

Introduktion

Grundläggande
yogakunskaper



www.yogakosthalsa.se

Introduktion i MediYoga – Medicinsk Yoga

Publicerad i Sverige 2014 av Helen Kåselöv.

Copyright © Helen Kåselöv 2014. All rights reserved.

Concept design & layout Helén Kåselöv

Välkommen!

Vad härligt att du har anmält dig till en kurs i MediYoga! I den här eboken får du en introduktion om det viktigaste inom Mediyogan. Det är här du finner svaren på dina frågor, om du behöver veta mer om vad yogan och dess olika bitar handlar om eller hur det går till. Du får också lite andra tips här, t ex hur du börjar yoga hemma.

Jag hoppas att yogan kan hjälpa dig i det du behöver just nu. Yogan kan göra så mycket på olika plan. Förhoppningsvis kommer du att känna dig mindre stressad, lugnare och mer harmonisk, men också komma i kontakt med ditt innersta jag. Du vet, den där lilla rösten som viskar, vad det är du behöver och vad som är det bästa för just dig. Det kan vara svårt att höra den där lilla rösten ibland, som är så viktig för vårt välbefinnande.

Det här kan bli ett steg mot ett rikare liv där du följer ditt hjärtas röst. Precis vad vi alla behöver i den här världen.

Jag hoppas att du kommer att njuta av ny lärdom, och nya rutiner som yogan skapar åt dig i ditt liv.



Min approach

Du kommer sakta men säkert att bygga upp ditt yogautövande. Om det är dagligen eller några gånger i veckan är naturligtvis upp till dig, beroende på hur ditt liv ser ut just nu, men jag rekommenderar att du försöker göra lite yoga varje dag för bästa effekten.

Gör yoga i din egen takt och efter din egen förmåga. Du kan börja med några få övningar kortare tid på varje övning eller göra hela yogapasset, det är upp till dig.

Du har alltid stöd från mig under träffarna och du kommer ha hjälp av de yogapass på videos som du har tillgång till på medlemsidan. Under de tillfällen vi träffas får du hemläxor och vi går alltid igenom hur det har gått hemma när vi träffas. Men känn ingen press här, kom ihåg att alltid göra det som är bäst för dig, det är också en form av yogiskt tänkande.

Lycka till!

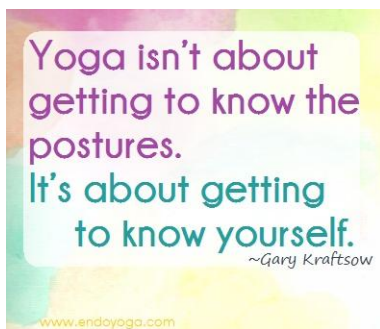


Helén

MediYoga – Medicinsk Yoga

Vilken typ av yoga är det?

MediYoga, även kallad Medicinsk yoga, är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, som är en mjuk, dynamisk yogaform som fungerar för alla. Den är utformad på IMY (Institutet för Medicinsk Yoga) sedan 1995, och har deltagit i det mesta av den svenska forskning som gjorts på området. IMY har även introducerat denna form av yoga på hundratals arbetsplatser över hela landet. Yogaprogrammen på IMY är testade och utprovade i studier, forskningsprojekt och kliniskt arbete med människor på bl.a. IMY, Karolinska Institutet och Hjärtkliniken vid Danderyds sjukhus och ger tydliga och mätbara effekter. I januari 2010 började Danderyds Sjukhus som första sjukhus i Norden använda MediYoga vid rehabilitering av sina hjärtinfarktpatienter med fantastiska resultat. Nu sprider sig MediYoga till allt fler enheter inom den svenska hälso- och sjukvården.



Yogapass består av:

Andning, yogaövningar, avslappning och meditation, och oftast är det I den ordningen. Du kan göra hela yogapasset eller välja att göra bara några övningar. Om du gör några utvalda övningar, gör dem i den ordning de kommer i själva yogapasset. Du kan göra passet varje dag eller några dagar I veckan – det som passar dig bäst – men att göra lite yoga varje dag är bättre än att bara göra ett långt yogapass en gång I veckan. *Det viktigaste är att du börjar!*

Ett yogapass består av:

- ♥ Andning
- ♥ Yogaövningar
- ♥ Avslappning
- ♥ Kattsträckning
- ♥ Gnugga fötter & händer
- ♥ Gunga på rygg
- ♥ Meditation

Vad gör yogan?

