

Sedan hon prövade medicinsk yoga har Lena inga problem med urinläckage.



## NU LÄCKER JAG INTE EN DROPPE!

Lena provade medicinsk yoga för att bli av med övervikten. Men det var inte bara kilona som försvann. – Jag blev också av med min inkontinens.

Av Susanna Hauffman Foto: Birgitta Rydbeck

**L**ena Jansson driver en ekologisk frisersalong på Södermalm i Stockholm. – Jag har egentligen alltid varit ovanligt frisk, men jag har alltid brottats med en övervikt, berättar Lena.

Lena har länge varit nyfiken på yoga, men det har inte blivit av.

– I somras var jag på Gotska Sandön med min dotter, vi campade och vandrade. En dag när det regnade hamnade vi under samma tak som **Ellen Engvall** och hennes familj. Hon berättade om sina kurser i medicinsk yoga, och innan vi hade skilts åt hade jag anmält mig till både Kvinnoyoga och Hormonyoga! Utan att egentligen ha en aning om vad det innebär.

Jag kom i klimakteriet för fyra år sedan, berättar Lena. Visst har jag varit svettig

ibland, men jag är nog inte sådan att jag känner efter så mycket! Och jag tar inga hormoner.

Lena började med Hormonyoga.

– Redan efter första passet, när vi låg och slappnade av efter övningarna, kände jag en otroligt skön och jämn värme i hela kroppen. Ingen som helst smärta, det gjorde inte ont någonstans i kroppen.

Jag hade gått upp väldigt mycket i vikt så jag var orolig att jag inte skulle klara övningarna. Men det gick jättebra, de är relativt korta, och man har vilopausar emellan.

– Träningen gav mig en helt ny uthållighet. Jag är i grunden en väldigt aktiv person och i dag tränar jag jättemycket. Jag har gått ner i vikt och jag kan hålla klimakteriesymtomen i schack.

– Hormonyogan tränar också bäckenbottenmusklerna oerhört effektivt. Jag har tyvärr inte varit så duktig på att knipa, och för några år sedan led jag svårt av inkontinens. Jag var tvungen att ha trosskydd. Så fort jag reste mig, nös eller hostade läckte jag.

– Detta försvann helt efter tio gånger med MediYoga! Nu yogar jag två gånger i veckan och gör även övningar hemma. Och använder yogan som stretchning efter gympassen. Jag läcker inte en droppe. ■

### Medicinsk yoga

En rad vetenskapliga studier visar att en speciell typ av yoga, MediYoga eller Medicinsk yoga, kan ge en rad positiva effekter i vår kropp.

MediYoga har i Sverige tagits fram av Göran Boll, yogaterapeut och medlem av IAYT – International Association of Yoga Therapists.

På många sjukhus pågår studier där man provar den medicinska yogan på olika patientgrupper. Ett exempel är hjärtintensiven på Danderyds sjukhus. Där använder man yogan för patienter som går på rehabilitering efter hjärtinfarkt.

### FAKTA OM YOGA

- ✓ Det finns flera hundra olika former av yoga. Begreppet yoga härstammar från Indien där det utvecklades för många tusen år sedan.
- ✓ Syftet med yogaövningarna som utförs långsamt och kontrollerat, är att ge fysisk smidighet, skapa mental avspänning och ge insikt.
- ✓ Andningen spelar en viktig roll i yogan. Enligt den yogiska filosofin förkroppsligar andningen människans livskraft, eller Prana. Andningen avspeglar olika känslomässiga tillstånd. Är vi uppjagade andas vi snabbt och ytligt. Är vi lugna andas vi djupare, lugnare andetag. Därför kan en medveten förändring av andningen direkt påverka hur vi mår och skapa fysisk, mental och emotionell harmoni inom oss.