

YOGA & få mer energi

Så håller du
händerna vid
Sat kriya.

Vårtrött? Med enkla övningar i medicinsk yoga kan du stärka kroppen, hitta lugn och ny sprudlande energi.

Yogaterapeut **Madeleine Wilhelmsson** bjuder **Söndags** läsare på ett effektivt program.

Text: **Hanna Radtke Bergström**
Foto: **Emma Mattsson**

Sat kriya - en
övning för kraft
och energi!

? Vad är mediyoga?

- **Mediyoga** är en svensktvecklad terapeutisk form av kundaliniyoga där andningsövningar i kombination med mjuka yogarörelser blandas med avslappning och meditation.
- **Flera svenska studier** är gjorda på mediyoga. Studier vid Karolinska Institutet och Danderyds sjukhus i Stockholm visar exempelvis att yogan är bra vid högt blodtryck, smärta i rygg/nacke och vid olika stresstillstånd.
- **Mediyoga** används inom sjukvården, exempelvis vid Uppsala Akademiska sjukhus som komplement vid cancerrehabilitering.

5 frågor till Madeleine Wilhelmsson, lärare i mediyoga

1. Varför är vi så trötta på våren?

– Det kan ju så klart vara olika, men många känner sig trötta efter en lång, mörk och kall vinter. Vi har suttit inomhus mycket. Kanske har man jobbat hårt och stressat. Andetaget har fastnat långt upp i bröstet.

2. Andetaget - varför är det så viktigt hur man andas?

– Enligt den yogiska filosofin är andetaget centralt – den röda tråden till hälsa, som styr många viktiga processer i kroppen. Andas vi ytligt påverkar det immunförsvar, hormonbalans och nervsystem negativt. Om vi i stället börjar andas med långa, djupa andetag kan det få enormt fina hälsoeffekter.

3. Är yoga effektivt för att få ny energi?

– Absolut. Forskning visar exempelvis att yoga gör att du sover bättre, vilket gör dig pigare på dagen. Yoga är också en paus från prestation och du behöver inte ”pressa dig”, som du kanske skulle göra på ett spinningpass. I mediyoga ingår en stunds meditation vilket också ger mycket kraft. Du tar kontroll och slipper sitta fast i negativa tankar som slukar energi. Du blir lugn, balanserad, återhämtad och pigg!

4. När ska man göra sitt yogapass?

– Du kan göra det när som helst, men gärna på morgonen innan frukost. Det blir ett härligt sätt att starta dagen. Hinner du inte är så lite som några minuters andningsövningar jättebra för att få fokus och ny energi. Det är väldigt avstressande.

5. Vad är viktigt att tänka på innan man sätter igång?

– Ingen övning ska göra ont. Gör rörelserna långsamt, efter dina egna förutsättningar. Lyssna på kroppen!

VÄND

**Släpp taget om
dina tankar!**



8 övningar som ger ny kraft och energi

Så gör du passet:

Under alla övningar andas du in och ut genom näsan. Blunda och håll fokus mellan dina ögonbryn och släpp taget om dina tankar.

Tänk "sat" när du andas in och tänk "nam" när du andas ut. Välj om du vill sitta i med benen i kors på en matta eller sittandes på en stol. Utför övningarna lugnt och försiktigt.

Så gör du rotlås: Ett rotlås görs i slutet av de flesta övningar. Andas då ut all luft genom näsan, knip sedan bäckenbotten, dra upp urinvägstrakten och dra in naveln. Håll detta rotlås i 5–10 sekunder. Slappna sedan av och andas in ett lugnt andetag genom näsan. Rotlås ska man inte göra vid mens eller graviditet.

1 Eldandning i Örnen

Sträck upp armarna i en 60-gradig vinkel upp mot taket. Handflatorna tittar på varandra. Andas små snabba och ytliga andetag in och ut genom näsan. När du andas in snabbt tryck ut magen, andas ut och dra aktivt in magen. Andningen ska vara som en snabb flämtning genom näsan. Gör detta i 1–2 min. Avsluta genom att andas in, andas ut och göra ett rotlås. Ta ner armarna. Rulla axlarna några varv. Vila.

Obs: Vid mens eller graviditet gör du ingen eldandning.

Effekt: Ökar blodcirkulationen, öppnar upp framsidan av bröstet och sätter i gång energin i kroppen.

