

Yoga för stress & Utbrändhet



DEL 2
STRESSHORMONER & LYSSNA INÅT

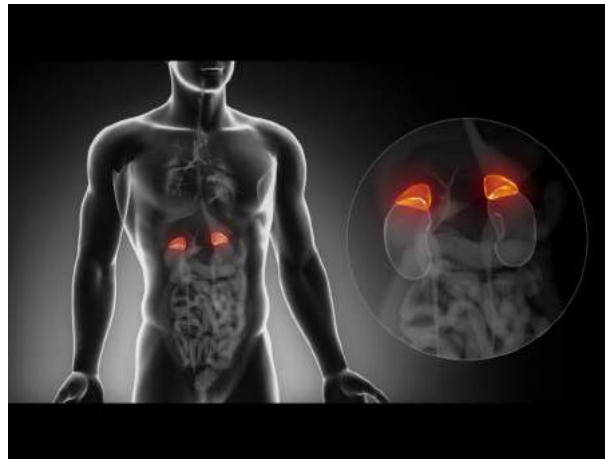
med Mediyoga och andra verktyg

STRESSHORMONER

Binjurarna

Förra gången pratade vi om nervsystemet, vad det är och vad det gör. Denna gång fortsätter vi med att prata om det, men om vad som händer när vi är i sympatikuspåslag. Alltså fight and flight.

Du kommer kanske ihåg att vi har den funktionen för vår överlevnad. Vid fara så handlar det om överlevnad och för att överleva behöver kroppen aktiveras. Dvs det blir ett sympatikuspåslag. När vi får en signal om stress så skickar hjärnan en signal som genererar en respons till våra binjurar. Binjurarna är som små pyramider som sitter på njurarna, strax ovanför svanken



Binjurarna skickar då ut stresshormoner: bla adrenalin och kortisol.

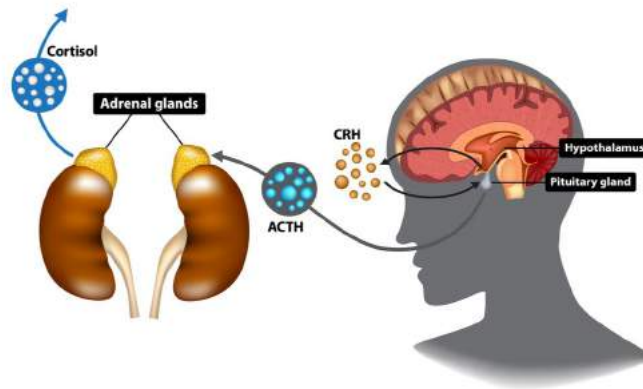
Eftersom binjurarna producerar så många nödvändiga hormoner är de ansvariga för många av de funktioner som håller oss friska. De inkluderar:

Energiproduktion - konvertering av kolhydrater, protein och fett till blodsocker för att få energi.

Vätske- och elektrolytbalans

Fettlagring

Binjurarna har ingen aning om vad de ska göra om de inte får signalen ACTH från hjärnan (hypofysen). Skickar inte hypofysen ACTH till binjurarna så producerar binjurarna inte tillräckligt med kortisol tex.



Adrenalin

Adrenalin är det som får oss att känna välmående när vi tränar och som ger oss fjärilar i magen när vi är attraherad till någon. Adrenalin får dig att reagera på faror och plötsliga händelser, vilket är viktigt för vår överlevnad. När vi uppfattar något som farligt aktiveras det sympatiska nervsystemet av hypotalamus som skickar en respons till binjurarna där adrenalin släpps ut. Detta sker under en kort tid under ca 30 sekunder. Adrenalin vidgar våra blodkärl och ökar hjärtfrekvensen för att pumpa mer blod så att mer syre når våra muskler. Vi blir därmed starkare och får bättre förmåga att reagera. Adrenalin gör att vi känner oss glada när vi dansar och har kul med andra människor. Det ger oss också den där otroliga känslan som vi får när vi sätter oss i en berg-och-dalbana eller kör bil fort.

