



- Pusteøvelser er også en viktig del av yoga, og har en rekke positive effekter både på kropp og skinn, forteller Maria Ust.

Ville ikke ta hormontilskudd:

# Ble frisk med

# yoga

*Smertene både i ryggen og andre steder i kroppen er borte. Smidige Maria Ust (39) er sikker på at hun ikke hadde hatt så god helse, både fysisk og psykisk, dersom hun ikke hadde drevet med yoga.*

TEKST OG FOTO: JARTRUD HØSTMÆLINGEN

**J**eg begynte med yoga for ti år siden, og siden har jeg holdt på nesten daglig, forteller Maria Ust. Hun hadde lenge hatt smerter ulike steder, særlig i korsryggen. Ingen annen behandling enn hormontilskudd kunne hjelpe henne. Maria fikk til slutt valget mellom å ta de kunstige hormonene fram til overgangsalderen eller fortsette å leve med smertene.

- Det var da jeg begynte å lete i det alternative behandlingssystemet, forteller hun. Lillehammer-kvinnen jobber som laboratorieleder på Q-Meieriet i Gausdal, og kombinerer turnusjobbingen med et langt yogaprogram de ukene hun har seinvakt. - Det høres kanskje mye ut for noen, men jeg har tid til det, også fordi jeg ikke har barn. Programmet gir meg så mye at jeg gjerne bruker et par timer daglig på de fysiske yogaøvelsene, pusteteknikkene og meditasjon.

## Styrker og forebygger

Maria Ust henviser til en rekke forskningsrapporter om yogaens virkning på kropp og sinn når vi spør hva dette gir henne:

- Blodsirkulasjonen øker, man får massert de indre organene og leddene styrkes. Yogaen styrker også ryggen og gjør den smidigere, man blir mindre stiv i kroppen. Dessuten merker jeg tydelig at jeg får mer energi og overskudd. Hvis jeg er sliten en dag etter jobb og gjør yogaøvelser en times tid, er jeg mye mer opplagt etterpå enn om jeg hadde tatt en

times hvil på sofaen, sier Maria. Hun merker også at hun sover bedre etter at hun begynte med yoga. Maria sier hun føler seg mer til stede i øyeblikket, blir mindre stresset og opplever ofte en følelse av større indre ro.

- Jeg merker at jeg blir mer i harmoni med mine nærmeste og arbeidskollegaer. Jeg har, som folk flest, ikke alltid hatt et like godt forhold til mine foreldre. Jeg kom for eksempel lett i forsvar når jeg var sammen med dem. Nå tolker jeg det som skjer på en mer positiv måte. Jeg er blitt flinkere til å forholde meg til det som skjer i øyeblikket i stedet for å trekke inn gamle problemer, forteller hun.

## Hormoner i balanse

Vi spør hvorfor hun tror det er slik at yoga kan ha alle disse positive effektene både fysisk og psykisk:

- Øvelsene løser opp spenninger i kroppen. De har ofte satt seg i muskulaturen dersom de ikke ble bearbeidet da de oppsto. Dessuten påvirker yogaøvelsene hele kroppens kjertel-system og kan gi et positivt løft for hormonbalansen, forteller Maria.

Hun gjør pusteøvelser også, der ulike teknikker hjelper lungene med å kvitte seg mer effektivt med avfallsstoffer.

- Veldig mye av avfallsstoffene i kroppen blir fjernet gjennom pusten. Jeg passer alltid på å gjøre øvelsene i et rom med masse frisk luft, eller aller helst ute. Dermed trekker jeg inn store mengder oksygen som gjør det utri-

velig for virus og bakterier. En annen fordel med gode pusteøvelser er det psykiske aspektet. Pust og følelser er nært forbundet med hverandre. Gjennom noen av øvelsene kommer jeg tett innpå gamle og fortrenge følelser som for eksempel sorg og sinne. Eller dagsaktuelle problemstillinger for den saks skyld. De kan slippe til og komme fram under en pusteøvelse, kanskje bare noen få sekunder, men det fører også til at jeg føler meg atskillig mer i balanse etterpå, forklarer Maria.

## Meditasjon

Meditasjon er også en viktig del av yoga. Opprinnelig ble de fysiske øvelsene utviklet med tanke på å øke utbyttet av en lang og stillesittende meditasjon, gjerne i lotusstilling med korslagte ben.

- Jeg merker en stor forskjell i sinnstilstanden dersom jeg også rekker å meditere før jeg reiser på jobb. Da kan jeg sitte og synge og tralle både i bilen og når jeg er inne på jobben, forteller Maria. Hun beskriver meditasjon som å gå inn i et fredfylt rom, fritt for stress og krav, der hun bare kan være seg selv og slappe helt av. - Det gir en veldig god pause fra den aktive og utadventde delen av hverdagslivet vi vanligvis befinner oss i, sier hun, og forteller at hun ved hjelp av meditasjon også opplever en behagelig følelse av mer godhet og kjærighet for dem hun omgås. Dessuten føles det som om hun kan ta med

- Det er mange gode grunner til at jeg praktiserer yoga, en av dem er at det gir meg harmoni og balanse, sier Maria Ust.

# Yoga handler om kunsten å leve og ha det godt i øyeblikket.

seg litt av den stillheten hun opplever under meditasjon inn i jobbsituasjonen og ut i samfunnet.

## Livskunst

Maria Ust har lært yoga gjennom organisasjonen Art of Living ([www.artofliving.no](http://www.artofliving.no)). De arrangerer kurs en rekke steder i landet, og tilbyr et konsept som alle ifølge Maria kan ha utbytte av, enten man er ung eller gammel, erfaren eller nybegynner. – Jeg har også hatt mye nytte av den gamle østlige filosofien på kursene til Art of Living. Denne kloke livskunnskapen er en viktig del av yogatradisjonen og har betydd enormt mye for meg.

- Egentlig er det hele veldig enkelt. Yoga handler om kunsten å leve og ha det godt både fysisk og psykisk i øyeblikket. Jeg synes stadig jeg kommer nærmere dette målet, avslutter Maria.

## Dokumentert effekt

- Jeg opplever at de som begynner å praktisere yoga får et veldig positivt tilskudd i sine liv. De føler at de psykisk får flere ressurser å spille på, ofte med en større trygghet i relasjonen til andre mennesker, uten at de nødvendigvis har hatt store problemer med det før. De får bedre livskvalitet, et stødigere livsfundament og kommer mer på plass i seg selv. I livets ulike valg situasjoner blir de flinkere til å ta de valgene som er i overensstemmelse med deres indre, og lar seg ikke så lett styre til å velge slik andre forventer. Det handler ikke om en større selvoptatthet, man at folk kommer mer i kontakt med sin indre kjerne, forklarer Per Peo Olsen.

Olsen driver og er en av hovedlærerne ved Yogalærerskolen i Norge sammen med

Parvati Kari Farestveit. Han har vært yogalærer på heltid siden 1973, og grunnla Yogaskolen i Oslo i 1976. Yogalærerskolen, med dens tre og et halvtårige forløp, regnes for å være den grundigste yogalærerutdannelsen i Norge. - Det er også klart dokumenterbart at den fysiske helsetilstanden bedres. Korsryggproblemer er for eksempel noe av det som yogautøvelse kan hjelpe veldig godt for. Yoga kan også forebygge eller bidra til å kurere en lang rekke andre fysiske plager, sier han.

*yogaprosess.com og om yogaens dokumenterte virkning på [iayt.net](http://iayt.net)*

