



Medicinsk Yoga

från Institutet för Medicinsk Yoga

Verktyg 3017



Neurologiska Funktionsnedsättningar

Verktyg för självläkning
Sammanställt av Göran Boll

www.medicinskyoga.se

MEDICINSK YOGA

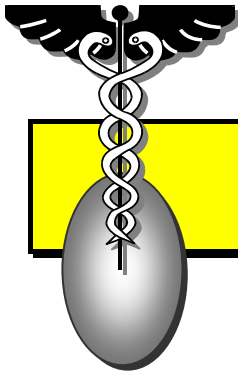
FÖR DIG

MED NEUROLOGISKA

FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

VERKTYG-3017

© IMY



INNEHÅLL

- INTRODUKTION
- NEUROLOGISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR
- ATT TÄNKA PÅ INNAN DU BÖRJAR
- OM YOGA OCH MEDITATION
- ALLMÄNNA YOGISKA RÅD FÖR HÄLSA
- YOGA SOM TERAPI - MEDI YOGA®
- ÖVNINGAR FÖR DIG MED NEUROLOGISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR
- ETT PASS FÖR DIG MED NEUROLOGISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR
- TVÅ MEDITATIONER
- IMY. & VERKSAMHET

PÅ CD-SKIVAN:

1. INTRO FÖR NYBÖRJARE
2. TONA IN
3. LANGA DJUPA ANDETAG
4. NÅGRA ENKLA ÖVNINGAR
5. ETT YOGAPASS
6. INTRO TILL HJÄTMEDITATION
7. MEDITATION FÖR HJÄRTAT
8. ANDNINGSMEDITATION
9. TONA UT

TILL DETTA HÄFTE HÖR EN CD-SKIVA MED OVAN ANGIVNA ÖVNINGAR OCH MEDITATIONER. OM DU HAR FRÅGOR/SYNPUNKTER PÅ SKIVAN ELLER DETTA HÄFTE - TA KONTAKT MED IMY FÖR ADRESS, TELEFON OCH E-POST - SE OMSLAGET.

INLEDNING

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

Det har visat sig att den österländska traditionen rymmer många sådana verktyg. Förutom *Yoga* och *Meditation* finns *Tai-chi*, *Chi-gong*, *Ayurveda* och många andra discipliner som genom århundraden och årtusenden använts för att skapa djupgående balans i människan.

Yoga är ett mycket kraftfullt redskap mot stress, utbrändhet och andra obalanser. Det är också enkelt att använda. Det finns yogaövningar som passar för alla och envar. Du bär enkelt det yogiska verktyget med dig, inom dig – och kan ta till olika yogiska tekniker överallt i vardagen. Många moderna discipliner och behandlingsmetoder har hämtat sin inspiration från yogan.

Detta CD-häfte ingår i IMY.s serie: *MEDICINSK YOGA – VERKTYG FÖR SJÄLVLÄKNING*, med yoga för dig som av olika skäl behöver skapa ökad hälsa och finna fördjupad balans i ditt liv. Enkla pass, enskilda övningar och/eller meditationer för hemmabruk. Detta är *Medicinsk Yoga* – övningar hämtade ur den klassiska Kundaliniyogans rika tradition, specifika sekvenser vars sammansättning huvudsakligen arbetats fram på IMY och använts kliniskt/terapeutiskt bl.a. inom ramen för olika forsknings- och REHAB-projekt på IMY sedan 1997. Sedan januari 2010 används de inom den svenska hälso- och sjukvården. Läs mer om detta på IMYs hemsida.



Göran Boll
utvecklingsansvarig
IMY.

Med förhoppning att denna enkla produktion ska göra dig gott och leda dig i riktning mot ökad hälsa och balans i ditt liv önskar jag dig varmt välkommen in i yogans värld!

NEUROLOGISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR OCH YOGA

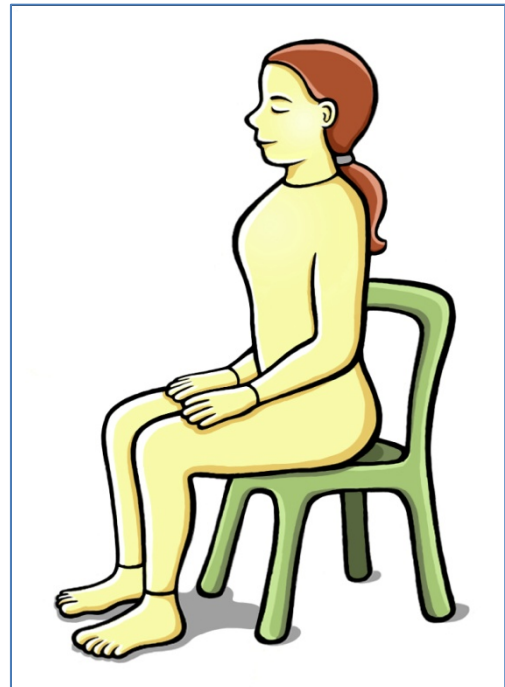
Det finns en halv miljon människor i Sverige med neurologiska diagnoser. Medicinsk Yoga är ett holistiskt system för avspänning balans och ökat välbefinnande som väl möter de speciella behov som personer med neurologiska funktionshinder har.

IMY – Institutet för Medicinsk Yoga, har ett nära samarbete med Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus och företagshälsovården på Astra-Zeneca. Parkinsonförbundet rekommenderar sedan flera år IMYs yogiska CD-program till sina medlemmar.

Yogaprogrammet på denna CD som är utformat på IMY bygger på den klassiska kundaliniyogan, en mångtusenårig yogaform som visat sig mycket väl fungerande i olika terapeutiska och medicinska sammanhang. Medicinsk Yoga från IMY är den första yogaform som används direkt på patienter inom den svenska hälso- och sjukvården, bl.a. på hjärtinfarktpatienter på Danderyds sjukhus.

Följande områden har särskilt uppmärksammats vid utformandet av detta träningsprogram:

- **Djupandning**
- **Rörlighet i rygg/axlar**
- **Träning höger/vänster moment**
- **Upprättning av överkroppen**
- **Fysisk & Mental avspänning**
- **Meditation och djupbalans**



Du följer instruktionerna efter förmåga och gör övningarna så gott du kan. Ett regelbundet utövande, gärna varje dag rekommenderas.