Kortisol

Kortisol frisätts vid stress (efter att adrenalinet skickats ut), när vi äter saker som ökar vårt blodsocker, när vi tränar och när vi ska vakna på morgonen. Kortisol ser också till att hålla nere inflammationer och styr tarmens rörelser. Kortisolet frigörs under den period du utsätts för stress. Vid långvarig stress och för hög frisättning av stresshormonet kortisol, tänjer vi på binjurarnas funktion, och till slut orkar de inte längre frisätta de mängder med kortisol som krävs. Vid detta skede, har vi ofta svårt att vakna på morgonen, är morgontrötta, är trötta på eftermiddagen och/eller är kvällspigga. Vi har också sämre förmåga att klara av inflammationer, och om inflammation uppstår i kroppen, så behövs kortisol tillföras utifrån som kortison, då vi inte klarar att frisätta tillräckligt mycket på egen hand. Den naturliga cykeln av kortisol är att vara högt på morgonen för att få dig att få vakna pigg och alert.

Under dagen avtar sedan nivåerna för att framåt kvällen och natten vara som lägst. Då tar istället sömnhormonet melatonin över för att vagga dig till sömns. Med normala nivåer av kortisol känner du dig lugn och samlad, du sover bra och vaknar utvilad och pig. Ditt blodsocker är på jämna och stabila nivåer, och ditt blodtryck är inte för högt.

Binjureutmattning

Kanske har du hört talats om binjureutmattning? Adrenal fatigue?

Detta händer då vi har utsöndrat kortisol under en lång tid och binjurarna inte har den optimala funktion som de borde.

Efter långvarig stress har man ofta tömt sitt förråd på signalsubstansen serotonin. Med normala nivåer av serotonin känner man sig lugn och harmonisk. När serotoninivån sjunkit under ditt tröskelvärde kan du ha svårt att somna eller vaknar på natten, uppleva oro, ångest och rusande tankar. När serotoninet har sjunkit riktigt lågt får binjurarna inte längre signalerna från hjärnan att producera kortisol och DHEA. Därför får du symtom som ovan beskrivs som "binjuretrötthet".

Dels drabbas kroppen av hypoglykemi, låg blodsockerhalt. Det beror på att cellerna kräver mer energi (glukos) vid stress, men det finns inte tillräckligt med kortisol för att frisättningen av glukos från levern ska räcka till. Stress och binjuretrötthet med ökade behov av glukos kan också leda till viktuppgång och diabetes typ 2. Ofta försöker vi kompensera vår trötthet och vårt låga blodsocker genom att äta sötsaker eller dricka kaffe, vilket får blodsockernivån att öka en liten stund, för att sedan rasa igen, och vi känner oss ännu tröttare. Leverns förmåga att avgifta sig försämras också, eftersom kortisolet inte längre stimulerar viktiga ämnen till reningsprocessen. Även vårt immunförsvar sätts ner, vi blir mer mottagliga för infektioner, svamp och allergier. Vi får högt blodtryck när vi stressar, men när binjurarna är uttrötade blir blodtrycket i stället för lågt. Vårt nervsystem försvagas och vi kan drabbas av humörsvingningar, sömnrubbingar, få svårare att fokusera och minnas, och blir lättare irriterad på våra medmänniskor.

Övningar för binjurar

Låt dina binjurar slappna av

Ligg på rygg (eller sitt om du hellre vill det)

Föreställ dig dina binjurar som är högt upp i svanken. Se som små pyramider ovanpå njurarna.

Känn att de slappnar av. om du vill kan du föreställa dig att de ligger och flyter i varmt vatten och bara har det bra och avspänt.

Har du svårt för att visualisera kan du lägga något varmt i svanken. tex en värmefilt. Då slappnar de också av.