Yogan påverkar hela din kropp, både kropp och sinne. Traditionellt sägs yogan påverka ditt chakrasystem, det yogiska energisystemet. Chakrasystemet påverkar dig på många plan i livet, fysiskt, emotionellt och mentalt. Att prata om chakrasystemet skulle förmodligen ta en hel bok, så det kommer inte att nämnas så mycket om det just här.

Yogan påverkar ditt körtelsystem som är så viktigt för att du ska må bra. Det påverkar också matsmältningssystemet, nervsystemet, immunförsvaret och stödjer dig i din läkningsprocess. Yogan kan hjälpa dig med att få ned smärta, i t ex rygg, nacke och huvud, men inte bara det, yogan påverkar dig som människa, dina känslor och dina beteendemönster. Det handlar om att lysna inåt, vad du känner och upplever i ögonblicket. Vad säger din kropp dig? Vad skickar den för signaler? Det sägs att meningen med yoga är att nå ett högre medvetande och att nå en andlig insikt. Helt enkelt att du når din högsta potential. Enkelt uttryckt: Yoga är en teknik för att nå en total medvetenhet.

Yoga kan göra stor skillnad i ditt liv – studier visar på det med lägre stressnivåer och ökat välbefinnande- det handlar om att bli den du redan innerst inne är! Men för att förstå yogan behöver du utöva den och känna den. Helt enkelt börja yoga regelbundet!

Yoga kan hjälpa dig att.....



- ...minska dina stresshormoner
- ...bli lugnare
- ...balansera dina hormoner
- ...minska på smärtor
- ...hjälpa din matsmältning
- ...bli smidigare i kroppen
- ...ge dig mer energi
- ...nå din högsta potential
- ...få bättre sömn
- ...öka ditt medvetande, fysiskt, mental och andligt

“For me, yoga is not just a workout – it’s about working on yourself.”

~ Mary Glover

Förberedelser inför yogan

Innan du börjar yogan kan det vara bra att förbereda dig lite. Det är inte mycket som behövs när det gäller utrustning, men det är några saker som kan underlätta utövandet så att det blir lite lättare och som hjälper dig att fördjupa din upplevelse i yogan:

Det kan vara bra att ha en **yogamatta**. Det är absolut inte nödvändigt med en lyxvariant, det kan vara en helt vanlig som du kan köpa på t ex Clas Ohlson eller ngn sportaffär. Du kan också använda dig av en dubbelvikt filt eller helt enkelt en vanlig matta, bara det är bekvämt för dig.

Vad du har för **kläder** har mindre betydelse så länge som det är bekvämt och att du kan röra dig fritt. Ett tips är att ha byxor med resår i midjan så att du verkligen kan ta de där riktigt djupa andetagerna.

"The most important pieces of equipment you need for doing yoga are your body and your mind." ~ Rodney Yee

Den bästa tiden för att göra yoga är på **morgonen**. Gärna före kl 7. Anledningen till det är att det är lugnt runtomkring dig så här tidigt och det är lättare att fokusera innan du har börjat med allt som dagen bjuder. Dina tankar är inte så aktiva då. Om du börjar dagen med att titta på internet och Tv t ex, kommer du förmodligen upptäcka att dina tankar far omkring mer. Det är ju såklart också en fin start på dagen att komma ner i varv, syresätta och fokusera inför dagen.

Om det inte är möjlig för dig att yoga på morgonen, så yoga någon annan tid under dagen. Det är ju bättre att yoga någon gång än ingen alls. Vissa övningar kan dock ge mycket energi, så de bör undvikas sent på kvällen. T ex Sat Kriya, eldandning och andning endast genom höger näsborre.

Det kan vara bra att ha en **filt** nära till hands (eller en tröja), som du kan använda i vilan och i meditationen. Du kan känna dig lite frusen just då.

Ett glas **vatten** kan vara bra att ha, om du blir törstig. Ett tips är att dricka varmt vatten på morgonen. Det hjälper till med utrensning av toxiner och hjälper även till med morgontoaletten.

