

HORMONYIN - BÄCKENHÄLSA

Lite fakta

Ayurvedan och bäckenet

Enligt Ayurvedan - den indiska hälsoläran - så har vi chakran, något som man skulle kunna kalla energicenter, och en del kallar dem även "portaler" (till högre medvetande).

Vi har sju (enligt ålderdomliga traditioner ca 100 st!) chakran som har olika fokus.

Två av dem sitter i området vid bäckenet och de anses stötta och nära varandra.

Muladhara chakra

Muladhara chakra sammanfaller med vår bäckenbotten, och där återfinns vi centret för vår grundläggande trygghet. Detta chakra kallas även rotchakrat.

Svadhistana chakra

Några centimeter under naveln återfinns Svadhistana chakra, som enligt de indiska traditionerna förknippas med kreativitet, livsglädje, sexualitet, självförtroende mm. Detta chakra kallas även sakralchakrat.

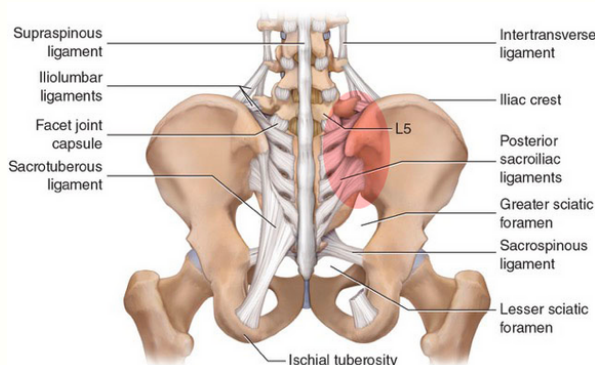
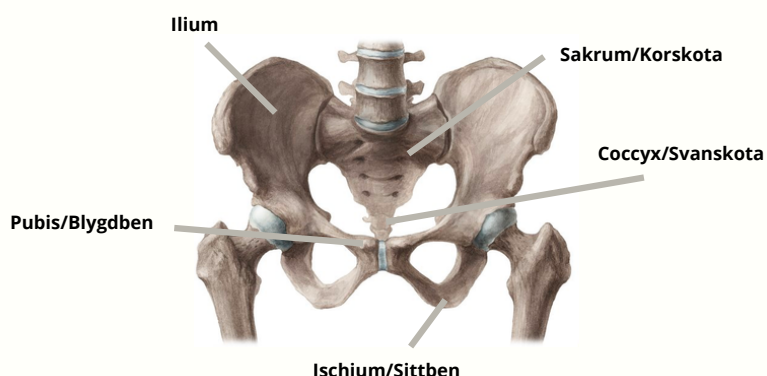
Apana vayu

Kroppen stöts av olika krafter (ordet vayu betyder ordagrant vind). Apana vayu är kraften ner och ut; all eliminering - koldioxid, urin, avföring osv. Apana vayu kan hämmas av för lite rörelse, men stimuleras av självmassage (se texten)

Vad har vi där nere?

Bäckenet består sammanfattningsvis av

- 2 höftben
- Sakrum (kan också kallas korsbenet eller korskotan)
- Svanskotan
- Diverse leder
- Bäckenbotten



Modern livsstil

Med allt mera sittande livsstil så kan man se att våra bäcken blir allt mera bakåttippade (som att vi "drar in svansen mellan benen"). Något som man inte ofta tänker på är att detta leder till att organen ovan hamnar på "fel" ställe. De hamnar längre bak i kroppen, där vi inte har samma stöd av bäckenbotten.



TKM anser att menstruationen ska ses som en renings/avgiftningsprocess (vilket inte betyder att den är "oren") och att det är viktigt att stötta Chi-flödet och Blodet neråt.

När bäckenet är bakåttippat så anser man (även inom Ayrvedan) att flödet stoppas upp och att det finns risk för tex endometriosis.

Ett hathayogapass som är sammansatt med syftet att få upp värmen i buken och stimulera spana vayu, och en efterföljande abhyanga med varm ricinolja (ayurvedisk självmassage) rekommenderas för att stimulera flödet. Då det finns restriktioner här, så rekommenderas att gå på ett guidat pass.