Suficirklar

Yogaövningar för det 1:a chakrat (rotchakrat) påverkar binjurarna yogiskt sett. suficirklar är en skön och mjuk yogaövning för rotchakrat.



Lätt meditationsställning. Ta tag om dina knän. Roter ditt underliv, bäcken och höfter medsols i en cirkelrörelse. Sträva efter att behålla huvudet centrerat i mitten. Efter 1–3 min, byt riktning och rotera motsols ytterligare 1-3 min. Långa djupa andetag genom hela övningen. Avsluta med ett rotlås. Vila sittande efter övningen.

Andra övningar du kan göra är egentligen allt som lugnar. långa djupa andetag tex.

ATT LYSSNA INÅT

Är det något som vi blir dåliga på när vi är stressade så är det att lyssna inåt. Och det är inte så konstigt. När vi är i ett stresspåslag så tänker kroppen, rent evolutionsmässigt sett, att vi har viktigare saker för oss. Nämligen att fly för livet. Att känna efter vad som är bäst för oss och tex fatta beslut står inte högst upp på listan. Här gäller det att överleva. Inte uppfylla sina innersta drömmar tex.

Stress gör att vi fattar sämre beslut

När vi har ett stresspåslag så fattar vi sämre beslut än när vi är lugna. Vi kan tom känna en obeslutsamhet och inte veta vad vi behöver och vad som är bäst. Kanske känner du igen det? "Ska göra A eller ska jag göra B? Ingen aning."

Ett annat problem i det här är att vi inte följer våra kroppsliga impulser, som också har att göra med att fatta beslut. Som ett enkelt exempel är att strunta i att gå på toaletten fast man behöver, eller dricka vatten när man är törstig. Det kan också handla om att "Vad känner jag för idag? Vad är bäst för mig idag?" Vi kanske har hamnat i ett "Go-go-go" där vi inte stannar upp för återhämtning och bara fortsätter att köra i full fart.



Övning

Så ett bra sätt att börja lyssna inåt är att börja följa impulserna. Känna efter: Behöver jag dricka vatten? Ska jag göra A eller B? Det går att träna upp det igen så att det kommer automatiskt så småningom.

Testa att varje dag följa en av dina impulser under en längre period.

Det sociala lugnar

När vi är stressade så orkar vi inte alltid vara så sociala. Det kan kännas som en överväldigande känsla att behöva träffa folk. Vi kanske stänger in oss och isolerar oss. Men! En del i det parasympatiska systemet är det sociala engagemanget. Det ingår i lugn- & rosystemet. Det tränas upp när vi är små genom tex våra föräldrar. När vi är i ett socialt sammanhang med vänner och familj, som vi tycker om så **saktar hjärtslagen ner**. Så att isolera sig är inte bra alls eftersom vi missar detta med den lugnande biten. Kanske känner du igen detta när du känner dig lugnare genom att prata med en god vän om saker och ting?

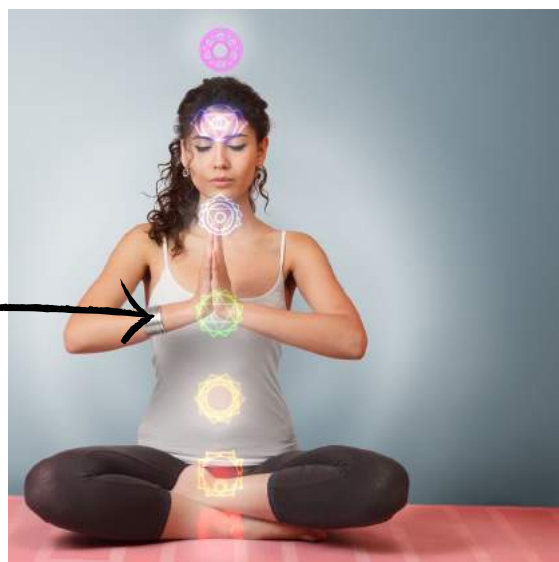
Man har också sett i studier att vara i ett socialt nätverk gör att man lever längre och har en bättre hälsa (oavsett kost, träning mm).

