

YOGA TIL EN GLAD & FLAD MAVE

Din fordøjelse er på overarbejde i den søde og fede juletid, så vær lidt ekstra god mod den - f.eks. ved at forkæle den med yoga. Her giver Karen Pallisgaard dig 7 gode øvelser og små fif, der hjælper dig til en sund fordøjelse.

AF KAREN PALLISGAARD & CAMILLA HALDRUP.
FOTO: DITTE CAPION.



SQUAT

GOD FORDI: Den kan give grounding og god jordforbindelse, igangsætte din fordøjelse, stimulere indre organer, styrke ben, tone din mave og afhjælpe lændesmerter.

SÅDAN GØR DU: Stil dig med hofte- eller måttebreddeafstand mellem fødderne. Buk i knæene, og lad numsen søge i retning af gulvet – lidt som hvis du er kvinde og sidder i en skov og tisser. Lad tæerne pege lige frem, og hold fødderne så tæt på hinanden som muligt. Hvis ikke du kan få hælene i gulvet, så læg en pude under, eller rul din måtte som støtte. Saml håndfladerne foran brystet, og stem albuerne ind mod knæene. Hold denne position i mindst fem hele åndedrag.



BØLGEÅNDEDRÆTTET

GOD FORDI: Det fungerer som indre massage for hele maveregionen og er virkelig god for fordøjelsen.

SÅDAN GØR DU: Læg dig afslappet på ryggen. Indånd alt, hvad du kan, så maven hæver sig. Hold vejret inde. Imens bevæger du maven som en bølge, hvor du skiftevis trækker

maven ind med en følelse af, at du trækker den helt op under ribbenene og tilbage til udspilet mave igen. Når du ikke kan holde vejret inde længere, udånder du langsomt. Træk vejret dybt og roligt et par gange, inden du tager en runde eller ti til.

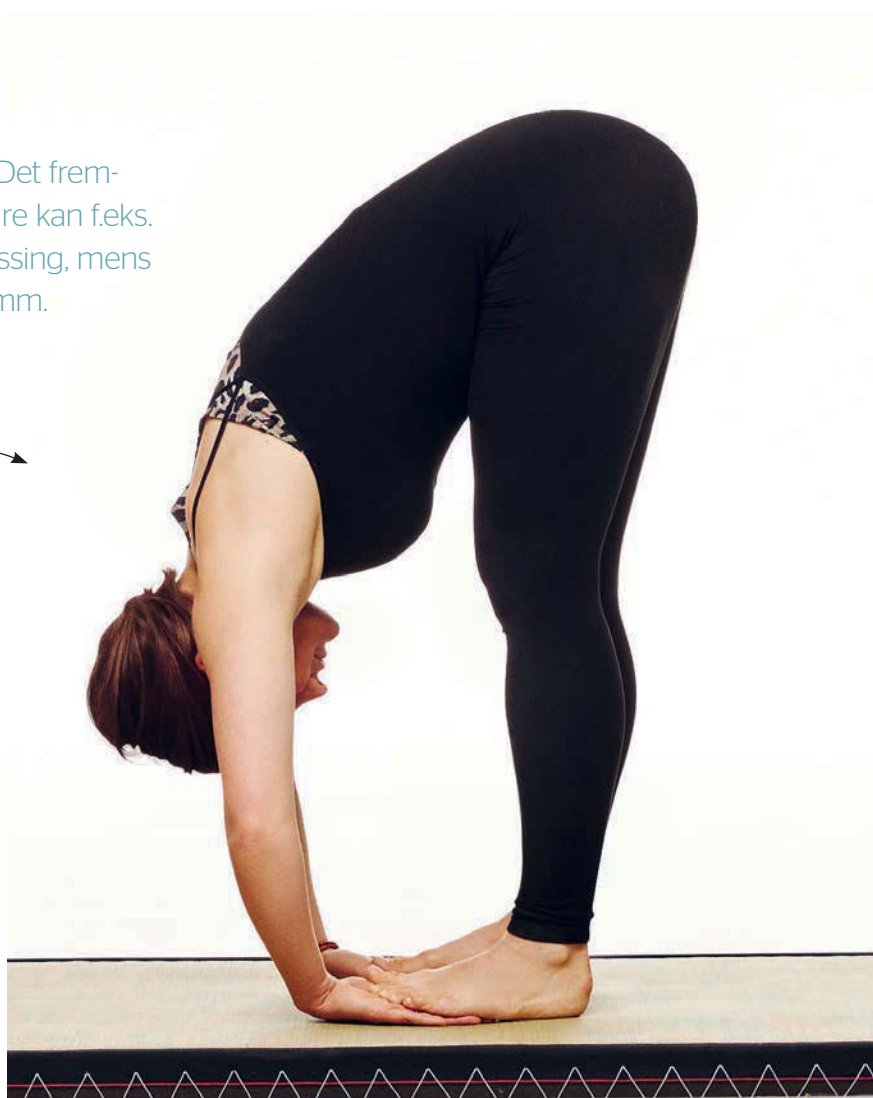
Tip

Spis surt og bittert til dine måltider. Det fremmer dine fordøjelsessekreter. Det sure kan f.eks. være eddike eller citronsaft i en dressing, mens bittert kan komme fra bitre salater mm.

