

Innholdsfortegnelse

MediYoga – Startpakke 1

Innhold i hefte:

- > Hva er MediYoga?
- > Å tenke på før du begynner
- > Om yoga
- > Om meditasjon
- > Medisinsk yoga som terapi
- > Pusteteknikk - Lange, dype åndedrag.
- > Yogaøvelse - Ryggflex (Ryggfleksjon)
- > Yogaøvelse - Sat Kriya
- > Meditasjon for hjertet - Guru Ram Das
- > Meditasjon - Kirtan Kriya
- > MediYoga og Forskning



Hva er MediYoga - medisinsk yoga?

MediYoga er en terapeutisk yogaform.

Vi utdanner hvert år et hundretalls instruktører og yogaterapeuter rundt omkring i Sverige og Norge. De lærer lange, dype åndedrag og andre enkle teknikker som de i sin tur lærer fra seg til sine pasienter og klienter. Alle av oss som instruerer Mediyoga har medisinsk kompetanse og forstå yogaens effekter ut fra et medisinsk perspektiv. Du vil finne mange av våre instruktører og yogaterapeuter i vårt instruktørregisterer "Hvem kan lære meg" på vår hjemmeside.



MediYoga – medisinsk yoga, er grunnlagt og utviklet av Göran Boll på IMY, Institutet för Medicinsk Yoga, i Stockholm. MediYoga har sin opprinnelse i klassisk Kundaliniyoga og begynte å ta form allerede i 1998, da det første samarbeidet med Karolinska Institutet startet. Da gjaldt det en studie om hva yoga kan gjøre for pasienter med kroniske ryggsmertor. Siden den gang er det gjennomført mange forskjellige studier på MediYoga og dens virkninger på forskjellige pasientgrupper og helseproblemer generelt. Det har også blitt gjennomført flere studier i store virksomheter, som f.eks. Post Girots Stressprosjekt 1999 og Kronofogdens Stressprosjekt 2009. MediYoga er siden 2004 et av de mest etablerte rehabiliteringsalternativene for langtidssykemeldte i Astra Zeneca.

Vi arbeider for å yoga bør være en naturlig del av samfunnet, i hverdagen, på skolen, på jobb, i helsevesenet, osv. Det er der det er nødvendig. Dette gjør vi gjennom ny forskning, utvikling av utdanningsprogrammer og produkter og tjenester som yogaen skal være lett tilgjengelig og tilgjengelig der det gjør nytte - i midten av den raskt spinnende hverdagen.

Vi tilbyr blant annet:

- > **Opplæring til Instruktør i MediYoga, 1 termin**
- > **Opplæring til Lærer og Terapeut i MediYoga, 3 terminer**
- > **Opplæring i MediYoga for Barn og Ungdom, 4 dager**
- > **Workshops for deg som vil vite hva MediYoga kan gjøre ved f.eks. kreft, utbrenthet m.m.**

For mer informasjon om våre kurs, se www.mediayoga.com

Innledning

I den stadig mer stressfylte verden vi lever i, trenger vi i dag flere kraftfulle verktøy for bedre å kunne skape balanse i våre liv og vår daglige tilværelse.

MediYoga er et meget effektivt redskap mot stress, utbrenthet og andre ubalanser, og den er enkel å bruke. Det finnes yogaøvelser som passer for alle, dvs. yogiske teknikker som du enkelt kan bruke i din hverdag. Mange moderne disipliner og behandlingsmetoder har hentet inspirasjon nettopp fra yogaen.



Å tenke på før du begynner

- > **Gjør i stand et sted til deg selv der du kan være uforstyrret.**
- > **Tren gjerne med bare føtter.**
- > **Hold rekkefølgen i øvelsen i et yogaprogram.**
- > **Ikke overskrid tidsangivelsene, følg instruksjonene og tren etter beste evne.**
- > **Ikke spis kort tid før et yoga- eller meditasjonsprogram. Fordøyelsesprosessen gjør treningen vanskeligere.**
- > **Drikk vann etter gjennomført yogaprogram eller meditasjon.**
- > **Ta det med ro rett etter yogaøvelsene og meditasjonen. Bestreb deg på å få en myk start inn i hverdagen igjen for å kunne ta med deg følelsen av balanse i lang tid etter at programmet er avsluttet.**

Hva betyr det?