Men kanske är det så att du inte är där ännu, så du kan vara social. Det tar för mycket energi? Börja då med att göra övningar för att hitta lugnet. tex några av de övningar du fick förra gången. När du gör dem, ökar du kapaciteten till vad du orkar med. Tänk liknelsen med simbassäng och badbollar. Badbassängen blir större.

Vad säger yogan om att lyssna inåt?

I yogan så handlar den inre rösten, den inre kompassen eller vad man nu vill kalla det om en del i det yogiska energisystemet – Chakrasystemet. Det handlar om hjärtchakrat. Hjärtchakrat handlar om kärlek till sig själv och andra. Om förlåtelse till sig själv och andra. I yogan så gör vi yogaövningar och meditationer som påverkar chakrasystemet egentligen hela tiden. Och vissa övningar, meditationer balanserar vissa chakran.

Hjärtchakrat



I yogan säger man att vi ibland kan skydda oss själva genom att sluta känna efter. Det kan bli för jobbigt. Kanske är det en situation man är i som är svår att ändra eller som känns för svår att klara av. Eller för svår att ens titta på inför sig själv. Det kan bli som om vi lägger ett skydd runt hjärtchakrat för att orka med.

Vår hållning ändras till att vara mer slutet än öppet. Brösten sjunker ihop för att skydda.

Så i yogan gör vi då tex yogaövningar som öppnar upp i bröstet. Det tydligaste exemplet är kamelen, där vi öppnar upp hela framsidan (även halsen). Det finns andra övningar som är dynamiska tex ryggvridning som också balanserar hjärtchakrat.



I yogan så handlar det mycket om att **öka medvetenheten**. Det är yogans största mål. När vi är medvetna om oss själva och om vår omvärld, så kan vi få ett annat förhållningssätt som är mer kärleksfullt och empatiskt. Vi fattar bättre beslut om oss själva och även globalt. I yogan handlar det om att hitta sitt sanna jag, den där inre kärnan som fanns där från början, men som har präglats av saker utanför oss och inuti oss. Barndom, skolan, föräldrar, samhället, trauman mm. Det handlar om att älska sig själv. Att vara sin allra bästa vän. Men vi behöver också våga känna våra känslor. Att stanna kvar i dem fast det känns jobbigt. När vi vågar göra det utan att bli rädda för rädslan ökar vi vår kapacitet. Vi kommer att orka med mer. För att läka behöver vi våga känna först. För hur annars ska vi hitta vägen dit?

Vi behöver stillhet

För att höra din inre röst och guidning, så behöver vi stillhet.

Du hittar inte riktningen i din inre kompass om du inte stannar upp och är stilla. Så ta för vana att varje dag vara en stund i stillhet, avslappning eller meditation. Att göra ingenting utan all information som bombarderas runtomkring oss varje dag.

En meditation för att läka hjärtchakrat

Sitt i lätt meditationsställning. Ögonen är slutna. Placera dina händer på hjärtat.(Hjärtchakrat)



Upprepa/sjung mantrat

RA MA DA SA SA SE SO HUNG

om och om igen, samtidigt som du går djupt in i dig själv, lyssna och känn. Ge dig själv av din helande beröring. Avsluta genom att sitta i lätt meditationsställning, andas långa djupa andetag med händerna över hjärtat en kort stund.

Detta är en kraftfull meditation för självläkning och balans som enligt yogan stimulerar och stärker din healingförmåga. RA MA DA SA SA SE SO HUNG är ett av Kundaliniyogans stora healingmantran.



Lycka till!
Helén Käselöv

www.yogakosthalsa.se

Referenser

www.irenelyon.com

www.hercare.se

www.mediayoga.se