FOROVERBØJNING

GOD FORDI: Den kan berolige hjernen, dæmpe stress, strække bagsiden af benene og hofterne. Og så er den god for fordøjelsen. Denne variation, hvor du har hænderne under fødderne, samler og cirkulerer din energi.

SÅDAN GØR DU: Stil dig med en hoftebredde afstand mellem fødderne, plant dem godt i måtten. Bøj så meget i benene, at du kan lægge håndryggene i gulvet og stille dine tæer oven på fingre og håndflader. Giv slip på din nakke. Når du skal ud af stillingen, så sug navlen ind til rygsøjlen og rund op til stående, ryghvirvel for ryghvirvel, og lad hovedet være det sidste, der kommer op.



CAT/COW

GOD FORDI: Den strækker forsiden af din krop, ryg og nakke, varmer kroppen op, kan massere indre organer og virke afstressende. Den er desude god til at træne dit åndedræt sammen med bevægelser.

SÅDAN GØR DU: Stil dig på alle fire i hoftebreddes afstand. Placer hænderne lidt fremme foran skuldrene, spred alle fingrene godt ud, og gro dem ned i måtten. Bøj let i dine albuer, og sug navlen ind mod rygsøjlen. På dine indåndinger svajer du i ryggen, og på udåndingerne krummer du og presser fingrene yderligere ned. Gentag mindst fem hele runder.

Tip

Vær god ved din fordøjelse ved at undgå at drikke store mængder under eller lige før måltidet, da det fortynder din mavesyre og dine fordøjelsesenzymer. Begge dele er vigtige for en god fordøjelse. Men sørg for at drikke nok vand i løbet af dagen – omkring to liter.



SKULDERSTAND

GOD FORDI: Den kan berolige hjerterytmen, så det skaber ro i kroppen og beroliger hjernen. Den kan føles god for fordøjelsen og tone ben og numse samt strække skuldre og nakke.

SÅDAN GØR DU: I starten er det her en krævende stilling, så hold den kun et halvt til et helt minut, men med tiden kan du blive i den i op til syv minutter. Du vil mærke en fantastisk afstressende effekt, den letter organerne og giver bedre blodgennemstrømning i mave og underliv. Læg dig på ryggen – gerne med et foldet tæppe under nakken – og rul frem og tilbage over rygsøjlen, så du får bevægelse på og momentum nok til at kunne svinge numsen over hofterne. Støt dine håndflader mod lænden, og skub så

lænden op mod loftet, så du får mere vægt på dine skuldre. Møf dine skulderblade ind under dig. Tjek at kropsvægten er på skuldrene, ikke på din nakke. Hold hovedet, hvor det er, og lad være at kigge til siderne. Det kan du hjælpe på vej ved at presse baghovedet ned i måtten, så du heller ikke ligger og kvæler dig selv ved at presse hagen ned i brystet. Det er meget vigtigt, at du holder halsen åben på forsiden. Saml benene, og pres dem ind mod hinanden, mens du peger tæerne opad. Bliv ved med at presse op, mens du stemmer albuerne i måtten, og arbejd hen mod at stå lodret. Når du skal ud af stillingen, lægger du armene ned langs siderne, suger navlen ind og ruller ned, ryghvirvel for ryghvirvel.

BUEN

GOD FORDI: Den stimulerer mave og fordøjelse og styrker balder og ryg.

SÅDAN GØR DU: Læg dig på maven, og bøj benene, så fodsålerne peger op mod himlen. Sug inderlårerne sammen, og griб fat om ankler eller forfod. Indånd overkroppen

op, samtidig med at du løfter lårene af gulvet. Hvis du har lyst til ekstra massage til maven, så kan du rulle frem og tilbage og fra side til side her. Husk at have åndedrættet med dig hele vejen.



Tip

Det tager 20 minutter for en besked fra en fyldt mavesæt at nå op til hjernen med besked om, at du er mæt. Så hold pauser mellem portionerne, og eksperimenter med at praktisere mindful spising. Du kan hente inspiration på Mindful-spising.dk



UDLUFTEREN

GOD FORDI: Den kan massere tarmsystemet, hjælpe dig med at slippe opkoblet luft, stimulere fordøjelsen og psoas (stor muskel, som forbinder ryg og ben. red.), strække ryggen og være god mod lændeproblemer.

SÅDAN GØR DU: Læg dig på måtten med dit højre ben strakt lige ud og foden flekset, så tærerne peger op mod loftet. Bøj dit venstre ben, så du kan gribe fat om underbenet med begge hænder. Arbejd hen imod at kunne få ryggen og baghovedet i måtten. Træk blidt venstre knæ i retning af venstre skulder og gå dybere for hver udånding. Arbejd samtidig på at holde højre hofte i gulvet. Hold den mindst fem hele åndedrag. Gentag med modsatte side, og kram til slut begge knæ ind mod brystet.



HVERDAGSYOGA

I bogen "Hverdagsyoga for sund og stærk mave" får du den mest nødvendige viden om maven og konkret inspiration gennem masser af yoga- og åndedrætsøvelser samt eksperter brugbare råd til enkle livsstilsændringer i hverdagen. Bogen er skrevet af journalist, yogalærer, foredragsholder og forfatter Karen Pallisgaard og er en del af en serie.

"Hverdagsyoga for sund og stærk mave", Karen Pallisgaard, Rosinante, 150 kr.