



Kraften och verktygen att förändra
ditt öde finns inom dig

Startpaket 1

från ca 40 min



MEDIYOGA®

Medicinsk Yoga - Forskning - Kunskap - Utbildning

Innehållsförteckning

MediYoga - Startpaket 1

Innehåll häfte:

- Vad är MediYoga?
- Att tänka på innan du börjar
- Om yoga och meditation
- Andningsteknik -
Långa, djupa andetag
- Yogaövning - Ryggflex
- Yogaövning - Sat Kriya
- Meditation - För hjärtat
- Meditation - Kirtan Kriya
- MediYoga och forskning



Om MediYoga - Medicinsk Yoga

MediYoga är en terapeutisk yogaform

Varje år utbildas hundratals sjuksköterskor, sjukgymnaster, terapeuter och läkare i MediYoga. De lär sig långa, djupa andetag och andra enkla tekniker som de i sin tur lär ut till sina patienter och klienter. Alla vi som instruerar MediYoga har medicinsk kompetens och förstår yogans effekter ur ett medicinskt perspektiv. Du hittar många av våra instruktörer och yogaterapeuter i vårt instruktörsregister "Vem kan lära mig" på vår hemsida.



MediYoga – medicinsk yoga, är grundat och framtaget av Göran Boll på IMY, Institutet för Medicinsk Yoga, i Stockholm. MediYoga har sitt ursprung i klassisk Kundaliniyoga och började ta form redan 1998, då det första samarbetet med Karolinska Institutet startade. Då gällde det en studie om vad yoga kan göra för patienter med kroniska ryggsmärtor. Sedan dess har det genomförts många olika studier på MediYoga och dess effekter på olika patientgrupper och ohälsa i stort. Det har även gjorts flera studier på stora företag som Post Girots Stressprojekt 1999 och Kronofogdens Stressprojekt 2009. MediYoga är sedan 2004 ett av de mest etablerade rehabiliteringsalternativen för långtidssjukskrivna på Astra Zeneca.

Vi arbetar för att yoga ska finnas som en naturlig del i samhället, i människors vardag, i skolan, på arbetet, i sjukvården etc. Det är där den behövs. Vi gör det genom nya forskningsprojekt, utveckling av utbildningar samt produkter och tjänster för att yogan ska bli lättillgänglig och finnas där den gör nytta – mitt i den snabbt snurrande vardagen.

Vi har bland annat:

- **Utbildningar till Instruktör i MediYoga, 1 termin**
- **Utbildningar till Lärare och Terapeut i MediYoga, 3 terminer**
- **Utbildningar i MediYoga för Barn och Ungdomar, 4 dagar**
- **Workshops för dig som vill veta vad MediYoga kan göra vid t.ex Stress eller Migrän**

Titta in på hemsidan för mer information om våra utbildningar www.medi-yoga.se

Inledning

I den allt mer stressfyllda värld vi lever i behövs idag fler kraftfulla verktyg för att bättre skapa balans i våra liv och vår dagliga tillvaro.

MediYoga är ett mycket kraftfullt redskap mot stress, utbrändhet och andra obalanser och det är enkelt att använda. Det finns yogaövningar och yogiska tekniker som passar för alla, som du enkelt kan använda i din vardag. Många moderna discipliner och behandlingsmetoder har hämtat sin inspiration just från yogan.



Att tänka på innan du börjar

- Gör i ordning en plats åt dig där du kan vara ostörd.
- Träna gärna barfota.
- Håll ordningsföljden mellan övningarna i ett yogaprogram.
- Överskrid inte tidsangivelserna, följ instruktionerna och träna efter bästa förmåga.
- Ät inte för nära inpå ett yoga- eller meditationsprogram. Matsmältningsprocessen försvårar träningen.
- Drink vatten efter genomfört yogaprogram eller meditation.
- Ta det lugnt direkt efter yogaövningarna och meditationen. Sträva efter att mjukstarta in i vardagen igen för att bära med dig känslan av balans och stillhet långt efter programmets slut.

Vad betyder det?

Intoning

MediYoga börjar alla yogaprogram med en så kallad intoning. Intoningen kan jämföras med en startsignal på en fotbollsmatch, att nu är det dags att börja. Så här gör du: Slut ögonen. Sitt med handflatorna samman framför bröstet, tummarna mot bröstbenet. Tona in dig med mantrat ONG NAMO GURU DEV NAMO tre gånger. Mantrat betyder att du öppnar dig för din inre styrka och din inre visdom.

