

Yogans effekt avseende stress och humör på friska kvinnor

Författare: FJ Schell, B Allolio, OW Schonecke

Institution: Department of Internal Medicine, University of Wurzburg, Tyskland.

Projekt: Yogaträningens fysiologiska och psykologiska effekter på friska kvinnor

Källa: International Journal of Psychosomatics, 41(1-4): 46-52. 1994.

Yoga har blivit mycket populärt i väst, som ett sätt att handskas med stress. För att se vilka fysiologiska och psykologiska effekter yogaträning faktiskt har undersöktes en grupp kvinnor i Wurzburg i Tyskland som fick träna yoga. En rad olika parametrar mättes: Hjärtfrekvens, blodtryck, hormoner, samt vissa psykologiska parametrar. Samtidigt mättes samma sak på en kontrollgrupp, där deltagarna fick sitta bekvämt och läsa en bra bok under samma tid som yogaträningen pågick. Resultaten visade ingen större skillnad mellan de två grupperna när det gällde blodtryck samt vissa endokrina parametrar. Hjärtfrekvensen var dock klart olika. Yogagruppen hade färre hjärtslag under träningspassen. Den stora skillnaden mellan grupperna visade sig i de psykologiska parametrarna. Yogagruppen hade avsevärt bättre poäng när det gällde tillfredsställelse, upprördhet, aggressivitet, öppenhet, emotionellitet och sömn. Tydliga skillnader till yogagruppens fördel märktes också när det gällde områden som stresshantering, humörsvängningar, livsglädje och öppenhet.

Yoga och simning - en studie kring humör och personlighet

Författare: BG Berger och DR Owen.

Institution: Department of Physical Education, Brooklyn College, City Univ of N.Y., USA.

Projekt: Yoga och simning, en studie.

Källa: Perceptual & Motor Skills. 75(3 pt 2): 1331-43, Dec. 1992.

Elever vid Brooklyn College i New York deltog i en undersökning där en grupp tränade yoga, två grupper simmade och en grupp fungerade som kontrollgrupp. Både humör- och personlighetstester genomfördes på samtliga grupper, före och efter yoga- resp. simträningen vid tre olika tillfällen. Resultatet visade att yoga- och simgrupperna visade tydliga minskningar när det gällde parametrar såsom ilska, förvirring, spänningar och depressioner, i förhållande till kontrollgruppen. På deltagande män visade sig yogan ha en större effekt än vad simträningen hade.

Yoga inom psykiatrin. Dess effekt som stressreducerare

Författare: K. Nespor

Institution: Psychiatricka lecebna v Praze 8, Narodni centrum podpory zdravi, Prag.

Projekt: Yogans användning inom psykiatrin

Källa: Casopis Lekarů Ceskych 133 (10): 295-7, 16:e Maj 1994.

Enligt författaren kan yoga användas inom psykiatrin, i både förebyggande och behandlande syfte när det gäller problem relaterade till alkohol, droger, psykosomatisk medicin, sexuella problem, neuroser, m.m. De problem som kan uppstå är att man måste ha patientens aktiva medverkan för att yogan ska fungera. Yoga klassas här också som ett passande verktyg när det gäller att komma tillrätta med stress bland personal inom vården.

Yogans effekt på kroppsvikt, andning, EKG, EEG, humör etc.

Författare: M Satyanarayana, KR Rajeswari, NJ Rani, CS Krishna och PV Rao.

Institution: Institute for Yoga & Consciousness, Andhra University, Visakhapatnam, Indien.

Projekt: Yogans effekt på vissa psyko-fysiologiska parametrar. En preliminär studie.

Källa: Indian Journal of Physiology & Pharmacology. 36(2): 88-92, April 1992.

Åtta friska, unga män i 20-årsåldern fick göra Shanti-Kriya, en mix av yogiska andnings- och avslappningsövningar. De fick göra ett 50 min. pass varje dag i 30 dagar. Kroppsvikt, blodtryck, puls, andning, EEG, EKG, samt temperaturen i munnen mättes. Parametrarna mättes före och efter passet var 10:e dag. De fick även göra ett förståelse-test, dag ett och dag trettio. Resultatet visade en gradvis och tydlig minskning när det gällde kroppsvikten, en ökning av alfavågor i hjärnan, dvs. ett ökat lugn hos testpersonerna. Temperaturen i munnen ökade med tre grader Fahrenheit. Andningsfrekvensen minskade tydligt. Rapportens slutsats är att den här typen av yogaövningar reducerar kroppsvikten och ökar personens lugn.

Yogans effekt på funktionerna i sköldkörteln

Författare: SB Rawal, MV Singh, AK Tyagi, W Selvamurthy och BN Chaudhuri.

Institution: Defence Institute of Physiology and Allied Sciences, Delhi, Indien.

Projekt: Yogaträningens effekt på sköldkörtelns funktion på människor som utsätts för hög höjd.

Källa: International Journal of Biometeorology. 38(1): 44-7, Maj 1994.