Inntoning

I MediYoga begynner alle yogaprogrammer med en såkalt inntoning. Inntoning kan sammenlignes med et startsignal i en fotballkamp, nå er det tid for å begynne. Slik gjør du det: Lukk øynene. Sitt med håndflatene mot hverandre foran brystet, tomlene mot brystbenet. Ton deg inn med mantraet ONG NAMO GURU DEV NAMO tre ganger. Mantraet betyr at du åpner deg for din indre styrke og din indre visdom.

Fokus: Sat Nam og det tredje øyet

En god måte å holde konsentrasjonen på er å ha øynene lukket og fokus på et punkt midt mellom øyenbrynene, det tredje øyet. Hold fokus både under og mellom øvelsene. Ifølge yogisk tradisjon er det tredje øyet setet for intuisjon, kunnskapen om deg selv. Pust alltid med lange, dype åndedrag gjennom nesen med mindre en øvelse spesifikt krever en annen form for pust. Koble mantraet SAT NAM til åndedrettet, tenk SAT på inn- og NAM på utånding. Det hjelper deg med å holde fokus her og nå, for å gjøre deg selv oppmerksom på hvordan kropp og sinn reagerer under øvelsene.

Nakkelås

I sittende stilling prøver du på å trekke inn haken litt, slik at nakken kommer i rett linje med ryggen. Det fremmer energistrømmen langs ryggraden hele veien opp til hjernen.

Rotlås

En muskelkontraksjon i nedre del av overkroppen som vanligvis avslutter hver yogaøvelse. Pust ut all luft. Hold pusten ute. Knip sammen anusmuskelen og hold den. Trekk muskulært opp urinveiene og hold også denne, og trekk navlen inn mot ryggraden. Hold alle tre i 5-15 sekunder. Pust inn, slipp rotlåsen, pust ut og slapp av. Rotlåsen frigjør Kundalinienergi i kroppen og balanserer bekkenet.

Eldandning

En kraftfull pusteteknikk som setter fart på sirkulasjonen og øker energinivået i kroppen. Du puster raskt inn og ut gjennom nesen, 1-3 ggr/sekund uten pause mellom inn- og utånding. Slapp av i brystkassen og bruk magen i pusting. Når du puster inn står magen ut, og når du puster ut trekkes magen tilbake igjen. Akkurat som å pese gjennom nesen; raskt og lett, høyt oppe i brystet.

I begynnelsen kan du lett bli svimmel av ildpusting, men så lenge magen styrer pusten på riktig måte blir det aldri snakk om hyperventilasjon. Her er det viktig at inn- og utånding skal være like lange. Ikke bruk ildpust ved menstruasjon eller graviditet.

Hva betyr det?

Uttoning

Etter avsluttet yogaprogram og/eller meditasjon, toner du deg ut med SAT NAM tre ganger. SAT NAM betyr - Jeg er sann.

Viktigt!

Hvis du er kvinne: Ta det rolig med yogaen under menstruasjon. Mediter gjerne isteden. Visse øvelser, f.eks. ildpust og rotlås hopper du helt over disse dagene. Hvis du er gravid, snakk med en yogalærer først, slik at du vet hvordan du kan trene. Gjelder for alle: Ingen yoga i forbindelse med inntak av alkohol eller andre rusmidler.

Vær oppmerksom på hvordan øvelsene påvirker deg. En annen viktig del i din yogatrening er å lytte til kroppen. Hvis en øvelse gjør fysisk vondt, gjør den langsommere, i kortere tid – eller ikke i det hele tatt! Yoga skal være gøy – og aldri gjøre vondt.

Om Yoga

Yoga – et vidt begrep, som omfatter mange forskjellige aspekter av livet og hverdagen. Det sies ofte at ordet yoga betyr nettopp balanse. Det kommer fra Sanskrit og ordets rot er ordet yuj og den bokstavelige betydningen er ok eller forening. Yoga henspeiler på det å ta på seg åket, å anstrenge seg og disiplinere seg, å skape balanse mellom kropp og sinn, mellom kropp og sjel. Yoga er et system for fysisk, mental og åndelig trening. En vanlig misforståelse om yoga er at det er et system for fysiske øvelser og stillinger. Faktum er at yoga er en fullstendig vitenskap for livet, et fullstendig system som inkluderer fysiske stillinger (asanas) som en av mange forskjellige komponenter.