Fokus: Sat Nam och tredje ögat

Ett bra sätt att hålla koncentrationen är att ha ögonen slutna och fokus på en punkt mitt mellan ögonbrynen, tredje ögat. Håll fokus både under och mellan övningarna. Enligt yogisk tradition är tredje ögat sätet för intuitionen, kunskapen om dig själv. Andas alltid långa, djupa andetag genom näsan om inte en övning specifikt kräver en annan form av andning. Koppla mantrat SAT NAM till andetaget, tänk SAT på in- och NAM på utandning. Det hjälper dig att hålla fokus här och nu, för att göra dig själv uppmärksam på hur kropp och sinne reagerar under övningarna.

Nacklås

I sittande ställning strävar du efter att dra in hakan en aning så nacken kommer i rät linje med ryggen. Det underlättar energiflödet längs ryggraden hela vägen upp till hjärnan.

Rotlås

En muskelkontraktion i nedre delen av bålen som oftast avslutar varje yogaövning. Andas ut all luft. Håll andan ute. Knip ihop anusmuskeln och håll den. Dra muskulärt upp urinvägs-trakten och håll även den samt dra naveln in mot ryggraden. Håll alla tre under 5-15 sekunder. Andas in, släpp rotlåset, andas ut och slappna av. Rotlåset frigör Kundalinienergi i kroppen och balanserar bäckenet.

Eldandning

En kraftfull andningsteknik som sätter fart på cirkulationen och ökar energinivån i kroppen. Du andas snabbt in och ut genom näsan, 1-3 ggr/sekund utan paus mellan in- och utandning. Slappna av i bröstkorgen och tag magen till hjälp i andetaget. När du andas in putar magen ut och när du andas ut dras magen tillbaka in igen. Precis som att flämta genom näsan; snabbt och lätt högt uppe i bröstet.

Det är lätt att bli yr av eldandning i början, men så länge magen styr andetaget på rätt sätt blir det aldrig fråga om hyperventilation. Viktigt här är att in- och utandning alltid ska vara lika långa. Ingen eldandning vid menstruation eller graviditet.

Vad betyder det?

Uttoning

Efter avslutat yogaprogram och/eller meditation tonar du ut dig med SAT NAM tre gånger. SAT NAM betyder - Jag är sann.

Viktigt!

Om du är kvinna: Ta det lugnt med yoga under menstruation. Meditera hellre. Vissa övningar, t.ex. eldandning och rotlås hoppar du helt över dessa dagar. Om du är gravid, tala med en yogalärare innan så du vet hur du kan träna. Gäller alla: Ingen yoga i samband med förtäring av alkohol eller andra droger.

Var uppmärksam på hur övningarna påverkar dig. En annan viktig del i din yogaträning är att lyssna till kroppen. Om en övning gör fysiskt ont, gör den långsammare, kortare tid – eller inte alls! Yoga ska vara roligt – och aldrig göra ont.

Om Yoga

Yoga – ett stort begrepp, som omfattar många olika aspekter av livet och vardagen. Ordet yoga sägs ofta betyda just balans. Det kommer från sanskrit och dess rot är ordet yuj och betyder ordagrant ok eller förening. Yoga syftar bokstavligen till att ta på sig oket, att anstränga och disciplinera sig, att åstadkomma balans mellan kropp och sinne, kropp och själ. Yoga är ett system för fysisk, mental och andlig träning. En vanlig missuppfattning om yoga är att det är ett system för fysiska övningar och ställningar. Faktum är att yoga är en fullständig vetenskap för livet, ett fullständigt system vilket inkluderar fysiska ställningar (asanas) som en av många olika komponenter.

Utövandet av yoga går långt tillbaka. Arkeologiska utgrävningar i Indien och Pakistan daterar yogan minst 4 000-5 000 år tillbaka. Enligt många yogamästare är yoga mycket äldre än så. Längre var yogan förbehållen ett litet fåtal men idag utövas dessa tekniker av många hundra miljoner människor över hela världen. Genom årtusendena har yoga felaktigt kopplats samman med olika teologiska och filosofiska system. Yoga i sig själv är inte någon religion och är inte heller kopplad till någon specifik religion. Yoga är en filosofi som först och främst är en praktisk fysisk, mental och andlig disciplin som förespråkar personligt utövande, ledande till andlig insikt. Yoga är helt enkelt ett verktyg som ger dig möjlighet att utforska din egen mänskliga natur.