10 friska män i åldrarna 20-30 år deltog i ett projekt där fem personer tränade yoga, och fem personer utgjorde en kontrollgrupp som genomförde vanlig fysisk träning. Efter att ha utsatts för hög höjd mättes aktiviteten och funktionen i sköldkörteln. Resultatet visade att i yogagruppen så balanserades aktiviteten i sköldkörteln, medan den ökade i kontrollgruppen. Projektet pågick under 30 dagar.

Yoga mot kroniska ryggproblem—I det första svenska forskningsprojektet kring de mätbara effekterna av regelbunden yogaträning undersökte oberoende forskare vid Karolinska Institutet 1998 människor med kroniska ryggproblem.

27 personer, rekryterade ur AMF.s sjukskrivningsregister deltog i projektet. Hälften tränade yoga och hälften fungerade som kontrollgrupp. Yogagruppen fick av Göran Boll på IMY lära sig två olika ryggpass. Ett kortare och ett längre som de alternerade mellan. Under sex månader utvärderades deras hälsa regelbundet. Slutrapporten visade att man redan efter sex veckors yogaträning kunde se tydliga signifikanser i yogagruppen när det gällde parametrar som sömn, smärta, ångslan/oro/irritation. På vanlig svenska: deltagarna sov bättre, hade mindre ont och kände sig lugnare, mer balanserade när de tränade yoga. En ung man som varit sjukskriven i mer än ett och ett halvt år kunde hösten 1998 gå tillbaka till sitt jobb och börja arbeta heltid igen.

Amerikansk stridspilot med högt blodtryck - botad med yoga

Författare: AH Brownstein, ML Dembert

Institution: Flight Medicine Dept, Regional Medical Center, Clark Air Base, Luzon, Filippinerna.

Projekt: Behandling med yoga av stridspilot med högt blodtryck. En fallstudie.

Källa: Aviation Space & Environmental Medicine. 60(7):684-7. Juli 1989.

En 46-årig manlig stridspilot, som under 6 år haft problem med högt blodtryck genomgick en rad icke framgångsrika behandlingar. Han fick olika former av medicinering, han fick gå på specialdieter och han sattes på fysiska träningsprogram. Inget av detta hjälpte. Han sattes då på ett 6-veckors avslappningsprogram med yoga. Detta program balanserade hans blodtryck ner till en normal nivå. Inga mediciner togs. Mannen återfick full flygstatus, och en efterkontroll sex månader senare visade fortsatt normala värden. Rapporten slår fast att avspänningsträning, t.ex. yoga är ett fungerande alternativ till traditionell medicinering som just bland flygande personal kan ha andra oönskade sideeffekter, vilket gör att de måste sluta flyga.

Yogans effekt på muskelstyrka, uthållighet, kroppsvikt m.m.

Författare: TK Bera och MV Rajapurkar

Institution: Scientific Research Department, Kaivalyadhama, Lonava, Indien.

Projekt: Yogautövarens kropps-konstitution, muskelstyrka, uthållighet m.m.

Källa: Indian Journal of Physiology & Pharmacology. 37(3): 225-8, Juli 1993.

40 manliga högstadiel elever, 12-15 år gamla deltog under ett helt år i ett projekt, där hälften tränade yoga och hälften var kontrollgrupp. Deras konstitution, uthållighet och muskelstyrka mättes med gängse standardmetoder. Resultatet visade på tydliga för- bättringar i samtliga avseenden i yogagruppen, både avseende uthållighet, muskelstyrka och det faktum att kroppen återfick sin ideala viktnivå. Fettcellerna i bl.a. midjan och på höfterna minskade i omfattning.

Yogans effekt som behandlingsform vid reumatism i händerna

Författare: MS Garfinkel, HR Schumacher Jr, A Husain, M Levy och RA Reshetar.

Institution: Div. of Rheumatology, Univ. of Pennsylvania School of Medicine, Philadelphia, USA.

Projekt: Utvärdering av yoga som behandlingsform för reumatism i händerna.

Källa: Journal of Rheumatology. 21 (12): 2341-3, December 1994.

Målet med denna studie vara att samla kontrollerade observationer på vilket sätt yoga-träning påverkar patienter med reumatism i händerna. Detta gjordes genom att ett antal slumpvis utvalda patienter med denna form av reumatism delades in i två grupper där den ena gruppen under 8 veckor fick träna yoga och den andra gruppen fungerade som kontrollgrupp. Yogagruppen fick en lektion i veckan av en yoga- instruktör. En rad olika parametrar såsom smärta, styrka, rörlighet, ledtjocklek, funktion m.m. mättes. Resultatet visade att yogagruppen på ett mycket tydligt sätt förbättrade sina resultat jämfört med kontrollgruppen. Känslighet och rörlighet ökade. Värken minskade kraftigt jämfört med kontrollgruppen. Rapportens slutsats är att yoga är ett effektivt sätt att ge lindring till den här gruppen av patienter. Ytterligare studier rekommenderas för att jämföra de långsiktiga effekterna av yoga med andra behandlingsmetoder.

I den medicinska databasen **Medline** finns över 500 forskningsrapporter från hela världen registrerade om yogans mätbara effekter avseende t.ex. stress, högt och lågt blodtryck, astma, respiration, ämnesomsättning, depression, reumatism, m.fl. Här följer några sammanfattningar av projekt genomförda runt om i världen. <http://medline.cos.com>