

FAKTA

Ellen Engvall

Ålder: 49.

Familj: Två döttrar, 24 och 6.

Bor: Nacka.

Gör: Barnmorska, lärare och terapeut i MediYoga och gravidyoga, även utbildad i hormonyoga. Har främst riktat in sig på yoga för kvinnor, både under graviditet och vid olika hormonrelaterade besvär. Specialist på kvinnohälsa, graviditeter, infertilitet och hormoner. ellenengvall.se



Binjure-yoga

Yogaterapeuten Ellen Engvall är en av de första i Sverige som lär ut binjurer yoga. Lugna men effektiva pass som reducerar stress och reparerar och bygger upp kroppen. Satsa 15 minuter tre gånger i veckan – och få massor tillbaka!

Av **Christina Neiglick** Foto: **Weak Voices** Yogaövningar: **Ellen Engvall**

Vad är binjurer yoga egentligen?

– En grundläggande yoga för att komma åt stress och stärka binjurarna. Det är så mycket stress i samhället i dag, man räknar med att 80 procent av befolkningen har någon grad av trötta binjurar. Och om man har det störs hela hormonbalansen i kroppen.

Hur då, förklara?

– Det är binjurarna som tillverkar våra stresshormoner. När vi är stressade är kortisol, vårt överlevnadshormon, det kroppen använder för att öka beredskapen. Men många är kroniskt stressade, och går vi i flera år med hög kortisolhalt i kroppen utan att vila oss, orkar inte binjurarna

längre tillverka kortisol. När halten kortisol sjunker leder det till att kroppen slutar fungera som den ska. Man kan jämföra det med en bil där motorn går sönder. Då fungerar man plötsligt inte, kommer inte upp ur sängen, känner sig nedstämd och tappar livslusten. Kortisol ser också till att vi lagrar in fett i kroppen,

så ett tecken på dåligt fungerande binjurar är en fetmavolang runt magen.

Vad gör vi kvinnor för fel?

– Problemet i dag är att vi bara kör på och inte tillåter oss att vila och återhämta oss. Vi hoppar över det. Och då riskerar vi till slut att bränna ut oss. Titta på

**TAR INTE
MER ÄN
15 MIN!**

alla "duktiga kvinnor" som går och tränar efter jobbet, fast de är helt slut. Det är inte sådan träning kroppen behöver då, utan lugn och meditation.

Varför behövs det en särskild sorts yoga för binjurarna?

– Det viktigaste i dag är att vi reducerar stressen i livet. Alla yogaformer verkar stressreducerande men binjurer yoga är skapad för att fokusera mer och direkt på binjureområdet och ge en extra skjuts i återhämtningen och skapa medvetande kring detta område.

Hur lång tid tar det innan man märker någon skillnad?

– Det är väldigt olika. En del får effekt direkt, andra måste göra övningarna ett halvår innan de märker skillnad i kroppen. Men de flesta känner sig väldigt avstressade och lugna efteråt, eller säger att de är trötta på ett positivt sätt.

Vilka positiva effekter får man?

– Sömnerna blir bättre, man blir gladare och känner ett ökat välbefinnande, både fysiskt och psykiskt. Stress gör att man inte känner sig tillfreds med livet, men när den löses upp får man mer energi och orkar mer.

Hur ofta ska man göra ditt program?

– Jag tycker man kan börja med att försöka yoga i alla fall varje dag man är ledig, det är i regel två dagar i veckan, plus en dag till. Det blir tre gånger i veckan. Sedan, när man märker hur skönt det är och hur bra man mår, kan man öka på. Men det är viktigt att inte även detta blir prestation. Det är bättre att göra ett kortare program än inget alls.

Om du får ge ett livsråd, vad blir det?

– Vi måste ta hand om våra kroppar och själar! Ju äldre vi blir, desto mer noga är det med sådant som mat, sömn och vila. Och det är också viktigt att våra liv innehåller meningsfullhet, att vi kan ägna oss åt det vi brinner för! *

Ellens kortprogram med 5 bra övningar

Övningarna kan användas vid all sorts stress, och det är ett bra program att börja med för stressreduktion.