Yogan påstår sig inte vara någon slags enda eller rätta väg till frälsning. Yogan utesluter aldrig någon från att delta. Tvärtom – yogaövningar kan utföras – och gör det också, av alla typer av människor över hela världen, oavsett religiös uppfattning och tillhörighet. När du tränar yoga behöver du inte tro på något annat än möjligheten att du genom yogaträningen kan transformera, förändra dig själv i riktning mot din egen fulla potential och komma i kontakt med din egen innersta sanna kärna, den du verkligen är.

Om Yoga

Yogaövningarna som utförs långsamt och kontrollerat är ämnade att utveckla fysisk smidighet, skapa mental avspänning och ge insikt. Andningen spelar en viktig, grundläggande roll i yogan. Enligt den yogiska filosofin förkroppsligar andningen människans livskraft, eller Prana. Hos de flesta människor är andningen en omedveten funktion. Den kan dock ändras medvetet genom användning av olika andningstekniker, vilket i sin tur även påverkar välbefinnandet. Andningen är också en direkt avspiegelning av olika känslomässiga tillstånd. Är vi uppgjagade andas vi snabbt och ytligt. Är vi lugna andas vi djupare, lugnare andetag. Därför kan en medveten förändring av andningen direkt påverka hur vi mår och skapa fysisk, mental och emotionell harmoni inom oss. Andningen är ett unikt sätt att direkt kunna påverka sinnet och kroppens undermedvetna processer.

Yoga påverkar till exempel:

- Andning och lungor
- Muskulaturen
- Matsmältningssystemet
- Körtelsystemet
- Lymfsystemet
- Nervsystemet och hjärnan



Om Meditation

Meditation är en viktig del i MediYoga.

Yogaprogrammet avslutas normalt sett med en meditation och det finns många sätt att meditera.

Kroppens negativa reaktioner på stress minskar. Mätningar av muskelspänningar under meditation har visat att dessa sjunker nästan ner till noll. Det gör att meditation kan lindra högt blodtryck, huvudvärk och kroniska smärttillstånd. Blodcirkulationen förbättras och EEG-mätningar visar att hjärnans aktivitet under meditation liknar den vid sömn vilket kan vara till hjälp för människor med sömnrubbingar. Liksom yoga ger meditation andrum, rum för anden. Meditationen syftar till att stärka viljan och din förmåga att ordna tillvaron på bästa sätt.

Om Meditation

Mer att säga om meditation

- Meditation ger ökad koncentration och mental snabbhet
- Meditation hjälper dig att leva med en större medvetenhet och balans i dig själv
- Meditation ger ett inre lugn som hjälper till att utveckla din intuition
- Meditation gör dig mindre reaktiv, d v s mindre styrd av enbart dina känslor

Meditation kräver koncentration, uthållighet och tid, 11 minuter, 1-2 gånger om dagen rekommenderas. De flesta kan lära sig meditera. Till viss del handlar det om att "städa upp på vinden" – inte alltid så roligt men välbehövligt och skönt när det är gjort.

När du börjar meditera kan du märka hur tankarna och sinnet drar iväg med dig. Du kanske upplever att du är okoncentrerad och det är en helt normal reaktion. Använd mantra, andning eller den teknik du använder i meditationen för att återfå fokus igen. Lägg märke till hur du kan få upp tankar som relaterar till aktuella problem. Den djupt liggande stress som de flesta har inom sig, kan ta form som yttligt liggande tankar.

Det finns mängder av olika sätt att meditera och i grunden handlar det om olika vägar till samma mål. T ex. koncentrations-, andnings-, ljud-, mantra-, visualiserings- och rörelsemeditationer. MediYoga innehåller hundratals olika meditationer för avspänning, balans, depression, energi, hjärta, healing, hjärna, intuition, koncentration, kreativitet, mental kontroll, nervstyrka, självtillit, stress, viljestyrka och vitalitet - för att bara nämna några.