En **kudde** att sitta på kan vara bra, om du behöver stöd på något sätt under yogan.

Några grundläggande yogatekniker

Ställningar

Inom yogan sitter (eller ligger) du i olika ställningar. Här är de vanligaste.

Lätt meditationsställning

- ♥ Sitt med benen i kors, med fötterna under vardera knä. **Eller :**
- ♥ En fot nära låret och den andra foten framför (se bild)
- ♥ Sitt rak i ryggen
- ♥ Håll nacklåset (dra in hakan) så att du har den raka linjen från rygg upp i nacken.
- ♥ För det mesta sitter du med händerna i Gyan Mudra – där tumspetsen nuddar pekfingerspetsen.



Obekvämt?

Sitt på en kudde eller på en stol. Många yogaövningar går att göra på stol. Sitt en liten bit ut på stolen så att du inte lutar ryggen mot ryggstödet. Du kan också lägga en kudde under låret/knät om du känner att det är obekvämt för höfterna.

Ha tålamod med Lätt meditationsställning. Du vänjer dig med tiden.

“Seated posture should be steady and comfortable.”

~ Yoga Sutra

Dödsstilla position

- ♥ Ligg raklång på rygg med armarna ned längs sidorna och benen lite lätt isär.
- ♥ Slappna av i hela kroppen.



Den här ställningen används oftast i vila eller djupavslappning efter yogaövningarna eller mellan yogaövningarna.

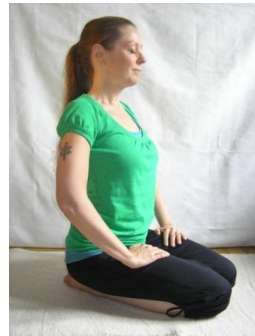
"Dödsstilla position ska kännas som ingenting."

Obekvämt?

Det bästa är att ligga på yogamattan, men om det är obekvämt kan du ligga på sängen, utan kudde under huvudet. Du kan också lägga en kudde under knävecken och dra över en filt så att du inte blir kall.

Klippställningen

Sätt dig på hälsarna så att sittbenen/baken vilar mot hälsarna.



Den här ställningen är bra för matsmältning

Det sägs att när du sitter i klippställningen kan magen smälta sten.

Obekvämt?

Bulla upp med kuddar i knävecken, under knäna och baken.

Du kan också sitta på en riktigt stor kudde under baken och sära på benen, så du sitter som gränsle över kudden.

Andningstekniker - Långa djupa andetag

Andetaget är fundamentalt i yogan. Den är som en röd tråd som går under hela yogapasset. De flesta brukar andas alldeles för ytligt i vardagen, pga stress och dålig hållning mm. Vad som händer då är att du endast fyller en liten del av lungorna istället för att använda dig av lungornas fulla kapacitet. Att andas djupare och mer komplett gör så att du syresätts bättre och du aktiverar också det parasympatiska nervsystemet som gör att du slappnar av. Stresshormonerna sjunker och må-bra-hormonerna ökar.

Långa Djupa Andetag

Ligg på rygg eller sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Placera vänster hand på naveln och höger hand på bröstkorgen så att du kan känna andningen ordentligt

Andas alltid genom näsborrarna.

Det Långa Djupa Andetaget består av 3 delar:

1. Bukandning

Andas in genom näsan och spänn ut magen. Bröstkorg och skuldror är stilla. Håll andan en stund och släpp sedan ut luften genom näsan. Magen sjunker in igen. I början hjälper du till med händerna och trycker in magen.

2. Bröstandning

Slappna av i skuldrorna. Andas in genom näsan och utvidga revbenen åt sidorna, som ett dragspel. Håll andan en stund, andas sedan ut genom näsan.

3. Nyckelbensandning

Andas in djupt genom näsan, lyft nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs, utan att axlarna lyfter. Håll andan inne en stund, andas sedan ut genom näsan och sänk nyckelbenen med bröstkorgen. Pressa lätt med fingrarna mot nyckelbenen så du får känslan av att tömma den övre delen av lungorna ordentligt.

