

Senioryoga på distans



Hej kära Yogis,

Under denna period med social distans för alla oss 70+ seniorer skickar jag ett veckobrev och en yogaövning i veckan. Bilden visar vår fina lokal som väntar på oss tills det är så dags.

Inom senioryogan har vi övat olika andningstekniker för att stärka välbefinnandet. Några har berättat att speciellt djupandningen gett er ökat *lugn & inre harmoni*.

Ni har känt att långa, djupa andetag kan minska stressnivån i kroppen. Det gäller också för de meditationer vi gjort. Med insikten om att du kan påverka ditt lugn är det lättare att känna tilltro till att du kan hantera en oroande situation som denna. Genom att tankar och känslor är nära kopplade till våra fysiologiska reaktioner kan ett lugnt sinnestillstånd stärka din motståndskraft & läkeförmåga. Det har länge varit känt inom stressforskning. Forskning visar också att du lättare kan påverka ditt immunförsvar och skydda dig mot infektioner om du är i *god form* (se faktarutan).

I går fick jag utrymme att stämma av med kollegan Monika Fagevik Olsén, professor inom andning & cirkulation. Jag ville veta hur andningsträning kan stärka oss inför Covid- 19. Jag hade turen att hon precis skrivit samman nationella riktlinjer för andningsvård för personer som drabbas av corona.

Hennes svar är att andningsträning i sig inte ökar motståndskraften mot infektioner men kan lindra effekterna om man väl blir smittad. Med hjälp av specifik andningsträning blir det lättare att både andas, hosta och få bort eventuellt slem. Vi blir då bättre rustade att stå emot en komplikation som lunginflammation (pneumoni). Därför har insatser från sjukgymnaster/fysioterapeuter stor betydelse i dagens coronavård.

”Så bra att SVT kört igång med stärkande hemgymna för alla”; skrev professorn! Hon betonade också att vi ska fortsätta promenera för att hålla igång vår andning och cirkulation. Se gärna till att få upp pulsen/flåset en aning. På köpet tar du djupa andetag spontant och kan ventileras igenom lungorna, så att eventuellt slem kan röra sig och du lättare kan hosta upp (om så behövs).

När du ändå är utomhus kan du stanna till, ta några djupa andetag och göra stora rörelser i form av armswing som vi som gjort på senioryogan. Du kan också ta några stora simtag, som bröstsim, ryggsim och crawl, i takt med andningen. Det är bara fantasin som sätter gränser för hur du kan lufta och stärka dina andningsvägar...

Håll kontakten men håll avstånden upprepas som ett mantra av Folkhälsomyndigheten. Så uppvakta gärna någon vän för att "gå kompis" utifrån normen 1 - 2 meters sidoavstånd. Då kan du passa på att erbjuda övningar ur ditt rörelseförråd från yogan.

Så slutsatsen blir att du med hjälp av medveten andning och att vara fortsatt fysiskt aktiv kan stärka hälsan i en tuff tid som denna. Det är också viktigt att veta att du kommer att kunna få stöd till specifik andningsträning om du så behöver. Då är du förberedd.

Sofia Åhman på SVT leder hemgympan lätt & ledigt. Rörelserna är bra för allt inklusive glädjen och immunförsvaret enligt faktarutan. Så slå på SVT 1 kl. 09.40 varje vardag, och/eller SVT- play när det passar.

Vi håller kontakten, *Anna*

Faktaruta: Immunförsvaret

Kroppens immunförsvar skyddar oss från bakterier, virus och andra farliga ämnen. De vita blodkropparna är viktiga genom att de kan angripa främmande ämnen, äta upp skadad vävnad och signalera till andra delar av immunförsvaret att det behövs hjälp.

Du kan stärka immunförsvaret med en hälsosam livsstil:

- Ät varierad och hälsosam mat. Vissa vitaminer och så kallade spårämnen är viktiga för immunförsvarets celler
- Träna och rör på dig. Fysisk aktivitet är viktig på många sätt, bland annat minskar nivån på inflammationer i kroppen. Att träna styrka har visat sig vara särskilt bra för immunförsvaret. Och kondition för andning & cirkulation (syresättning). Det är också bra med rörelse i vardagen, t ex ta promenader, dammsuga eller att ta trapporna istället för hissen
- Försök få tillräcklig vila och sömn. (Här kommer också djupandning och meditation in)

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/immunforsvaret/>

Källor: Vårdguiden, 1177 och DN, Ulrika By 2020-04-02