Utøvelse av yoga går langt tilbake i tid. Arkeologisk utgravninger i India og Pakistan daterer yogaen minst 4 000-5 000 år tilbake. Ifølge mange yogamestere er yoga mye eldre enn dette. Lenge var yogaen forbeholdt et lite fåtall, men i dag utøves disse teknikkene av mange hundre millioner mennesker over hele verden. Gjennom årtusenene har yoga feilaktig blitt koblet sammen med forskjellige teologiske og filosofiske systemer. Yoga i seg selv er ikke noen religion og er heller ikke koblet til noen spesiell religion. Yoga er en filosofi som først og fremst er en praktisk fysisk, mental og åndelig disiplin som foreskriver personlig utøvelse, som leder til åndelig innsikt. Yoga er ganske enkelt et verktøy som gir deg mulighet til å utforske din egen menneskelige natur.

Yogaen påstår ikke at den er noen form for eneste eller rette vei til frelse. Yogaen utelukker aldri noen fra å delta. Tvert imot – yogaøvelser kan utføres – og blir utført, av alle typer mennesker over hele verden, uansett religiøs oppfatning og tilhørighet.

Når du trener yoga trenger du ikke å tro på noe annet enn muligheten til at du gjennom yogatreningen kan transformere, forandre deg selv i retning mot ditt eget fulle potensial og komme i kontakt med din egen innerste, sanne kjerne, den du virkelig er.

Om Yoga

Yogaøvelsene, som utføres langsomt og kontrollert, er egnet til å utvikle fysisk smidighet, skape mental avspenning og gi innsikt. Pusten spiller en viktig og grunnleggende rolle i yogaen. Ifølge den yogiske filosofien legemliggjør pusten menneskets livskraft, eller Prana. Hos de fleste mennesker er pusten en ubevisst funksjon. Men den kan endres bevisst gjennom bruk av forskjellige pusteteknikker, som i sin tur også påvirker velværet. Pusten er også en direkte avspeiling av forskjellige følelsesmessige tilstander. Hvis vi er oppjaget, puster vi raskt og overfladisk. Er vi rolige, puster vi med dypere, roligere åndedrag.

Derfor kan en bevisst endring av pusten direkte påvirke hvordan vi føler oss og skape fysisk, mental og emosjonell harmoni i oss. Pusten er en unik og direkte måte å påvirke sinnet og kroppens underbevisste prosesser på.

Yoga påvirker for eksempel:

- > Pusten og lungene
- > Muskulaturen
- > Fordøyelsessystemet
- > Kjertelsystemet
- > Lymfesystemet
- > Nervesystemet og hjernen



Om meditasjon

Meditasjon er en viktig del av MediYoga. Yogaprogrammet avsluttes vanligvis med en meditasjon, og det finnes mange måter å meditere på.

Kroppens negative reaksjoner på stress reduseres. Målinger av muskelspenninger under meditasjon har vist at disse synker nesten ned til null. Det innebærer at meditasjonen kan lindre høyt blodtrykk, hodepine og kroniske smertetilstander. Blodsirkulasjonen forbedres og EEG-målinger viser at hjernens aktivitet under meditasjon ligner aktiviteten ved søvn, noe som kan være til hjelp for mennesker med søvnforstyrrelser. I likhet med yoga gir meditasjon pusterom, rom for pusten. Meditasjon har til hensikt å styrke viljen og din evne til å ordne tilværelsen på beste måte.

Om meditasjon

Mer som kan sies om meditasjon:

- > **Meditasjon gir økt konsentrasjon og mental raskhet**
- > **Meditasjon hjelper deg til å leve med større bevissthet og balanse i deg selv**
- > **Meditasjon gir en indre ro som bidrar til å utvikle din intuisjon**
- > **Meditasjon gjør deg mindre reaktiv, dvs. mindre styrt av følelsene alene**

Meditasjon krever konsentrasjon, utholdenhet og tid, f.eks. 11 minutter, 1-2 ganger om dagen anbefales. De fleste kan lære seg å meditere. Til en viss grad handler det om å "rydde på loftet" – ikke alltid like morsomt, men nødvendig og behagelig når det er gjort.