Det långa djupa andetaget hjälper dig att få

- ♥ **Ökat lugn**
- ♥ **Mindre toxiner**
- ♥ **Minskad spanning i muskler**
- ♥ **Ökad syresättning i kroppen och blodet**
- ♥ **Kan hjälpa mot depression & ångest**
- ♥ **Stärker det elektromagnetiska fältet mm**



Dessa tre moment vävs samman i det kompletta yogiska andetaget eller långa djupa andetaget som vi säger i Medicinsk Yoga.

Andas in genom näsan, spänn ut magen, fortsätt vidga revbenen ut åt sidorna och avsluta inandningen genom att lyfta upp nyckelbenen med bröstkorgen. Gör ingen paus och andas ut i omvänd ordning. Först sjunker nyckelbenen, därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen tillbaka in igen. Vila sedan några sekunder innan du andas in igen. Ett bra sätt att träna in andningen i början är liggande på rygg. Pröva med en tung bok på magen så får diafragma och magmuskler arbeta ordentligt, alternativt ligg med en hand på magen och den andra högt upp i bröstkorgen och känn hur de olika delarna rör sig, upp och ner i andetaget.

Eldandning

Eldandningen är en snabb och rytmisk andning som bl.a. renar blodet, vitaliserar immunförsvaret och stärker nervsystemets förmåga att hantera stress.

Andas in genom näsan, magen spänns ut. Andas ut genom näsan, magen sjunket tillbaka igen. Magens rörelser behöver inte vara speciellt kraftfulla eller stora. Bröstkorgen är avspänd hela tiden. Det är magen och naveln som styr eldandningen med korta snabba rörelser. In- och utandning är lika långa. Andas så snabbt som det är möjligt för dig, utan att tappa kontrollen över andningen. Hastigheten kan vara 1-3 andetag per sekund.

Eldandning görs ej vid menstruation eller vid graviditet.

Fokustekniker

Vi har massor av tankar i våra huvuden varje dag. Att försöka hålla fokus kanske inte känns så lätt alla gånger. I yogan använder vi oss av vissa tekniker som underlättar för oss att hålla fokus och inte sväva ut i det blå. Det kan kännas lite knepigt i början, men med tiden och med träning så blir det lättare.

I yogan används ofta olika typer av mantran. Mantran hjälper dig att hålla fokus och påverkar även dig på andra sätt. Mantrat är oftast på ett uråldrigt språk Gurmukhi och har såklart en betydelse och innebörd eller en intention. Samtidigt som du sjunger ett mantra uppstår en vibration, som påverkar kropp och sinne och tungans rörelser påverkar olika reflexpunkter i munnen och gommen. Dessa reflexpunkter stimulerar körtlar i hjärnan: hypotalamus, hypofysen och tällkottkörteln. Tre körtlar som är väldigt viktiga för din hälsa och för att kroppen ska fungera på ett bra sätt.

Ett annat sätt att hålla fokus är att fokusera på en punkt mitt emellan ögonbrynen – det tredje ögat.

Det är helt normalt att tankar kommer och går. När de ploppar upp så bara gå tillbaka till att fokusera på mantrat och tredje ögat.

Mantra

När du andas in tankar du SAT och när du andas ut tankar du NAM. SAT NAM betyder Sanning är min identitet, så det blir lite av en affirmation samtidigt.

Tredje Ögat

Håll mental fokus i punkten mitt emellan ögonbrynen, ca 2 cm in i pannan. Du kan också rulla upp ögon med slutna ögon och "titta" upp mot punkten. Det tredje ögat är enligt den yogiska traditionen kopplat till vår intuition.

"Mantras are not small things, mantras have power. They are the mind vibration in relationship to the Cosmos. The science of mantra is based on the knowledge that sound is a form of energy having structure, power, and a definite predictable effect on the chakras and the human psyche."

~ Yogi Bhajan

Kroppslås

Olika typer av kroppslås är vanligt i yogan. Det är muskelkontraktioner som genomförs i kroppen för förflytta energi i kroppen.

Här är de två vanligaste inom MediYogan:

Rotlås

Den främsta funktionen är att lyfta energi i kroppen. Den görs oftast på utandning, men kan också göras på inandning.

Så här gör du: andas ut genom näsan, knip samman och dra upp slutmuskulaturen vid anus, dra ihop och knip muskulärt runt urinvägstrakten, (precis som om du skulle hejda ett urinflöde) och slutligen dra in nedre magmuskeln och naveln mot ryggraden. Håll så en kort stund. Släpp och andas in.

