



Riksförbundet
HjärtLung



Vägledning till filmen "Må bra med medicinsk yoga"

Vad är medicinsk yoga?

Medicinsk yoga har sina rötter i kundaliniyoga och har en bevisat välgörande effekt. Fokus ligger på mjuka yogaövningar och på andningen. Fysiska rörelser kombineras med olika mantran, djupavslappning och meditation.

Medicinsk yoga har visat sig passa bra för personer som lever med smärta. Den är välgörande vid olika sorts hälsoproblem, till exempel hjärt- och lungsjukdomar, och kan hjälpa människor som känner sig stressade, utmattade och otillräckliga.

Medicinsk yoga är en terapeutisk yogaform med mjuka kroppsövningar, andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Det är en vetenskapligt beprövad metod och alla instruktörer måste diplomerar.

”Må bra med medicinsk yoga”

Det här passet är speciellt framtaget för Riksförbundet HjärtLung. Det är ett pass med mjuka och lugna rörelser som gör det möjligt för alla att vara med. Samtliga övningar kan också göras sittande på en stol, vilket rekommenderas om man har svårigheter med andningen.

Passet består av ett antal övningar som har en bestämd ordning och bestämda tider för att ge bästa möjliga effekt. Det är viktigt att göra övningarna i rätt ordning och att hålla de tider som rekommenderas. Varje pass avslutas med vila och meditation, vilket förstärker effekten av de rörelser som man har genomfört.

Att tänka på före, under och efter yogapasset

Före passet:

Försök att hitta en plats där du kan vara ostörd och där det finns utrymme att ligga ned, om du vill göra det. Träna gärna barfota, utan skor eller strumpor. Försök att inte äta precis innan du yogar då matsmältningen kan påverka träningen.

Sittställning och hållning:

Det är viktigt hur du sitter. När du sitter balanserat underlättar du för kroppen och andningen. Försök att känna båda dina sittknölar och fördela din vikt mellan dem. Om du sitter på en yogamatta kan du ha kuddar under knäna för att göra det mer bekvämt. Om du sitter på en stol, välj en stadig stol, till exempel en köksstol. Sitt en bit ut på stolsitsen med fotsulorna stadigt i marken. Du ska inte ha ryggen lutad mot ryggstödet.

Håll ryggen rak, nacken sträckt och hakan lätt indragen.

Andning:

Andningen är central i yoga och påverkar hela kroppen. Andas alltid in och ut genom näsan om inte annat anges. En lugn och avslappnad andning underlättar för syret att nå ut till alla celler och påverkar återhämtningen positivt.

Utgå från dig själv:

Gör varje övning efter din förmåga och hur du mår i stunden. Det får vara ansträngande men ska aldrig göra ont. Så långt det är möjligt håller du ögonen slutna, både under övning och i vila.

Efter passet:

Var snäll mot dig själv efter passet och ge dig själv tid att i lugn och ro ta dig tillbaka till vardagen. Det kan vara välgörande att dricka vatten efter passet.



Må bra med medicinsk yoga – hela passet

Yogapasset ”Må bra med medicinsk yoga” består av nio olika moment, intoning, fem övningar, vila och meditation samt uttoning. Fokus ligger på axlar, skuldror och höftpartiet, områden där stress och anspänning ofta sätter sig.

1. Intoning

Yogapasset inleds med mantrat Ong Namō Guru Dev Namō.

2. Långa, djupa andetag (6 minuter)

Det långa, djupa andetaget skapar lugn och avspänning vilket gör att kroppens eget självläkande system aktiveras.



3. Suficirklar (4 minuter)

Suficirklar mjukar upp ryggen och höftpartiet, ökar blodcirkulationen och hjälper matsmältningen. Byt riktning efter halva tiden.



4. Ryggböjningar åt sidorna (3 minuter)

Ryggböjningar hjälper oss att sträcka ut ryggraden och musklerna runt denna. Det gör oss mer rörliga i överkroppen och höftpartiet.



5. Axellyft (3 minuter)

Axellyft mjukar upp axlarna och skulderbladen och skapar balans i överkroppen.



6. Huvudrullningar (4 minuter)

Huvudrullning är en enkel och skön övning som ökar din närvaro och medvetenhet. Huvudrullningar löser upp spänningar i nacken och stimulerar sköldkörteln. Tänk på att huvudet är en ömtålig kroppsdel, så rulla sakta och försiktigt. Byt riktning efter halva tiden.



7. Långa vilan (8 minuter)

Under vilan integreras effekterna av yogan i kroppen. Kroppen kan lättare tillgodogöra sig resultatet av de olika övningar när man vilar direkt efter passet.



8. Meditation (3 minuter)

Meditationen är ett sätt att ladda om systemet, en nystart efter yogapasset.



9. Uttoning

Yogapasset avslutas med mantrat Sat Nam.

Vill du köra passet på egen hand?

När du kört yogapasset några gånger, vill du kanske göra det på egen hand, utan hjälp av filmen. Då är det viktigt att du behåller ordningsföljden på alla övningarna. Om du vill förkorta eller förlänga yogapasset är det viktigt att du gör det proportionerligt, så att övningarna behåller sin längd i förhållande till varandra.

Här ser du vilka tider du kan köra varje moment som längst:

- Långa, djupa andetag, max 11 minuter
- Suficirklar, max 6 minuter
- Ryggböjningar åt sidorna, max 4 minuter
- Axellyft, max 4 minuter
- Huvudrullningar, max 6 minuter
- Långa vilan, max 15 minuter
- Meditation, max 11 minuter

Medicinsk yoga kan med fördel göras varje dag. Studier på medicinsk yoga visar att 2 pass i veckan à 30 minuter ger påvisad effekt.

”Yoga kommer från sanskrit och betyder balans eller förening”.

Mer om yoga för dig som vill

Intoning

Intoningen är som en startsignal för passet. När man genomfört ett yogapass några gånger känner kroppen igen intoningen och gör sig redo för ett nytt pass. Ofta används ett mantra för att inleda passet.

Mantra

Inom medicinsk yoga använder man mantran för att få kontroll över sina tankar. Ett mantra är en kombination av ljud vars vibrationer har en unik effekt på sinnet. Mantrat har en viss våglängd och frekvens som påverkar kropp och sinne. Kombinationen av ljud, resonans och rytm producerar ett hjälpmedel för att stilla och styra tankarna.

Sat Nam

Sat Nam är det vanligaste mantrat inom medicinsk yoga. Det kopplas till andningen så att du vibrerar ljudet i takt med andningen: tänk SAT på inandning och NAM på utandning.

Ong Namo Guru Dev Namo

Ong Namo Guru Dev Namo är ett vanligt mantra vid intoning. Det brukar upprepas tre gånger och är en signal för kroppen att öppna sig och rikta blicken inåt.

Fokus – tredje ögat

Tredje ögat är en punkt som sitter mellan ögonbrynen, ett öga som är vänt inåt för insikt och intuition. Under slutna ögonlock vänder man blicken uppåt, in i pannan och fokuserar på en punkt mellan ögonbrynen och håller den där så långa stunder i taget som man klarar. Att fästa blicken mot tredje ögat gör det lättare att fokusera och behålla koncentrationen.

Uttoning

Uttoningen är slutsignalen för yogapasset. Mantrat Sat Nam används för uttoning, då det brukar upprepas tre gånger.