



mote & skjønnhet





Yoga gjør deg vakker:

20 for alltid!

Gode nyheter! Du trenger hverken botox, piller eller dyre kremer for å holde deg ung og pen. Noen enkle yogaøvelser er alt du trenger.

Tekst: Stine Welhaven. Foto: Ina Agency og Colourbox.com.

Det høres kanskje for godt ut til å være sant, men enkle yogaøvelser kan forhindre mange av de fysiske tegnene vi forbinder med å bli eldre.

Og du trenger verken melde deg på yogakurs eller ha evnen til å sno beina rundt nakken. I boka «Reversing Aging» har Paul Galbraith, som har en doktorgrad i kiropraktikk, valgt ut de yogaøvelsene som går spesifikt på å holde deg ung – ved å investere tjue minutter daglig.

☉ Naturlig ansiktsløftning

Glem botox og dyre oppstrammende kremer. Yoga motvirker rynker, helt naturlig og helt gratis. I hverdagen trekker tyngdekraften kontinuerlig i ansiktsmuskulaturen slik at den blir gradvis slappere. I yogastillinger der du står med hodet ned, jobber du derimot mot tyngdekraften slik at muskulaturen styrkes. Dermed får du færre rynker, strammere hud, og faren for å få dobbelt-hake blir mindre. I tillegg kan stressreduk-

sjon få deg til å slappe av mer i kjeven og pannen, slik at den berømte «sinnarynken» kan få hvile i fred.

☉ Sunnere hår

Å stå med hodet ned gir deg også tjukkere, sunnere hår. Enkelte hevder til og med at det kan utsette de små, grå hårene som venter oss alle. Årsaken er at blodtilførselen til hårrøttene øker, samtidig som nakken blir mer fleksibel. Dette minsker presset på nervene og gjør hodebunnen mer avslappet slik at håret ditt rett og slett får mer næring.

☉ Rakere holdning

Sterke magemuskler, en mer fleksibel ryggrad og strammere armer forhindrer at du synker sammen med alderen, slik mange av oss ser på besteforeldrene våre. Du får en bedre holdning og ser mer veltrent ut. Mange opplever også å bli litt høyere fordi øvelsene strekker ryggspylen og øker høyden på bruskskivene. ▶

☉ Mer erotikk

Yogaøvelsene sørger samtidig for økt aktivitet i slim- og seksualkjertlene, skjoldbruskkjertelen og binyrene. Dette gir økt velvære, forebygger for tidlig aldring – og holder deg viril, leesege ...

☉ Bedre immunforsvar

En rekke av stillingene er utformet for å styrke immunforsvaret ditt. Den økte motstandskraften gjelder ifølge yogaekspertene alt fra en uskyldig forkjølelse til mer alvorlige sykdommer.

☉ Lettere til sinns

Yoga gjør deg lettere til sinns. Regelmessig trening gjør at mange blir mindre irritable, nervøse, forvirrede eller deprimerte, og kan dermed gjøre hverdag og motgang litt lettere å takle.

Visste du?

Yoga er utviklet for å stimulere og revitalisere hjernen, rygggraden, kjertlene og de indre organene slik at kroppen din fungerer optimalt.



10 skjønnhetsøvelser

1 Legg deg på ryggen med knærne mot brystet. Hold armene rundt knærne mens du ruller fram og tilbake med rund rygg, nesten som en gyngestol. Unngå å rulle så langt tilbake at du får press på nakken.

2 Stå med beina litt fra hverandre, og med hendene rett over knærne. Len deg litt forover fra hoftene. Pust dypt inn og len overkroppen forover, pust ut og trekk magen inn. Nå holder du pusten i 10 sekunder mens du drar magen inn så langt du kan. Deretter gjør du nesten det samme, men denne gangen dytter du magen inn og ut raskt 10 ganger mens du holder pusten.

3 Sett deg på kne inntil en vegg med yogamatten brettet dobbelt. Sett hodet på matta med hendene bak og fingrene flettet sammen. Løft ett og ett bein opp til vegg. Når du blir dreven, kan du gå opp med begge beina samlet. Begynn med 15 sekunder og øk tiden med 15 sekunder hver uke.

4 Legg deg på ryggen og løft beina og ryggen opp i lufta, slik at kroppen hviler på skuldrene og nakken. Plasser hendene i midjen for støtte. Hold stillingen i to minutter mens du puster dypt. Når du er ferdig, bøyer du knærne og ruller over hodet.

5 Legg deg på rygg igjen og løft beina, denne gangen med hendene på hoftene og tærne strake. Hold i to minutter.

6 Like etter den forrige stillingen fører du beina over hodet til tærne når bakken. Prøv å ha rette bein. Hold i ett minutt.

7 Sitt med rake bein foran deg. Pust inn og len deg framover så du holder rundt ankene eller så langt du rekker. Prøv å få hodet på knærne. Sitt slik i ett minutt.

8 Ligg på ryggen med knærne bøyd og føttene i bakken. Sval ryggen så mye du kan ved å dytte albue i bakken, slik at

korsryggen kommer opp i luften. Samtidig skyver du hodet bakover, slik at det hviler på bakhodet. Hold i ett minutt.

9 Sitt på rumpa med begge beina foran deg. Bøy venstre bein foran deg slik at foten ligger foran motsatt rumpeballe. Kryss høyre bein over. Ta tak i høyre ankel med venstre arm, mens du strekker høyre hånd bak ryggen og vrir så langt du kan mot venstre. Hold i minst to dype pust. Gjenta på motsatt side.

10 Avslutt med noen korte nakkeøvelser. Slipp hodet forover i to sekunder, før du løfter det igjen i to sekunder. Gjenta minimum to ganger. Deretter vrir du nakken til siden flere ganger, mens du prøver å komme litt lengre hver gang. Til sist slipper du hodet sidelengs, mot både venstre og høyre. Gjenta minst to ganger.

Husk å puste dypt og konsentrert. Gjør alle øvelsene seks ganger i uken.