Släpp alla förväntningar när du mediterar

Bevittna

Känn efter

Innerst inne vet du vem du är och vart du är på väg

Det långa djupa andetaget

Det långa djupa, medvetna andetaget, är grunden inom MediYoga

Det långa djupa andetaget består av tre delar:

Magandning. Lägg händerna en bit ner på magen. Andas in genom näsan och styr andetaget ner i buken så att magen putar ut. Hjälp till med magmusklerna så att händerna lyfts mot taket. Fyll på med andetaget i svanken och ut på ryggen. Känn magen. Vid utandning släpper du långsamt magen och andas ut hela vägen. Avsluta med att dra in magen lite grann, så att magen töms på luft.

Revbensandning. Placera händerna mot revbenen, slappna av i skulderna. Andas in genom näsan och fyll bröstkorgen ut åt sidorna och sedan ut på ryggen och fram i bröstet. Låt bröstkorgen expandera. Andas ut genom näsan och låt bröstkorgen komma ner. Känn rörelsen under händerna.

Nyckelbensandning. Lägg en hand högt uppe på bröstet så att tumme och pekfinger rör vid nyckelbenen. Andas in djupt, genom näsan, lyft nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs, utan att axlar eller rygg följer med. Andas sedan ut genom näsan och sänk nyckelbenen med bröstkorgen. Känn rörelsen under dina fingrar.

Dessa tre delar sätts samman till "det långa, djupa, yogiska andetaget".

Andas in genom näsan, fyll magen som en ballong. Fortsätt så att bröstkorgen går upp och ut åt sidorna. Fortsätt fylla med luft ända upp till nyckelbenen. Gör en naturlig paus och andas sedan ut i omvänd ordning; först sjunker nyckelbenen, därefter bröstkorgen och slutligen sjunker magen ner igen. Låt magen och bröstkorgen vidga sig mer och mer för varje andetag. Ett bra sätt att träna andningen är liggande på rygg. Håll en hand på magen och en på bröstet och känn andningens rörelse. Om ingenting sägs om andningen i en övning så är det långa djupa andetag du ska använda, även mellan övningarna.



Långa djupa andetag:

- Skapar lugn och avspänning, ger klarhet och tålamod
- Reducerar gifter och slem från lungor och luftvägar
- Underlättar blodcirkulationen
- Förhindrar ackumulation av kolesterol i blodet
- Stimulerar kemisk balans i hjärnan och reglerar pH-värdet
- Ökar flödet av spinalvätska till hjärnan
- Motverkar depression, osäkerhet och rädsla
- Löser upp blockeringar i det praniska flödet
- Stärker ditt elektromagnetiska fält, din aura
- Påverkar hypofysen, öppnar din intuition m.m

Ryggflex

Den här övningen är en av de mest grundläggande i MediYoga - medicinsk yoga. Den flexar kotpelaren, mjukar upp och ökar genomblödningen i ryggmuskulaturen, den stretchar andningsmuskulaturen i bröstkorgen, stimulerar flödet i lymfkärlen längs ryggraden och flödet av spinalvätska runt ryggmärken. Från det yogiska perspektivet öppnar den energiflödet i den stora ryggskanalen, Sushumna, huvudmeridianen i kroppen, där alla stora chakran fäster.



Den här övningen kan enkelt och med fördel även göras sittande på en stol eller på sängkanten. Rak i ryggen sätter du dig en bit fram på stolssitsen, fri från eventuellt ryggstöd. Knäna i höftbredd eller mer, händerna på knäskålarna.

Andas in och flexa ryggraden och bröstkorgen framåt. Andas ut och flexa ryggraden bakåt. Tänk på att hålla hakan stabil så att inte huvudet vickar upp och ner.

Gör Ryggflex 3-5 minuter, gärna flera gånger varje dag.

3 minuter

Sätt dig med korslagda ben. Ryggen är rak. Placera händerna på den yttre fotleden. Slut ögonen. Tryck fram höften så att du svankar. Axlarna är kvar där bak så bröstet öppnar sig. Du lyfter bröstbenet en aning uppåt. Börja rulla höften och bäckenet bakåt så att ryggraden kröker sig. Håll hakan stabil så att inte huvudet vickar upp och ner.

Rulla på bäckenet fram och tillbaka. Du andas in när du rullar framåt/uppåt och du andas ut när du rullar bakåt. Tänk mantrat SAT när du andas in och NAM när du andas ut.