Rotlåset görs ej vid menstruation eller vid graviditet.

Om du av någon anledning skulle få ont av rotlås, kan du:

Göra rotlåset mindre hart

Bara dra ihop muskulaturen kring anus och urinvägstrakten.

Inte göra rotlåset fysiskt utan visualisera att energi går upp genom ryggraden istället, från rygglutet upp genom hjässan.

Nacklås

Nacklåset gör så att energin flödar fritt mellan rygg och nacke. Låset stimulerar sekretion i sköldkörtel, parasköldkörtel och hypofysen.

Det får kundalinienergin att genomströmma cellerna och de högre liggande energi-centralerna – chakrana.

Nacklåset förhindrar energiobalanser i kroppen när vi tränar yoga eller mediterar.

Dra in hakan och samtidigt sträck nacken så att den bildar en rak linje med ryggraden. Hakan och halsen dras samman utan att huvudet lutar vare sig framåt eller bakåt.

**Rotlås görs aldrig
Om du är gravid
När du har menstruation**

Att tänka på

Före yogapasset

Undvik att äta två timmar före yogapasset. Om du är hungrig ät något mindre som t e x en frukt. Att äta för mycket före yogan gör att matsmältningen använder energin och det kan bli jobbigare att göra yogan. Dessutom kan vissa yogaställningar göra att du blir illamående om magen är full.

Stäng av mobilen under yogapasset så du får yoga i fred.

Under yogapasset

Använd mjuka sköna kläder och var gärna barfota så att du får bra kontakt med underlaget.

Ha gärna en vattenflaska till hands om du blir törstig.

Försök att ha dina ögon slutna så mycket som möjligt under passet. Det hjälper dig att hålla fokus och gå inåt.

Tona in med **Ong Namō Guru Dev Namō** 3 gånger. Att tona in är som att ge dig en startsignal, att nu börjar passet.

Mantrat betyder ungefär:

Jag öppnar upp och böjer mig inför min inre kraft, för den oändliga universella visdom och kreativa medvetenhet som jag har djupt inom mig själv, som nu skall leda mig från mörker till ljus, från okunnighet till insikt.

Håll fokus i tredje ögat hela tiden.

Andas långa djupa andetag genom näsan hela tiden, förutom om du får andra instruktioner. Tänk SAT när du andas in och NAM när du andas ut.

Tona ut med **SAT NAM** 3 ggr. SAT NAM betyder *Sanning är min identitet*.

Efter yogapasset

Kom sakta tillbaka till vardagen igen, rusa inte vidare på en gång. Drick mycket vatten. Yogan sätter igång systemet i kroppen så du behöver dricka mycket vatten efter ett yogapass.

Annat att tänka på

När du har din **menstruation** är det några saker du behöver tänka på:

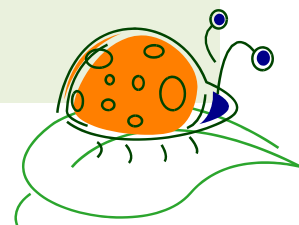
Ta det lite lugnare de första dagarna, beroende lite på hur din menstruation är. Yoga är jättebra att göra när du har mens, men lyssna på vad din kropp behöver just då.

Inga rotlås eller eldandning när du har din menstruation eller om du är gravid.

Vissa övningar får du hoppa över eller modifiera.

Om du är gravid, prata med mig så du får lite extra information vad du ska göra eller inte göra. Ett bra tips är att gå på speciell Mediyoga för gravida.

Yogan får kännas lite och vara lite jobbig, men det får aldrig vara rent smärtsamt. Lyssna alltid på din kropp när du gör yoga.



“Yoga is the perfect opportunity to be curious about who you are.”

Jason Crandell

Att börja yoga hemma

Vi är alla olika. Kanske tillhör du den gruppen som har väldigt svårt att börja med nya vanor hemma och som blir helt överväldigad av att bara behöva göra en ny rutin i några minuter? Eller så kanske du tillhör en annan kategori som inte har några som helst problem med att svänga om helt i livet och sätta dig och göra yoga en timme varje dag. Eller så kanske du är någonstans mittemellan.

