

Monu dāmar best at dansa fyri at økja um testosteronið

**Tú kanst
eisini brúka
tað tá tú ert
í eini støðu,
sum ger teg
fjáltrutan ella strongdan.
Hetta kann millum annað
verða áðrenn ein fund, samrøðu,
roynd ella kapping**

– Testostoron er kent sum eitt dominanshormon, og verður sett í samband við sjálvsálit og mál-vísi. Økt verður um mongdina av hesum hormoninum, tá poseringarnar verða gjørdar. Kortisol harafturímóti er kent sum strongdar hormonið. Hetta hormonið er sett í samband við ikki at vera førur fyri at laga seg eftir broytingum í strongdum umstøðum, sigur Mona Breckmann.

Kanningar hava víst, at tá ein er vorðin leiðari, og tiskil er úrkominn strongdu støðuni, so hækka testostoroni, sum er dominanshormonið, og kortisol, sum er strongdarhormonið, lækka eftir bert stuttari tíð, greiðir hon frá.

At lata sum um

Tað ber ikki til at siga power pose uttan at nevna Amy Cuddy, sum er heilin handan konseptið. Tá Amy Cuddy og toymi hennara gjørd

ina av testostoron í fólki, sum ikki eru leiðarar við at gera power poses. Tað, sum á enskum verður rópt “fake it until you make it”, altso at láta sum um, inn-til tú verður tað sum tú lást at vera.

Í kann-ingun-um býttu tey lut-takararnar í tveir bólkar, og tóku spýtt frá báðum bólkunum. Síðani varð eini bólkurin biðin um at gera so-kallaði “high power poses” og hin “low power poses” í tveir minuttir. Síðani varð spýtt aftur kannað, og Amy Cuddy prógvaði tá, at tá fólk gera low power poses hækka strongdarhormonið kortisol, og testosteroni lækka. Tey, ið gjørdi high power poses, fingi tað mótsætta úrslitið har strongdarhormonið lækkaði og testosteroni hækkaði. Hon vísti soleiðis á, at kropsposeringarnar hjá okkum veruliga ávirka hormonlagið, og til ber, at lást

ber til at “fake it until you make it”, kom Amy Cuddy fram til í kanningum sínum.

Hvussu geri eg?

Venjingarnar ella kropsposeringarnar eru sera praktiskar, og kunnu nýtast av øllum, sum ynskja at minka um strongdina í eini støðu, har man skal skera framúr, standa framman fyri fólki ella føra seg fram á ein ella annan hátt. Poseringarnar hjálpa eisini við at minka um strongd, fáa okkum í gott lag og veita meir orku í støðum, har vit kenna okkum orkuleys.

Tað krevur onga serstaka vitan ella venjingar, tí hetta liggur longu í okkum. Við at verða tilvitaði kunnu vit snýta høvdið til at økja um testostoronið, hóast vit ikki hava vunnið nakað og ikki føla

okkum í góðum lag, greiðir Mona Breckmann frá.

Mona Breckmann mælir til, at ynskir tú at royna poseringarnar, so er at velja eini tvær ella tríggjar power poses, sum tú heldur rigga fyri teg, og síðani halda poseringini í tveir minuttir framman fyri speglinum. So er testostoronið longu økt og kortisolið lækkað, greiðir hon frá.

– Eitt tað besta og kendasta praktiska dømi, sum eg havi up pá hetta, er at rætt og slætt at lyfta armarnar upp um høvdið og smílast. Smíl sum tú meinar tað í tveir minuttir, og hetta ávirkar teg soleiðis, at tú veruliga verður glaðari enn tú vart, áðrenn tú gjørdi poseringina í speglinum, sigur hon.

Ger tær tað til vana

Hóast eitt power pose, sum hildið verður framman fyri speglinum í tveir minuttir veruliga broytir hormonirnar í kroppinum, so er tað ikki ein varandi støða. Tað er tí umráðandi at gera sær til vana, at hyggja í spegilin og tilvitað gera eina slíka posering, áðrenn ein skal gera okkurt, sum á ein ella annan hátt veitir angist.

– Gert tú tað ofta, so fer tað at verða natúrligt fyri teg at gera hetta áðrenn tú skalt til nakað, ið tú ert nervøs fyri, sigur Mona Breckmann.

Hon greiðir eisini frá, at tað verður ikki minni brúk fyri poseringunum, meir tær verða nýttar, tí gert tú til dømis eina slíka power pose, og síðani fert at tosa í telefon, og harvið gert teg minni við at

hava armarnar tætt inn at kroppinum, byggir høvdið og ryggin, so hevur tað mótsætta ávirkan, og testostoronið minkar aftur í kroppinum.

Ein liður í at menna sjálvsálit

Mona Breckmann leggur dent á, at hóast power pose poseringarnar kunnu økja um sjálvsálitið í støðum, so er djúpari arbeiði sum krevst, um ein veruliga hevur tørva á at arbeiða við sjálvsáliti sínum.

– Eg trúgvi ikki, at hetta er tað einasta og endaliga snildan ein kann gera, fyri at økja um sjálvsálit sítt, men heldur er hetta ein lítil partur av tí. Ynskir tú veruliga at økja um sjálvsálitið, so mást tú handla, og seta teg í støður, sum tú ikki fólir teg so tryggan við. Hetta mást tú so gera áhaldandi til tú fólir, at sjálvsálitið er vaksið innan júst hetta økið, sigur hon.

– Poseringarnar tú gert, tá tú gert power pose økja tó eisini um sjálvsálitið, tá sjálvsálitshormonið vaksur, sigur hon, og leggur afturat, at poseringarnar als ikki eru ein yvirfladisk loysn, hóast tað kann kennast soleiðis at byrja við.

– Tað kann serliga kennast yvirfladiskt, um tú ikki ert í góðum lag, ella um tú ert strongdur. Men tað er prógvað, at tað er ein lívfrøðilig reaktión, ið hendir í kroppinum, sigur hon til endans.

LOW POWER POSE HEVUR ØVUGTA ÁVIRKAN

Tað er eisini eitt, ið eitur low power poses, ið hevur øvugta ávirkan á okkum. Low power poses økja um strongdarhormonið, og lækka sjálvsálitið. Hetta hendir tá vit gera okkum lítil, sum til dømis, tá vit krossa armarmar ella byggja ryggin.

kanningar innan power poses, so vildu tey svara spurninginum um, hvørt tað ber til at økja um mongd-

sum um tú hevur sjálvsálit og ræði í tveir minuttir, og síðani fært tú veruliga hesir eginleikarnar. Tað