

Startpaket 3

från ca 60 min



 **MEDIYOGA®**

Medicinsk Yoga - Forskning - Kunskap - Utbildning

Innehållsförteckning

MediYoga - Startpaket 3

Innehåll häfte:

- > Vad är MediYoga?
- > Att tänka på innan du börjar
- > Om yoga och meditation
- > Andningsteknik -
Långa, djupa andetag
- > Andningsövning - Eldandning
- > Yogaövning - Ryggflex och bensträck
- > Yogaövning - Ryggvridning, ryggböj,
och bensträck
- > Yogaövning - Nackrullning
- > Meditation - Pulsmeditation
- > Meditation - Andningsmeditation
- > 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 det att programmet är 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 på rätt sätt styr andetaget 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 avspiegling av olika känslomässiga tillstånd. Är vi uppjagade 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 sömnrubbnings. 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, självförtroende, 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 skuldroma. 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 tålmod
- 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

Andningsövning

Eldandning med raka armar

Sitt rak i ryggen. Sträck upp raka armar som fem i ett på en urtavla. Andas in och tryck ut magen, andas ut och dra aktivt in magen. Andningen ska vara som en snabb flämtning genom näsan. Tänk SAT när du andas in och NAM på utandning. Andas på detta sätt så snabbt du kan under 1 min. Avsluta genom att andas in, andas ut och göra ett rotlås. Ta ner armarna. Rulla axlarna några varv. Vila.



OBS! Vid menstruation eller graviditet - ingen eldandning och inga rotlås.

Ryggövningar och bensträck

Ryggövningar av olika slag är MediYogas mest grundläggande övningar. De flexar kotpelare och ryggmuskulatur och öppnar upp flöden av livsenergi genom det centrala chakrasystemet. Gör alla övningar lugnt och försiktigt. Det ska aldrig göra ont.

Ryggflex

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.

Om du sitter på stol, sitt rak i ryggen, knäna i höftbredd eller mer, händerna på knäskålarna.

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.



Bensträckning 1

Sitt på golvet, rak i ryggen. Sträck ut raka ben framför dig, fötterna ihop. Sträck fram armarna och ta tag så långt ner på benen som du kan, om möjligt ända ner om fötter och tår. Fäll överkroppen från midjan och häng tungt ner över benen, andas långa djupa andetag, 1-3 min. Avsluta med ett rotlös. Kom därefter långsamt tillbaka upp igen. Skaka loss benen. Vila.

Sitter du på stol ställer du dig upp låter överkroppen hänga ner, med händerna mot benen. Böj på knäna innan du sakta reser dig upp igen.

Ryggövningar och bensträck

Ryggvridning

Sätt händerna upp på dina axlar, fingrarna fram och tummarna bak. Armåtgarna ut åt sidorna upp i axelhöjd. Håll hakan lätt indragen. Andas in och vrid överkroppen åt vänster samtidigt som du drar vänster armåge bakåt. Andas ut och vrid samtidigt över åt höger och låt höger armåge sträva bakåt. Hakan är hela tiden i linje med bröstbenet. 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.



Ryggböjning

Sätt upp händerna på axlarna, samma sätt som ovan. Andas in och böj överkroppen ner mot vänster samtidigt som höger armåge strävar upp mot taket. Andas ut samtidigt som du böjer dig ner åt höger och låter vänster armåge sträva upp mot taket. Fortsätt i 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.

Bensträckning 2

Sitt på golvet, rak i ryggen. Sträck ut raka ben framför dig, fötterna ihop. Sträck fram armarna och ta tag så långt ner på benen som du kan, om möjligt ända ner om fötter och tår. Fäll överkroppen från midjan och häng tungt ner över benen, andas långa, djupa andetag, 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Kom därefter långsamt tillbaka upp igen. Skaka loss benen. Vila.



Sitter du på stol ställer du dig upp låter överkroppen hänga ner, med händerna mot benen. Böj på knäna innan du sakta reser dig upp igen.

Nackrullning och Pulsmeditation

Nackrullning

Slappna av i käkarna så att munnen öppnas, låt hakan sjunka ner mot bröstet. Följ med hakspetsen vänster nyckelben upp till vänster axel och lyft sedan hakspetsen och gör en halvcirkel över till höger axel. Följ höger nyckelben ner mot bröstet och fortsätt sedan upp mot vänster igen. Andas in genom näsan när du lyfter hakan, andas ut genom näsan när du sänker hakan. Rita försiktigt en långsam, mjuk och kontrollerad cirkel framför dig i luften med hakspetsen.

OBS! Får inte göra ont i nacken.

Ett varv ska ta ca 10 sek. Efter 10-15 varv byter du riktning och gör 10-15 varv åt andra hållet. Råta sakta upp huvudet. Vila.



Pulsmeditation

3-11 minuter

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Tag pulsen på vänster handled med hjälp av höger pek- och långfinger, alternativt lägger du fingrarna mot halsen vid nyckelbenet. Sitt avslappnad med slutna ögon. Släpp käkarna och slappna av i munnen. Håll fokus i tredje ögat. Följ pulsslagen och tänk SAT NAM i takt med din egen puls, varannan SAT, varannan NAM. Har du 60 pulsslag på en minut hinner du med 30 SAT och 30 NAM. Andas lugnt. Andningen följer inte pulsen.

Den här meditationen är bra för människor som inte tror att de kan meditera.

Meditationen stillar sinnet och är effektiv mot starka negativa känslor.



Andningsmeditation

3-31 minuter

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Slutna ögon. Fokus in i tredje ögat. Vänster hand ligger i knäet med tumme mot pekfinger. Tryck höger tumme mot höger näsborre. Andas in djupt genom vänster näsborre. Flytta sedan över ett finger på höger hand och tryck för vänster näsborre samtidigt som du släpper tummen. Andas ut fullständigt genom höger näsborre. Växla tillbaka tummen och andas in djupt genom vänster, flytta över fingret igen och andas ut genom höger. Fortsätt på detta vis; in genom vänster, tänk SAT och ut genom höger, tänk NAM, 11 minuter. Vila.



Den här meditationen är bra att göra på kvällen. Meditationen stillar sinnet, öppnar nya perspektiv och den är mycket effektiv när det gäller skapa emotionell balans.

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 symptom 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.



Kraften och verktygen att förändra
ditt öde finns inom dig