Ett litet obs här är också att kanske utmana sina yin-positioner litegrann. Eftersom yinyoga är en väldigt tillåtande yogaform utan det vi brukar kalla linjering, så finns risk för att vi "fastnar" i favoritpositionerna och stannar där, istället för att variera oss och kanske lösgöra spänningar. Naturligtvis får yinyogan som vanligt inte göra ont-ont, men gärna skönt-ont under avslappning.

Yogaskador

Längst ner på ryggraden finns sakrum (korsbenet) som består av fem sammanväxta kotor (tidigt i livet är de inte helt sammanväxta, och även i vuxen ålder kan vissa delar vara separerade). Sacrum blir en del av bäckenet i och med att det sitter mellan höftbenen och är bakre delen av bäckenet. Leden mellan kallas SI-leden (röd oval i bild på sidan 1). När vi yogar så är det tyvärr mycket vanligt att gå in i djupare framåtfällningar än vad vår rygg klarar, och därför börjar det röra sig i SI-leden, som normalt ska vara mycket stum. Detta kan skapa mycket värk och smärta.

Spänd eller inte?

Bland alla ben, leder och ligament så har vi vår bäckenbotten som vi ofta återkommer till inom yogan. Här anser TKM att vi har den punkten som är "mest yin" i hela kroppen, och i den indiska yogatraditionen så sitter vårt första sk chakra där, Muladhara Chakra, där vår grundläggande trygghet är rotad.

Bäckenbotten består av många små muskler som är fördelade i tre olika lager som stöttar upp organen, och som hjälper till med vissa kontrollfunktioner i kroppen.

Bäckenbotten stöttar:

- Urinblåsan
- Ändtarmen
- Livmodern & vaginan
- (För män, prostatan)

Vi får ofta höra att vi ska aktivera och träna vår bäckenbotten genom att knipa. Problemet är att man kanske inte bara behöver träna den.

En redan spänd muskel fungerar inte som den ska, och att träna den kan bli värre.

En sk hypertonisk bäckenbotten innebär konstant spända muskler - och man kan ha ont när man kissar, har samlag/samliv, mm.

En sk hypotonisk bäckenbotten innebär att vissa muskler helt enkelt har "glömt" hur de ska aktiveras,

och följderna kan bli inkontinens och prolaps (bäckenets inre organ förlorar sitt stöd och börjar bukta ner mot eller ut ur slidöppningen).

Det är också vanligt att ena sidan är hypertonic och den andra är hypotonisk.

Innan det är aktuellt att stärka och träna bäckenbotten så behöver man frigöra spänningarna.

Ett exempel på detta är att arbeta med en boll i sk Yin-Myo.

Andningsövningar är också ett värdefullt redskap. Bäckenbotten och diafragman arbetar i samspel. När vi andas in så ska diafragman sänkas, vilket skapar ett tryck nedåt på bäckenbotten så att musklerna där förlängs och slappnar av. När vi andas ut så kommer diafragman och bäckenbotten upp till neutralläge igen. Vid ytlig andning så får dock inte bäckenbotten den naturliga avslappningen, vilket också kan leda till spänningar.

Det anses också vara värdefullt att arbeta med avslappningsövningar, yinyoga, yinmyo mm för att frigöra spänningar på andra ställen i kroppen - tex spänningar i ansiktet kan förekomma parallellt med spänningar i bäckenbotten.

(En fotnot här är att man ibland fått lära sig att bäckenbottenmuskulaturen ser ut som en hängmatta. Detta beror på gamla kunskaper eftersom att vid dissekering av döda kroppar, så ser bäckenbottenmuskulaturen ut som en hängmatta. I själva verket ser den ut som en upp- och nervänd hängmatta vid avslappning, och mer utsträckt vid spänning.)

Några av yinyogapositionerna är speciellt bra för att motverka spänd bäckenbotten (Happy baby, barnets position, anahatasana (=heart melting pose/puppy pose)).

Pass för bäckenet

Bäckenet och bäckenbotten

Aku-punkter:

- Inga

Djupa andetag till bäckenbotten i samtliga övningar.