Når du begynner å meditere kan du merke hvordan tankene og sinnet trekker deg av gårde. Du vil kanskje oppleve at du er ukonsentrert, og det er en helt normal reaksjon. Bruk mantra, pust eller den teknikken du bruker i meditasjonen for å få fokus igjen. Legg merke til hvordan du kan få tanker som relaterer til aktuelle problemer. Dyptliggende stress kan ta form av tanker på overflaten.

Det finnes mange forskjellige måter å meditere på, og i grunnen handler det om forskjellige veier til samme mål. For eksempel konsentrasjons-, åndedretts-, lyd, mantra-, visualiserings- og bevegelsesmeditasjoner. Mediyoga inneholder hundrevis av forskjellige meditasjoner for avspenning, balanse, depresjon, energi, hjerte, healing, hjerne, intuisjon, konsentrasjon, kreativitet, mental kontroll, nervestyrke, selvtillit, stress, viljestyrke og vitalitet - for å nevne noen.

Slipp tak i alle forventninger når du mediterer.

Bevitne

Kjenn etter

Innerst inne vet du hvem du er og hvor du er på vei

Lange, dype åndedrag

Det lange, dype åndedraget er basisen i Medisinsk Yoga

Det lange, dype åndedraget består av tre ulike deler;

Magepust, også kalt *diafragmapust*, eller *mellomgulvpust*. Legg hendene på magen, slik at langfingrene møtes ved navlen. Pust inn gjennom nesen og spenn ut magen. Brystkasse og skuldre er stille. Hold pusten en stund, og slipp så luften ut gjennom nesen. Magen synker inn igjen. I begynnelsen kan du hjelpe til med hendene og trykke inn magen.

Ribbenspust, eller *brystkassespust*. Plasser hendene mot ribbena slik at lillefingrene berører de nederste ribbena. Slapp av i skuldrene. Pust inn gjennom nesen og utvid ribbena mot sidene, som et trekkspill. Hold pusten en stund, og pust så ut gjennom nesen. Press ribbena sammen ved hjelp av hendene.

Kragebenspust. Legg en hånd mot brystkassen, slik at tommel og pekefinger berører kragebenet. Pust dypt inn gjennom nesen, løft kragebenet i en rett linje, slik at hele brystkassen heves uten at skuldrene løftes. Hold pusten inne en stund, pust så ut gjennom nesen og senk kragebenet med brystkassen. Press lett med fingrene mot kragebenet, slik at du får følelsen av å tømme den øvre delen av lungene ordentlig.



Disse tre momenter veves sammen i det komplette yogiske åndedraget - eller lange, dype åndedraget, som vi sier i Medisinsk Yoga. Pust inn gjennom nesen, spenn ut magen, fortsett med å utvide ribbena, og avslutt innåndingen

gjennom å løfte opp kragebenet med brystkassen. Ta en naturlig pause og pust så ut i omvendt rekkefølge. Først synker kragebenet, deretter ribbena, og til slutt synker magen inn igjen. En god måte å øve inn pustingene på i starten, er liggende på rygg. Prøv med en stor katalog eller bok på magen, så får diafragma og magemusklene arbeide ordentlig. *Alternativt ligg med en hånd på magen og den andre høyt opp på brystkassen – og kjenn hvordan de ulike delene rører seg, opp og ned i åndedraget.*

Om ikke annet sies om pustingene i en øvelse / et program, så er dette, det komplette yogiske åndedraget den måten du puster på, også mellom øvelsene.

Denne måten å puste på ;

- Skaper ro og avspenning, gir klarhet og tålmodighet
- Reduserer gifter og slim fra lunger og luftveier
- Forbedrer blodsirkulasjonen
- Forhindrer opphopning av kolesterol i blodet
- Stimulerer kjemisk balanse i hjernen, regulerer pH
- Øker flyten av spinalvæske til hjernen
- Motvirker depresjon, usikkerhet, frykt
- Løser opp blokkeringer i den praniske flyten, livskraften
- Styrker ditt elektromagnetiske felt, din aura
- Påvirker hypofysen, åpner opp intuisjonen m.m.

Ryggfleks

Denne øvelsen er en av de mest grunnleggende i MediYoga - medisinsk yoga. Den flekser ryggspylen, myker opp og øker blodgjennomstrømningen i ryggmuskulaturen, den stretcher pustemuskulaturen i brystkassen, stimulerer strømmingen i lymfekarene langs ryggraden og strømmingen av spinalvæske rundt ryggmargen. I det yogiske perspektivet åpner den energistrømmingen i den store ryggkanalen, Sushumna, hovedmeridianen i kroppen, der alle store chakraer er festet.



