

Vetenskapliga effekter av Huvudstående

Inversioner kallas de poser som är upp- och nedvända och det är de som sägs vara bland de viktigaste att utföra. De flesta yogaposer sägs vara förberedande för att man ska kunna utföra dessa korrekt. Yogaläraren och forskaren Marian Papp har här sammanställt resultat från forskning som gjorts på inversioner och framförallt på huvudstående.

AV MARIAN PAPP

Hatha yogans syfte är att framkalla en parasympatisk respons i det autonoma nervsystemet, (vilket innebär sänkt puls, blodtryck och andningsfrekvens). Inom Iyengaryoga gör man huvudstående först och sedan skulderstående för att få den lugnande effekten. I Ashtangayoga gör man tvärtom, skulderstående först och sedan huvudstående. Man kan lätt undersöka vilket som är mest lugnande genom att prova själv. Inversioner kan även vara outhärliga för återhämtning och sömn. Det finns inget som är mer återställande för kroppen vid trötthet som att utföra en inversion. Skulderstående är en pose som skulle säljas in till sömnkliniker just för dess kraftfulla effekt på en god sömn, men ännu krävs mer forskning specifikt på effekten av olika inversioner.

FORSKNINGSRESULTAT 1

* Huvudstående ökar blodtrycket i överkroppen

Man har gjort fysiologiska mätningar på 15 vana yogautövare inom Iyengaryoga som utförde huvudstående och kom fram till följande (Blank): Andningsfrekvensen var runt 15 per minut vilket är som en normal spontan andning men blodtrycket i överkroppen blir mycket högt i huvudstående (151/108). Blodtrycket mäts alltid i armen och i och med den upp och nervända positionen blir det högre än normalt. Man ska komma ihåg att blodtrycket i benen sänks, jämfört med upprätt stående. En intressant observation i studien var att om man inte hade korrekt linjering i poserna så blev blodtrycket högre.

FORSKNINGSRESULTAT 2

* Huvudstående fördubblar ögontrycket

En studie (Baskaran) har sett att ögontrycket för-

dubblades av huvudstående, från 15 mm Hg som det är vid vila till 30 mm Hg vid huvudstående. Det intressanta var att trycket ökade inte linjärt med tiden, efter 5 minuter i posen så var trycket detsamma. Ögonen har inget skydd mot det ökade trycket och man ska vara försiktig med att ordinera huvudstående till de med olika ögonsjukdomar som t. ex glaukom, näthinneavlossning och extrem närsynthet.

FORSKNINGSRESULTAT 3

* Huvudstående är vilande för hjärtat

Utförandet av en inversion är mer vilande för hjärtat jämfört med horisontell vila, alltså när man ligger ner. Det blir väldigt avlastande för hjärtat som får massvis med blod från benen och kan därmed arbeta avslappnat. Den inverterade positionen gör också att blodkärlen vidgas perifert (händer och fötter) eftersom kroppen försöker att sänka blodtrycket (Cole). Kärlets töjlighet och pulsvågshastigheten (av blodet) tycks påverkas positivt av inversioner (Duren).



Källor

Texten är en del av nyutkomna boken *Yoga på djupet – funktionella övningar i naturen* (ICA-bokförlag). Se senaste artikeln mer ingående om inversioner publicerad i Svensk idrottsforskning på Marians hemsida och för

en fullständig referenslista funktionellyoga.se/forelas.html



Marian Papp är yogalärare och forskare och har startat Sveriges första kurs i vetenskapliga effekter av yogaträning
➡ funktionellyoga.se