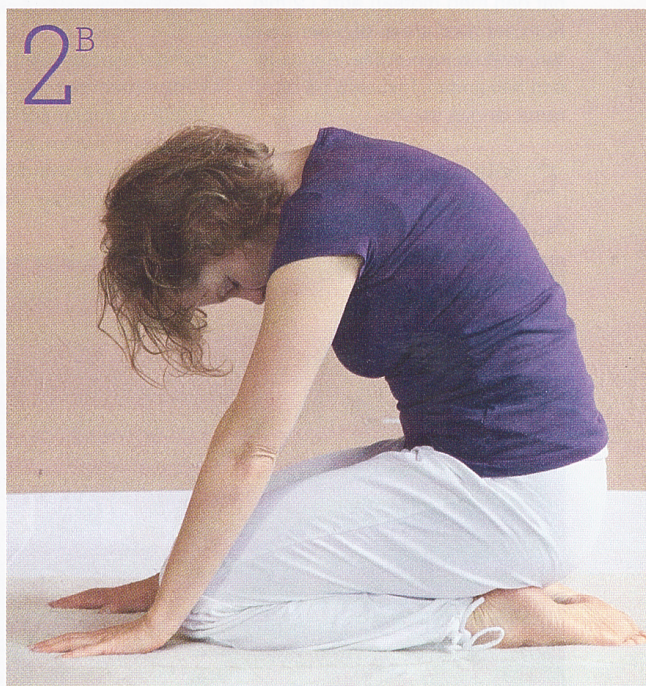
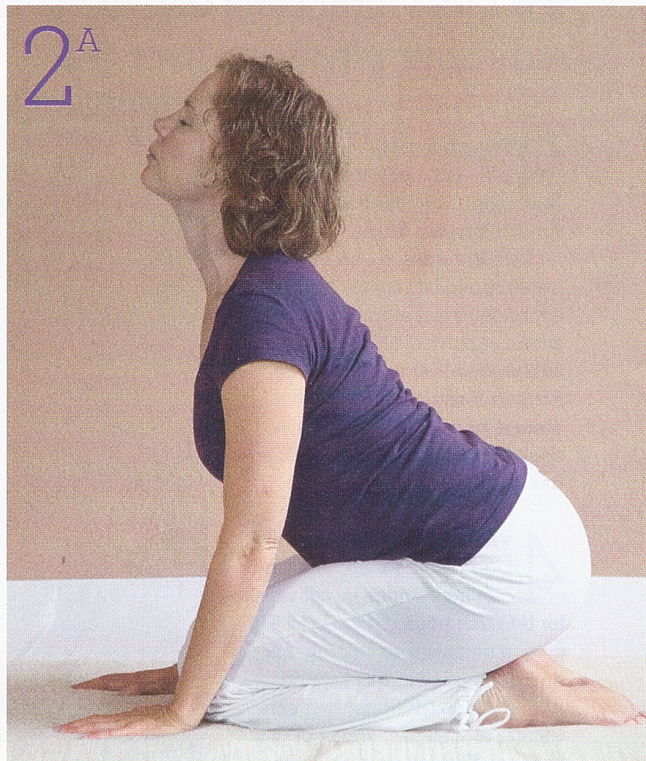
– Jag är utbildad i hormonyoga av yogaläraren **Diana Rodrigues** 2011. Den yogan är väldigt fysisk, så därför har jag utvecklat en egen form. Jämfört med vanlig MediYoga riktar denna yoga in sig extra på hypofysen, sköldkörteln, binjurarna och äggstockarna. Jag har valt övningar som masserar och jobbar i områdena där de körtlarna sitter, och lagt till en fokuseringsteknik på aktuell körtel efter varje övning, säger Ellen Engvall.



1 Lugnande andning
Börja varje pass med att andas lugna, djupa andetag i 5 minuter.

Sitt i lätt meditationsställning med benen i kors. Vänster hand vilar på vänster knä med tummen tryckt mot pekfingeret. För upp höger hand mot näsan och tryck tummen för höger näsborre. Andas in och ut genom vänster näsborre i 5 minuter.

2 Modifierad ryggflex
Sitt på hälarna i klippställning (bild A). Sätt ner handflatorna framför knäna med raka armar. Andas in och flexa ryggen framåt, sträck på halsen så att det drar i sköldkörteln. Andas ut och krumma ryggen bakåt och dra in hakan (bild B). Fortsätt i 2 minuter. Stanna upp med rak rygg, avsluta med rotlås*. Andas in, håll andan, fokusera på binjurarna, andas ut. Vila.



***Rotlås.** Är en muskelsammandragning i nedre delen av bäcken för att avsluta yogaövningen och "samla ihop" energin och sprida den i kroppen. Du andas ut och håller andan ute. Knip ihop ändtarmsöppning och håll den. Dra muskulärt upp bäckenbotten och håll den uppdragen. Slutligen drar du naveln in mot ryggraden. Håll alla tre under 5–15 sekunder. Andas in, släpp låset. OBS! Gör inte vid mens.

vänd

forts

» Det viktigaste i dag är att vi reducerar stressen i livet »