3 minutter

Sett deg med bena i kors. Ryggen er rett. Plasser hendene inntil hverandre på utsiden av anklene. Lukk øynene. Trykk hoftene frem slik at du får svai i ryggen. Skuldrene skal fortsatt være bakover slik at brystet åpner seg. Du løfter brystbenet litt oppover. Begynn å rulle hoftene og bekkenet bakover slik at ryggraden bøyer seg. Hold haken stabil slik at hodet ikke beveger seg opp og ned.

Rull på bekkenet frem og tilbake. Du puster inn når du ruller fremover/oppover, og puster ut når du ruller bakover. Tenk mantraet SAT når du puster inn og NAM når du puster ut.

Denne øvelsen kan enkelt og med fordel også gjøres sittende på en stol eller på sengekanten. Du setter deg, rett i ryggen, et stykke frem på stolsetet, klar av eventuelt ryggstø. Knærne i hoftebredde eller mer, hendene på kneskålene.

Pust inn og fleks ryggraden og brystkassen fremover. Pust ut og fleks ryggraden bakover. Tenk på å holde haken stabil slik at hodet ikke beveger seg opp og ned. Gjør Ryggfleks i 3-5 minutter, gjerne flere ganger hver dag



Sat Kriya

3-11 minutter

Sitt på knærne, i klippestilling, på helene eller på en stol. Rett i ryggen, haken lett trukket inn. Fold hendene. Venstre tommel øverst for kvinner, høyre tommel øverst for menn. Rett ut pekefingerne og trykk dem mot hverandre. Strekk armene ut foran deg og lås albue. Strekk armene opp mot taket uten å bevege brystkassen med opp. Lag en kraftfull rotlås samtidig som du sier SAT, langsomt og med innlevelse. Slipp opp rotlåsen samtidig som du sier NAM. Pusten passer seg selv, øynene er lukket og under dine lukkede øyelokk har du fokus i det tredje øyet, et punkt mellom øyebrynene. Avslutt øvelsen med å puste inn, strekk opp maksimalt, pust ut, hold pusten ute og sett på rotlås. Viktig: Hvil deretter i minst like lang tid som du gjorde øvelsen i.

Rotlås: Knip bekkenbunnen, trekk opp urinveiene og trekk inn navlen. Hold alle tre sammentrekninger.

Sat Kriya er en av de grunnleggende øvelsene innenfor Mediyoga. Det anbefales at den gjøres i minst 3 minutter hver dag. Den påvirker deg grunnleggende, virker sterkt balanserende på dine tre nederste chakraer. Den frigjør fobier og stimulerer en fri, naturlig energistrøm gjennom hele kroppen. Sat Kriya stimulerer kreativiteten og kroppens selvlegende evne og bygger opp selvfølelsen.

Alle indre organer i buken gis en myk, rytmisk massasje under øvelsen. Hjertet styrkes og stimuleres. Strømmen av energi stimuleres i kroppen.

Sat Kriya anses som en hel yogaøkt i seg selv når den gjøres i minst 11 minutter. Du begynner med 3 minutter og arbeider deg så sakte opp til 11 minutter. La det få ta den tiden det tar.

Respekter kraften i teknikken og hvil alltid etterpå - i like lang tid som du gjorde øvelsen.

Ved menstruasjon eller graviditet:

Sitt på hælene med hendene i fanget. Venstre hånd i høyre hånd, håndflatene vendt oppover. Slapp av i armer, skuldre og kjeve. Si mantraet hviskende og med innlevelse uten å sette på rotlås. Pust inn samtidig som du hvisker SAT og pust ut samtidig som du hvisker NAM.

Hvis du har et stressende liv og føler at du ikke har så mye tid til yoga eller andre teknikker – gjør Sat Kriya, 3-5 minutter pr. dag. Den arbeider på hele kroppen, sinnet ditt, bevissthets og underbevissthets din. Den skaper balanse, gir energi og fordyper din innsikt.



Hjertemeditasjon

11 minutter

Sitt med bena i kors, rett i ryggen, eller sitt langt frem på en stol. Legg venstre håndflate mot brystbenet, høyre hånd over venstre hånd. Slapp av i skuldre, albuer og kjeve. Lukk øynene, fokuser på hjertet ditt og lytt eller syng med i mantraet:

GURU GURU WAHE GURU - GURU RAM DAS GURU

Som betyr omtrentlig: Visdom og innsikt kommer til deg Som en tjener av det uendelige.