2 Mirakelbøj

Stå upp med fötterna höftbrett isär. Andas in och sträck upp armarna lite bakom kroppen och böj dig bakåt samtidigt som du spänner rumpan som skydd för ryggen. Andas ut böj dig framåt och låt överkroppen hänga över benen. Sträva att sätta händerna så nära mattan som möjligt. Andas in kom upp igen, spänn rumpan och låren när du reser dig upp, böj bakåt igen. Gör övningen 1–3 min. Avsluta med ett rotlås i det övre läget. Vila på rygg 1 min.

Effekt: Stärker nervsystemet, muskulatur i ben och rumpa och sträcker ut kroppens framsida.



3 Ryggflex

Placera händerna på axlarna med fingrarna fram och tummarna bak på ryggen. Armbågarna går ut åt sidorna i axelhöjd. Andas in och flexa fram ryggen och pressa axlar och huvud mjukt bakåt. Andas ut och flexa ryggen bakåt, armbågarna går fram mot varandra och huvudet sjunker ner mot bröstet. Gör övningen 1–3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila på rygg 1 min.

Effekt: Mjukar upp i bäcken, ryggrad, skuldror, bröstorg, axlar och nacke. Bra för hjärta och sköldkörtel.

4 Växelvis arm- och benlyft

Ligg på rygg med armar och ben längs med golvet. Andas in, lyft långsamt vänster ben och höger arm rakt upp mot taket 90 grader, pressa ner svanken i mattan när du lyfter, andas ut och kom ner till utgångsposition. Andas in och lyft höger ben och vänster arm mot taket, andas ut kom ner. Fortsätt växelvis, vartannat ben med motsatt arm. Gör övningen 1–3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila på rygg 1 min.

Effekt: Stärker magen, ger energi och arbetar på koordination.



5 Väderkvarnen

Stå med benen särade, fötterna 60–90 cm isär och armarna rakt ut åt sidorna, parallella med golvet, handflatorna vända neråt. Andas in, sträck kroppen ordentligt, andas ut och för vänster hand ner till utsidan av höger fot, samtidigt som du tittar upp mot höger hand som sträcker sig upp mot taket. Andas in, kom upp med armarna sträckta utåt parallellt med underlaget, andas ut och växla sida, titta upp mot vänster hand. Gör övningen 1–3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila på rygg 1 min.

Effekt: Masserar bukorgan, sätter igång blodcirkulation, ger energi.



6 Nackrullningar

Slappna av i käkarna så att munnen öppnas, låt hakan sjunka ner mot bröstet. För hakspetsen mycket långsamt och försiktigt upp mot vänster axel och längs med vänster sida. När huvudet kommer upp mot taket gapa stort och sträck på nacken. För långsamt hakan ned längs höger sida och ned i bröstet igen. Ett varv tar cirka 10 sek och du ritar en mjuk cirkel med hakspetsen. Andas in när du lyfter hakan, andas ut när du sänker hakan. Efter 1,5 min byt håll och gör 1,5 min åt andra hållet. Räta sedan sakta upp huvudet och vila.

Effekt: Släpper spänningar i axlar och skulderblad, påverkar sköldkörteln i halsen. Bra vid sömnbesvär. Vila och slappna av på rygg 5–10 min innan du går vidare till meditation.



7 Meditation

Sitt i lätt meditationsställning, alternativt på en stol. Hakan är lätt tillbakadragen. Rulla tungan som ett rör i U eller V-form med tungspetsen pekande ut genom munnen. (Om du inte kan göra detta låt tungan bara hänga ut genom munnen).

Andas långa djupa andetag in via din rullade tunga och ut genom näsan. Fortsätt i 3–11 min. Avsluta genom att ta ett långt djup andetag in, håll andan en kort stund, andas ut och vila.

Effekt: Ger ny kraft och energi till hela systemet.

8 Långa djupa andetag

Sitt i lätt meditationsställning eller ligg på rygg. Ha gärna vänster hand på magen och höger hand lite längre upp i bröstet så att du kan känna ditt andetag. Andas så långsamt du kan, in och ut genom näsan. När du andas in, fyll magen med luft, fortsätt andas in så att du fyller dina lungor fullt ut. När det är fullt, släpp taget och andas passivt ut genom näsan igen. När det är tomt, vila några sekunder, tills att kroppen själv tar initiativ till ett nytt andetag. Fortsätt på detta sätt i 5–10 min. Använd denna andning genom alla övningar om det inte står något annat.

Effekt: Skapar lugn och avspänning, ökad syresättning och förbättrad cirkulation genom hela kroppen.

