

# 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](http://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 bälen 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.