du alltid har med dig, säger Madeleine.

Text. Malin Myagi

Madeleine Wilhelmsson är specialiserad på verktyg inom självläkning och kärnverksamheten i hennes verksamhet YogaMana är sedan 2010 lugn yoga som alla kan göra. Det läkande och återhämtande andetaget är det centrala i alla våra yogaklasser, säger hon. Jag är extra intresserad av vetenskapligt testade verktyg för självläkning. Utöver andning är kraften i att meditera en stund dagligen enorm för vårt välbefinnande, fortsätter hon. Hon delar speciellt gärna med sig av en meditation som enligt forskning (nobelpriset i medicin 2009) har visat sig kunna reparera kroppen från stress, bromsa åldrandet på cellnivå och stärka minnesfunktionen (hippcampus) i hjärnan när den utförs regelbundet (12 min/dagligen). - Meditationen kallas Kirtan Kriya och beskrivs nedan.

En enklare variant av Kirtan Kriya kan utföras på följande sätt:

Sitt bekvämt på en stol och låt dina båda händer vila mjukt på knäna eller på låren. I takt med mantrat SA TA NA MA så pressar du mjukt tummen mot olika fingrar på vardera hand. På SA trycker du tummen mot pekfingrets topp, på TA trycker du tummen mot långfingrets topp, på NA trycker du tummen mot ringfingrets topp och på MA pressar du tummen mot lillfingrets topp. Börja sedan om igen med tumme på pekfinger på SA osv. Tänk mantrat och låt fingrarna vandra i takt med stavelserna SA TA NA MA (som betyder *kretslopp* på yogaspråket *sanskrit*).

Hur du andas långa djupa andetag:

Långa djupa andetag innebär att du andas in och ut genom näsan långsamt och djupt. Fokusera på att andas nere i magen istället för i bröstet, och försök att hålla andan ute en stund innan kroppen själv tar initiativet till ett nytt andetag. På inandningen låt mage, bröstorg och nyckelben expandera utåt och på

utandningen låt nyckelben, bröstorg och mage sjunka in igen i omvänd ordning som en vågrörelse.

Att praktisera lugn yoga där det självläkande andetaget har en central roll, kan hjälpa till att sänka blodtrycket och minska stressnivåerna, säger Madeleine. Genom att få ned andetaget långt ned i lungorna, där flest alveoler finns som kan ta upp syret, ökar man syreupptaget i kroppen och vi behöver inte andas lika ofta, fortsätter hon. Detta i sig signalerar till hjärnan att "allt är lugnt" och motverkar det som vi idag kallar för stress. Forskning visar att när stressnivåerna i kroppen sjunker så minskar man också risken för åldersrelaterade sjukdomar. Det är viktigt att komma ihåg att andningstekniker i sig själva inte kan motverka åldrandet, men de kan hjälpa till att minska stress i kroppen och förbättra syreupptaget, vilket kan minska risken för åldersrelaterade sjukdomar och stärka din hälsa överlag, säger Madeleine.