Sat Kriya

3-11 minuter

Sitt på knä, i klippställning, på häla eller på en stol. Rak i ryggen, hakan lätt indragen. Knäpp händerna. Vänster tumme överst för kvinnor, höger tumme överst för män. Räta ut pekfinger och tryck dem mot varandra. Sträck ut armarna framför dig och lås armbågarna. Sträck upp armarna mot taket utan att ta med bröstkorgen upp. Gör ett kraftfullt rotlås samtidigt som du säger SAT, långsamt och inklännande. Släpp rotlåset samtidigt som du säger NAM. Andningen sköter sig själv, ögonen är slutna och under dina stängda ögonlock har du fokus i tredje ögat, en punkt mellan ögonbrynen. Avsluta övningen med att andas in, sträck upp maximalt, andas ut, håll andan ute och gör rotlås. Viktigt: Vila därefter under minst lika lång stund som du gjort övningen.

Rotlås: Knip bäckebotten, dra upp urinvägstrakten och dra in naveln. Håll alla tre sammandragningarna.

Sat Kriya är en av de grundläggande övningarna inom Mediyoga. Det rekommenderas att den görs i minst 3 minuter varje dag. Den påverkar dig i grunden, verkar starkt balanserande på dina tre nedersta chakran. Den frigör fobier och stimulerar ett fritt, naturligt energiflöde genom hela kroppen. Sat Kriya stimulerar kreativiteten och kroppens självläkande förmåga samt bygger självkänsla.

Alla inre organ i buken ges en mjuk rytmisk massage under övningen. Hjärtat stärks och stimuleras. Flödet av energi stimuleras i kroppen.

Sat Kriya anses som ett helt yogapass i sig självt när den görs under minst 11 minuter. Du börjar med 3 minuter och arbetar dig sedan sakta upp till 11 minuter. Låt det få ta tid. **Respektera kraften i tekniken och vila alltid efteråt - lika lång tid som du gjort övningen.**

Vid mens eller graviditet:

Sitt på häla med händerna i knät. Vänster hand i höger hand, handflatorna vända uppåt. Slappna av i armar, axlar och käkar. Säg mantrat viskande och inklännande utan att göra rotlås. Andas in samtidigt som du viskar Sat och andas ut samtidigt som du viskar Nam.

Om du lever ett stressigt liv och känner att du inte har så mycket tid för yoga eller andra tekniker – gör Sat Kriya, 3-5 minuter per dag. Den arbetar på hela din kropp, ditt sinne, medvetande och ditt undermedvetna. Den skapar balans, ger energi och fördjupar din insikt.



Hjärtmeditation

11 minuter

Sitt i lätt meditationsställning, rak i ryggen, eller sitt långt fram på en stol. Lägg vänster handflata mot bröstbenet, högerhand över vänster hand. Slappna av i axlar, armbågar och käkar. Slut ögonen, fokusera på ditt hjärta och lyssna eller sjung med i mantrat:

GURU GURU WAHE GURU - GURU RAM DAS GURU

Vilket betyder ungefär: *Visdom och insikt kommer till dig Som en tjänare av det oändliga*



Det här är ett kraftfullt mantra för healing och beskydd. Om det sjungs i samband med en svår situation sägs dess vibrationer direkt klara upp oklarheter i situationen, ge beskydd och hela det som behöver helas. Mantrat skapar en inre meditativ frid. Det omöjliga blir plötsligt enkelt och mycket möjligt. Den första raden i mantrat sägs föra ditt sinne in till kunskapens innersta källa. Den andra raden sägs kunna ta oss till ett högre medvetande.

Kirtan Kriya

12-31 minuter

På den här meditationen finns det västerländsk forskning som bevisar att den bland annat förbättrar minnet. Den skapar enligt det yogiska synsättet fullständig mental balans i sinnet och förändrar polariteten i kroppens elektriska fält på ett sätt som stärker och balanserar det elektromagnetiska fältet - auran - runt din kropp. Den sägs också verka helande på känslomässiga sår. Den rensar bort mentala och emotionella blockeringar. För kvinnor sägs den vara speciellt kraftfull, då den hindrar psyket från att attraheras av negativa relationer.