3 Ryggböjning

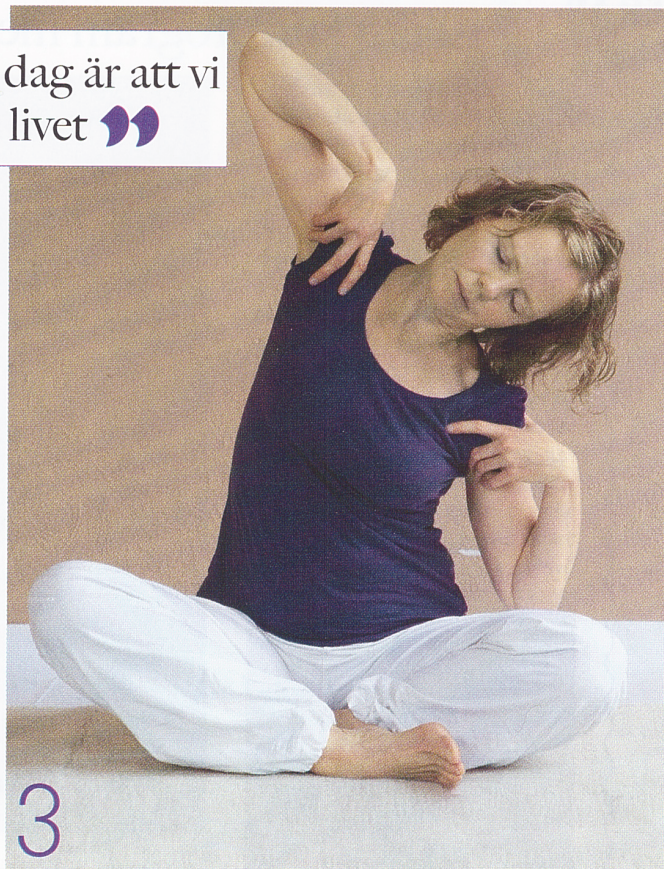
Sitt i lätt meditationsställning. Lägg händerna på axlarna, tummarna bakåt, övriga fingrar framtåt. Andas in och böj överkroppen till vänster, höger armbåge strävar upp mot taket, andas ut och böj till höger, vänster armbåge strävar upp mot taket. Fortsätt 2 min. Kom rak i mitten, avsluta med rotlås. Andas in, håll andan, fokusera på binjurarna, andas ut. Vila.

4 Växelvis ben- och armlöft

Ligg på rygg med raka armar och ben. Andas in, lyft vänster ben och höger arm rakt till 90°, pressa ner svanken i mattan när du lyfter, andas ut och kom ner. Andas in och lyft höger ben och vänster arm till 90°, andas ut och kom ner. Fortsätt växelvis, vartannat ben med motsatt arm, i 2 min. Kom ner med armar och ben i mattan, avsluta med rotlås. Andas in och håll andan, fokusera på binjurarna, andas ut. Vila.

5 Vila på rygg 5 min

Lägg dig ner på yogamattan. Ligg helt stilla, slappna av i 4



3

minuter. Andas lugnt. Avsluta kortprogrammet med att röra försiktigt på fingrar och tår, rotera fötter och händer, sträck upp båda armarna ovanför huvudet längs med mattan, sträck ut hela kroppen.

Gör en kattsträckning** åt vänster och höger. Gnugga fotförlor och handflator, rulla ihop kroppen till en boll. Vagga sida till sida så att ländryggen masseras.

Byt riktning och rulla fram och tillbaka på ryggraden.



****Kattsträckning.** Stretchar mjukt muskulatur genom hela kroppen. Ligg på rygg. Placera höger fot på vänster knäskål, ta tag om högerknäet med vänster hand och gör en kattsträckning med benet ner åt vänster och överkroppen åt höger. Andas djupt, rulla tillbaka på rygg. Byt ben och sida och sträck åt andra hållet.

Här svarar Ellen Engvall på några vanliga binjurefrågor. Var sitter binjurarna och vad gör de?

– De sitter på övre delen av njurarna ungefär mitt på ryggen. Binjurarna är de körtlar som utsöndrar hormoner i kroppen för att kunna hantera stress. I binjurarna sker även en liten produktion av könshormon som är speciellt viktiga för kvinnor, särskilt efter klimakteriet när äggstockarnas produktion avtar.



Hur kan man få utmattade binjurar?

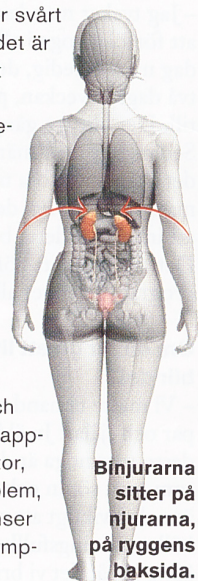
– Många lever i dag under konstant stress. Om binjurarna går för högtryck för jämnan, utan tid för återhämtning, leder det så småningom till utmattade binjurar. Binjurarna kan också ta stryk när man till exempel drabbas av sjukdom, chock och sorg.

Hur upptäcker man att binjurarna är försvagade?

– Sjukvården känner ofta inte igen utmattade binjurar, eftersom de blodprov som tas oftast inte avslöjar att något är fel.

Vilka är de vanligaste symptomen?

– Det finns en rad symptom på att binjurarna är utmattade eller börjar bli ansträngda. Här är några av de vanligaste – men det är många gånger svårt att förstå att det är binjurarna det handlar om: Sömnsvårigheter, trötthet som inte går över, yrsel, sockersug/ kolhydratsug/ saltsug, viktökning, frusenhet, sänkt immunförsvar, depression och ångest, hjärtklappning, ledsmärtor, mag-tarmproblem, hormonobalanser och hormonsymptom. *



Binjurarna sitter på njurarna, på ryggens baksida.

Illustration: Fotolia