Var du än befinner dig så är det helt ok. Det lättaste är att börja där du är och det du maktar med, annars är risken att det inte blir något alls i slutändan.

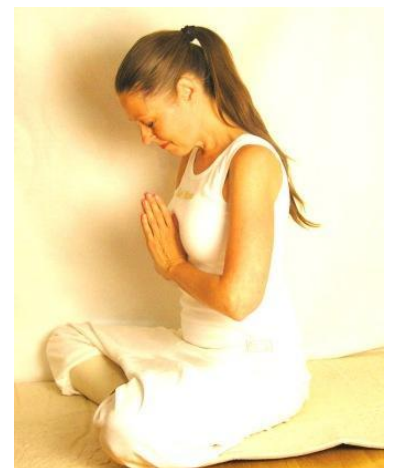
Om du tillhör den första kategorin, starta långsamt, kanske bara med att andas långa djupa andetag 5-10 minuter om dagen. Du kan lägga till en yogaövning eller två i en minut om det känns ok.

Om du tillhör den andra kategorin som bara kör igång utan problem, så är det helt enkelt bara att göra det. Du kan välja om du vill börja långsamt med minimitider eller om du vill köra fulla tider. Vissa yogaövningar och meditationer bör du börja lite långsamt, men det brukar stå i instruktionerna.

Om du tillhör den sista kategorin, mittemellan, så kan du välja att göra några av yogaövningarna och meditationen t ex eller hela passet på de kortaste tiderna.

Hur du än väljer att göra, så gör alltid alla övningarna i den ordning de kommer. Du kan hoppa över en övning, om du känner för det, men gör resten i rätt ordning.

För att få den bästa effekten av yogan, är det såklart bäst att göra yogan varje dag och komma upp i full längd, men om du inte gör det så kommer du ändå känna av en del hälsoeffekter.



Börja långsamt

Varje yogaövning eller meditation har en längd som den övningen ska göras i. Detta brukar stå i instruktionerna. T ex så kan det stå 1-3 minuter och med det menas att övningen görs i minst 1 minut och högst i 3 minuter. Om du inte kan göra övningen i 1 minut kan du såklart göra den kortare, men du bör inte göra övningen längre än det maximala i instruktionen.

Om du aldrig har yogat förut kan du börja på de minimala tiderna först och öka med tiden. Om du aldrig når full tid är det ok, men som sagt du kommer förmodligen få bättre resultat om du gör dem fullt ut. Du kan också välja att göra bara en yogaövning eller några få och sakta lägga till fler med tiden.

Om du inte kan göra en yogaövning/ställning

Vi är alla olika och har olika förutsättningar. Om det är en yogaövning du inte kan göra så finns det lite olika förslag. Yogan får vara lite jobbig, men den ska aldrig vara smärtsam.

1. Stötta

Stötta dig själv med kuddar eller annat stöd. T ex om du sitter i lätt meditationsställning och den är väldigt obekvämt, sitt på en kudde eller stötta upp med kudde under knäna.

2. Modifiera

Några yogaövningar kan du modifiera så att de blir lättare för dig att göra. T ex i ryggvridning kan du ha händerna mitt på bröstet istället om du skulle ha problem med axlarna. Fråga mig om det är någon yogaövning som känns svår eller ont, så kan jag ge tips.

Din egen upplevelse

Det är inte målet i sig självt som är målet utan resan dit. Din upplevelse, hur du känner och mår. Det är en personlig utveckling och resa. Kanske kommer du att råka på motstånd eller så går allt som smidigt som en räkmacka. Det är det här yogan handlar om, att bli mer medveten och notera vad som pågår inuti dig. Att observera tankar och känslor utan att ha någon direkt åsikt kring dem.

Yogan är en resa i dig själv. Det är ett verktyg för att nå ett högre medvetande och balansera sinnet. Det påverkar dig som person, din kropp och hälsa. Det är ett fantastiskt redskap som kan bidra med stora förändringar i ditt liv.

Så – är du redo?

Lycka till!

“Let your practice be a celebration of life” ~ Seido lee deBarros

Helén



Helén Kåselöv

Dipl. Yogalärare & Yogaterapeut i
MediYoga – Medicinsk Yoga

helen@endoyoga.com

076-631 82 35