Sitt i lätt meditationsställning, eller på en stol. Rak i ryggen med lätt indragen haka. Slut ögonen och placera fokus i tredje ögat, en punkt mitt mellan ögonbrynen. Dina händer vilar mjukt mot knäen eller lår. Upprepa enligt nedanstående instruktioner under 12 eller 31 minuter mantrat:

SA – TA – NA – MA



- På SA pressar du tummen mot pekfingrets topp. Pekfingret (Jupiterfingret) står för Visdom, Kunskap och Överflöd.
- På TA pressar du tummen mot långfingrets topp. Långfingret (Saturnusfingret) står för Fokus, Disciplin, Struktur och Gränssättande.
- På NA pressar du tummen mot ringfingrets topp. Ringfingret (Solfingret) står för Liv och Relationer.
- På MA pressar du tummen mot lillfingrets topp. Lillfingret (Merkuriusfingret) står för kommunikation. Tummen står för Medvetenhet, Jaget eller Egot.

Kirtan Kriya

12 minuter (31min)

2 min, (5 min) sjung/säg mantrat Sa Ta Na Ma högt
2 min, (5 min) viska mantrat
4 min, (10 min) tänk mantrat tyst för dig själv, fortsatt fingerrörelserna.
2 min, (5 min) viska mantrat
2 min, (5 min) sjung/säg mantrat högt

För att avsluta:

Andas in och sträck upp armarna rakt upp i luften, andas in och spänn fingrarna som klor och skaka händerna kraftfullt en stund över huvudet. Sänk armarna tillbaka ner och sitt en stund i tystnad innan du går tillbaka ut i vardagen igen.

SA - Oändlighet, kosmos eller början

TA - Liv eller existens

NA - Döden

MA - Återfödelse

SA TA NA MA är kärnformen av mantrat SAT NAM, Jag är sann, som är det vanligaste mantrat inom Mediyoga. SA TA NA MA står för skapelsecykelns, återfödelsens eviga kretslopp. Från oändligheten kommer livet och individens existens. Ur livet kommer döden och förändringen. Ur döden kommer medvetandets återfödelse in i oändlighetens glädje och ur oändlighetens medkänsla återuppstår livet än en gång. Enligt yogan har medvetandet tre olika språk:

Normalt röstläge - Det mänskliga, världsliga språket

Viskande – Det älskande, längtansfulla, känslosamma språket

Tyst, mentalt – Det andliga och oändliga språket



Tips! Ett sätt att undvika att få huvudvärk när du gör den här meditationen är att visualisera hur ljus/energi kommer ner in i hjässan och sedan ut genom tredje ögat i pannan. Ljuset går som ett L ner, och ut fram i pannan. På SA tänker du S vid hjässan och A i tredje ögat. Enligt yogan rör sig då energin längs en gyllene sträng som sammanbinder tällkottkörteln med hypofysen.

Tips! Om tankarna börjar vandra när du ska tänka mantrat tyst inom dig, återgå för en kort stund tillbaka till viskandet, vidare tillbaka till högt, ner i viskande och sedan tillbaka in i tystnaden igen. Om det behövs för att fokusera sinnet kan detta upprepas flera gånger under den tysta fasen.

Forskning - Utbildning - Kunskap

Några exempel på studier med MediYoga - medicinsk yoga

Förmaksflimmer och MediYoga, 2011

Danderyds Sjukhus, Stockholm

Stroke och MediYoga, 2011-2012

Danderyds Sjukhus, Stockholm

Kroniskt Trötthetssyndrom och MediYoga, 2011-2012

Danderyds Sjukhus, Stockholm

Kroniska ryggproblem/smärtor och MediYoga, 1998 med uppföljning 2011

Karolinska Sjukhuset, Stockholm

Hjärtsvikt och MediYoga, 2011-2012

Huddinge Sjukhus, Stockholm

Stress och MediYoga, 2011-2012

Nora Vårdcentral/Primärvård

Mediyoga erbjuds till patienter med stressrelaterade sjukdomar och symtom som utbrändhet, oro, ångest, depression och sömnproblem.

Leukemi och MediYoga, 2011-2012

Högskolan i Halmstad

Barn 8-12 år

Högt blodtryck och MediYoga, 2010-2011

Svedala Vårdcentral/Primärvård

MediYoga gör egna studier

Sedan 2010 sammanställer IMY (Institutet för Medicinsk Yoga) resultat från mängder av "före-och-efter"-enkäter som instruktörer och terapeuter i MediYoga skickar in från sina elever/klienter.

Vill du göra en studie?

Hör av dig till oss på info@mediyoga.se så hjälper vi dig.