1. Starta liggande på rygg med böjda ben och fotsulorna i golvet. Andas IN och tänk att du breddar bröstkorgen åt alla håll. Bara låt UTandetaget flöda fritt. Fortsätt.
2. I samma position så arbetar du med bäckentippning (samma som i Njurens Yin-Yang-pass): Armarna ligger bredvid dig. Ingen kudde helst. När du andas IN så ökar du svanken och drar hakan mot bröstet och får längd i nacken. När du andas UT så får du tyngd i ländryggen och lyfter hakan/sträcker halsen.
3. Ligg kvar och placera därefter bollar, en på vardera sida om ryggraden, mot sacrum (korsryggen) med en bandbredd mellan bollarna ungefär.
4. Yin-Myo för bäckenbotten: här kommer du att arbeta genom att placera bollen mot bäckenbotten. Bollen får dock gärna ligga på ett bolster och du kan sitta tvärs över bolstret eller som skissen visar

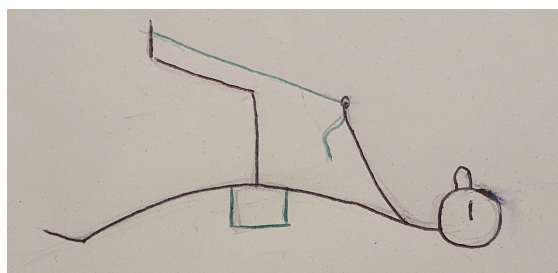
OBS ingen punkterna
nedan vid graviditet om du
inte använder boll

tex

En lämplig placering av bollen är mot mellangården, mellan vaginalöppningen och anus där många av bäckenbottens muskler fäster, samt vid sidan av, dock inte placerat direkt mot skelettbenet, utan precis innanför eller även utanför. Ta ca 3-6 andetag på varje plats och flytta därefter bollen. Flytta bollen mellan 3-4 positioner.



5. Drake på block: placera en kloss mot sacrum och böj upp ena benet. Fånga din fot med handen eller med ett band och låt det andra benet få sträcka ut sig.



6. Happy baby: ligg på rygg och böj upp och fånga bägge fötterna, precis som små barn brukar göra. Här går det också att använda band för att nå till fötterna.
7. Anahatasana (heart melting pose/puppy pose): placera dig på alla fyra med höfter över knän. Börja att gå bort med händerna från benen så att du tillsist står i en bugande position. Beroende på hur mjuk/stel du är så går det att gå hela vägen med bröst/haka mot golvet, eller att tex stanna med ett bolster under bröstet. Om det sträcker mycket vid axlarna så kan du prova att placera armarna lite mer isär.
8. Skosnöre: ligg på rygg med böjda ben och fotsulor i marken, lyft upp ditt ena ben så att underbenet där vilar uppe på låret på det andra benet. Lyft upp båda benen i luften genom att hålla om ditt lår på det benet som står kvar i marken.
9. Bredbent barn: barnets position med brett mellan knäna

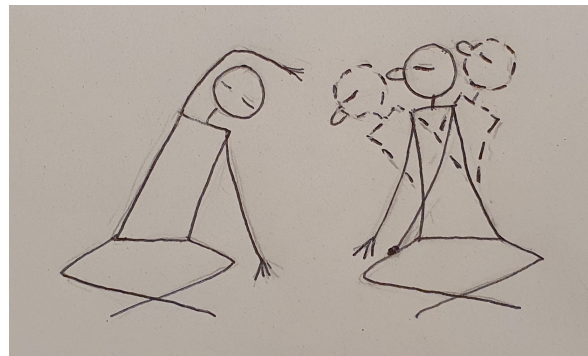
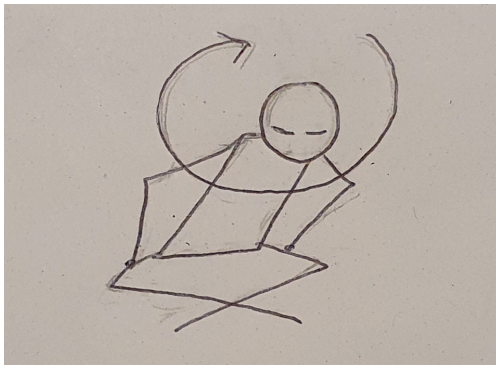
Bäckenet och livmodern

