

Power poses:

RØRSLUR

SUM BROYTA TEG

Poseringarnar, sum nevnast “power poses” eru vísundaliga prógvaðar at minka um strongdina og vaksa um sjálvsálitið. Venjingarnar eru íbornar og lættar at gera, og kunnu hjálpa í strongdum stöðum, so sum áðrenn samrøður, royndir ella kappingar

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Tú hevur sær tað fyrr: Eitt ítróttarfólk, sum lyftir armarnar um høgdið, tá málið er skorað, ella tá runnið verður yvir um eina málstriku. Ella ein, sum hevur vunnið ein stóran lottovinning, og sum síðani púra spontant lyftir armarnar um høgdið. Hetta millum annað er power pose, og er nakað vit gera við kroppinum náttúrliga í ymiskum stöðum. Sjálvt tey, sum ongantíð hava sæð tað gjørt, gera tað ótilvitað í stöðum, vísir granskingin.

– Power posing hendir natúrliga, tá vit kenna okkum máttmikil. Vit gera okkum størri, uttan at vit hugsa um tað, tí tað liggur í okkum biologiskt, eins og tað ger fyrri djórini, sigur Mona Breckmann, fyri-lestrahaldari og coach.

Hon greiðir frá, at í djóraheiminum er power pose onki ókent fyrribrigdi. Greið dømi um hetta eru millum annað gorillan, sum stillar seg á afturbeinini og slær seg á bringuna, og vísir soleiðis, at hon hevur ræði. Páfuglurin, ið eisini valdar yvir hinum fuglunum, hevur ein stóran litfagran hala. Kobraslangan og svanin gera seg eisini størri, og vísa soleiðis ræði.

Hetta er ikki bert fyrri at gera seg størri enn hini og soleiðis skara framúr, men tað vísir seg eisini, at tá tú poserar soleiðis, so minkar stress hormonið kortisol, og sjálvsálitiðshormonið testostoron vaksur. Tað vil siga, at tann broytingin sum fer fram ikki

DØMI UM NÆR OG HVUSSU TÚ GERT

- **Allar poseringarnar, ið gera teg størri, hava eina positiva ávirkan.**
- **Superwoman: Hendurnar á lendarnar og breiða fótstöðu.**
- **Krossfiskur: Armarnar uppum høvd, breiða fótstöðu og høgdið uppum loft.**
- **Um tú bert kanst sita, so ber til vit koyra hendurnar afturum nakkan.**
- **Dansa har tú ert, tí dansur og tónleikur fáa okkum í gott lag**

bert er í høgðinum, men eisini í kroppinum, greiðir Mona Breckmann frá.

ØLL gera power pose

Hóast vit øll gera power pose ótilvitað av og á, tí tað er ein biologiskur partur av okkum, so ber til at styrkja um nýtsluna av hesum amboðnum, um tú verður tilvitaður og fremur venjingarnar, tá tørvur er á tí.

– Tað er ein partur av heilanum sum eitur “limbic brain”. Hetta er parturin av heilanum, sum ráðar yvir øllum kropsmálinum, sum vit gera í gjøgnum dagin. Til ber ikki at stýra hesum partinum av heilanum fult og heilt, tí limbic brain reagerar upp á refleksir og uttan tankar, sigur Mona Breckmann.

Hóast limbic brain reagerar uttan at hugsað verður um tað, so ber til at brúka power poses, tá tørvur er á tí.

– Vit kunnu brúka poseringarnar

hóast vit ikki eru í leiðarastöðum ella í rennikapping. Tú kanst eisini brúka tað, so tú kennir teg betur í tí stöðuni tú ert í. Mitt besta ráð er, at tú brúkar power poses, tá tú ert í eini stöðu, sum ger teg fjáltrutan ella strongdan. Hetta kann millum annað verða áðrenn ein fund, samrøðu, roynd ella kapping, sigur Mona Breckmann.

Power Pose broytir hormonlagið

Tað er ikki bert ein grunnskygd broyting ið fer fram, tá ið poseringarnar verða framdar, men kanningar vísa greitt, at broyting fer fram í hormonunum í kroppinum eisini. Tá tú gert eina av hesum poseringunum, og heldur poseringini í tveir minuttir, so broytast hormonirnar í kroppinum. Hormonið sum verður sett í samband við sjálvsálit og málvísi vaksur og hormonið, sum sett er í samband við strongd minkar.



Mona Breckmann lesur kroppsmál í London, og brúkar sjálv power pose, tá hon er í strongdum stöðum