



Blir man smal och går ner i vikt av yoga? Jag får den frågan till som tätt. Det är en naturlig fråga för många samtidigt som det är en konstig fråga för oss yogins för det är inte det yoga handlar om. Visst kan yoga ge dig en stark och snygg kropp, men framför allt skapar du en bättre självbild/ självförtroende, att tro på dig själv och du lär dig att älska dig själv som du är, att leva här och nu, att bli tillfreds och därmed lycklig. Jag ska ändå försöka svara på er fråga, utifrån mina kunskaper och erfarenheter.

1. Du bygger muskler av fysisk yoga och kan därför bygga en tightare kropp. Det är väl det de flesta syftar på när de säger att de vill "bli smala". Vad som står på vågen väger inte lika tungt som att komma i favorit kläderna.

2. I princip alla övningar inom yoga kopplar in coremusklerna. En stark core är viktig för att undvika skador och värk. Du kan få en tightare och plattare mage på köpet. Men bortsett från utseendet, du blir stark inifrån och ut. Många övningar arbetar även med rumpan och baksidan, & därför kan du få en tightare rumpa och få bort dina celluliter.

3. Yoga minskar stress vilket alltså betyder att kroppen släpper ut mindre stresshormoner som i sin tur leder till minskade hungerskänslor och en jämn och bra ämnesomsättning(stresshormoner ökar alltså hunger och minskar ämnesomsättningen).

4. Kroppen behöver sömn för att kunna återhämta sig och bygga muskler. Om du utövar yoga sover du oftast bättre. En kropp som lider av sömnbrist har en ökad utsöndring av stresshormoner.

5. I yoga arbetar vi medvetet med andningen och lär oss att andas rätt och djupt. Kroppens alla muskler syresätts, stressnivåerna går ner. Vi vet att mycket forskning visar på att då man djupandas så ökar kroppens kaloriförbränning och ämnesomsättning.

6. Du får en mycket bättre hållning vilket i sin tur gör att du ser längre och smalare ut.

7. När du tränar yoga regelbundet får du in en bra rutin och det brukar även innebära att du blir mer medveten om vad du äter. Vilket i sin tur kan leda till att intaget av kalorier minskar och kvalitén på det du äter ökar. Vilket kan leda till att du ser resultat på vågen!

Det viktigaste av allt du mår bra i hela din kropp från insidan och ut.

Du har lättare att njuta av livet! Namaste