Aku-punkter:

- LV3: Där stortåben och pentåben går ihop, på ovansidan av foten; frigör Chi och lugnar Levern.
- GB34: Utsidan av underbenet, där skelettbenen möter varandra nedanför knät; Mobiliserar Chi, löser upp Chi-stagnation, lugnande effekt på Levern
- ST36: 4 fingrar under mitten av knäet, mellan vadben och skenben, framsidan benet; Främjar byggandet av Blod

I samtliga övningar, andas till Nedre Dantien om inget annat anges

1. Starta genom att ligg med en hopvikt filt under magen och andas.
2. Katt/ko och avsluta med en "vildkatt" genom att röra dig organiskt precis som din ryggrad leder dig.
3. Katt/ko men med ena benet lyft rakt ut från sidan.
4. "Stirring the bowl" som går vidare till sidfällningar och därefter en sittande rotation/lyft-runda rygg.



5. Njurmassage: sitt på knä och bulta på din rygg i området vid nedre revbenen. Efter en stund så placerar du istället händerna med handlovarna uppåt och fingrar nedåt. Andas UT och pressa ryggen mot händerna, andas IN och släpp. Upprepa ett antal gånger.
6. LV3-massage med sidfällning i halv fjärlil: massera först - om det fungerar för dig så massera punkten sittande i positionen, annars masserar du först i annan valfri position innan du placerar dig i halv fjärlil. Här kommer du starta med kroppen riktad över benet för att efter halva tiden (kanske ett par minuter) rotera kroppen och fälla åt sidan istället.
7. Akumassage av GB34: sitt med en kloss framför dig och en boll uppe på klossen. Placera benet så att bollen trycker mot punkten GB-34. Belasta/släpp osv en liten stund.
8. Yin-Myo för sätet: placera bollar under vardera skinkan och ligg en stund och andas. Benen får vara böjda med fotsulorna placerade i marken.
9. Supta padangustasana med band och sidfällning: linda bandet runt ena foten och kom sen ner i liggande. Den foten med bandet lyfts upp mot taket och den andra vilar på marken. Med hjälp av bandet så vinklar du foten inåt, så att utsidan av benet förlängs. Ligg kvar en liten stund innan du kommer in i en liggande rotation - fortfarande med foten tippad med hjälp av bandet.
10. Akumassage ST-36 med efterföljande halv sadel på mage med block under knäet

11. Knacka på nedre delen av mage, livmoder, äggstockar, ljumskar, när du sitter i valfri position. Stanna en liten stund sittande med händerna i yoni-mudra.

12. "Liten" äggstocksandning:

Detta är en daoistisk meditation som anses minska menssmärtor, reducera ömma bröst, vara bra för torra slemhinnor, generellt vara positiv för självläkning, samt den anses vara föryngrande mm.

Det går ut på att man frigör Jing till Chi (och detta innebär inte att man gör slut på Jing i fel takt).
Praktisera ca 10 min, 4-7 gg per vecka, när som helst, men om du fortfarande menstruerar, så passa gärna speciellt på i tiden mellan mens och ägglossning.

Sitt eller ligg. Om du ligger så ha benen böjda och fötterna i mattan.

Placera tungspetsen bakom tänderna i övre gommen.

Placera händerna i Yoni Mudra med tummarna vid naveln; då är livmodern ungefär där dina pekfingrar möts, och äggstockarna ungefär där lillfingrarna hamnar.

Knip några gånger lite snabbt.

Del 1

Andas in kort och låt din uppmärksamhet gå från livmodern (pekfingrarna) ner mot bäckenbotten.

Samtidigt försöker du knipa som ett blixtlås framifrån och bakåt till anus.

Håll andan en liten stund och fokusera på bäckenbotten.

Andas ut, slappna av i bäckenbotten men håll fortfarande fokus på bäckenbotten.

Andas normalt och avslappnat ett par gånger, och repetera sen. Helst nio gånger, men annars tre gånger.

Del 2

Repetera del 1 men istället för att låta inandetaget stanna vid bäckenbotten så låter du den glida vidare runt svanskotan till korsbenet. Håll fokus där när du andas ut. Upprepa som i del 1.