Dette er et kraftfullt mantra for healing og beskyttelse. Hvis det synges i forbindelse med en vanskelig situasjon, sies det at dets vibrasjoner umiddelbart oppklarer uklarheter i situasjonen, gir beskyttelse og heler det som trenger å heles. Mantraet skaper en indre meditativ fred. Det umulige blir plutselig enkelt og meget mulig. Den første linjen i mantraet sies å føre sinnet ditt inn til kunnskapens innerste kilde. Den andre linjen sies å kunne ta oss til en høyere bevissthet.

Kirtan Kriya

12-30 minutter

For denne meditasjonen finnes det vestlig forskning som beviser at den blant annet forbedrer hukommelsen. Ifølge den yogiske synsmåten skaper den fullstendig mental balanse i sinnet og endrer polariteten i kroppens elektriske felt på en måte som styrker og balanserer det elektromagnetiske feltet - auraen - rundt kroppen din. Det sies også at den virker helende på følelsesmessige sår. Den renser bort mentale og emosjonelle blokkeringer. For kvinner sies det at den er spesielt kraftfull fordi den hindrer psyken i å bli tiltrukket av negative relasjoner.

Sitt med bena i kors eller på en stol. Rett i ryggen med lett inntrukket hake. Lukk øynene og sett fokus på det tredje øyet, et punkt midt mellom øyenbrynene. Hendene dine hviler mykt mot knær eller lår. Gjenta mantra i 12 eller 30 minutter ifølge nedenstående instruksjoner.

SA – TA – NA – MA



- > På SA presser du tommelen mot tuppen på pekefingeren. Pekefingeren (Jupiterfingeren) står for Visdom, Kunnskap og Overflod.
- > På TA presser du tommelen mot tuppen på langfingeren. Langfingeren (Saturnusfingeren) står for Fokus, Disiplin, Struktur og Grensesetting.
- > På NA presser du tommelen mot tuppen på ringfingeren. Ringfingeren (Solfingeren) står for Liv og Relasjoner.
- > På MA presser du tommelen mot tuppen på lillefingeren. Lillefingeren (Merkurfingeren) står for kommunikasjon. Tommelen står for Bevissthet, Jeget eller Egoet.

Kirtan Kriya

12 minutter (30 min)

2 min, (5 min) syng/si mantraet Sa Ta Na Ma høyt
2 min, (5 min) hvisk mantraet
4 min, (10 min) tenk mantraet stille for deg selv, fortsett fingerbevegelesene.
2 min, (5 min) hvisk mantraet
2 min, (5 min) syng/si mantraet høyt

For å avslutte:

Pust inn og strekk armene rett opp i været, pust inn og spenn fingrene som klør og rist hendene kraftig over hodet en stund. Senk armene ned igjen og sitt en stund i stillhet før du går tilbake til hverdagen igjen.

SA - Uendelighet, kosmos eller begynnelse

TA - Liv eller eksistens

NA - Døden

MA - Gjenfødelse

SA TA NA MA er kjerneformen av mantraet SAT NAM, Jeg er sann, som er det vanligste mantraet innen Mediyoga. SA TA NA MA står for skapelsessyklusens og gjenfødelsens evige kretsløp. Fra uendeligheten kommer livet og individenes eksistens. Fra livet kommer døden og forandringen. Fra døden kommer bevissthetens gjenfødelse inn i uendelighetens glede, og fra uendelighetens medfølelse gjenoppstår livet enda en gang. Ifølge yogaen har bevisstheten tre forskjellige språk:

Normalt stemmenivå - Det menneskelige, verdslige språket

Hvisking – Det elskende, lengselsfulle, følsomme språket

Stille, mentalt – Det åndelige og uendelige språket

Tips! En måte å unngå å få hodepine på når du gjør denne meditasjonen er å visualisere hvordan lys/energi kommer ned og inn i issen, og deretter ut gjennom det tredje øyet i pannen. Lyset går som en L ned, ut og frem i pannen. På SA tenker du S ved issen og A i det tredje øyet. Ifølge yogaen beveger energien seg da langs en gylden streng som binder pinealkjertelen sammen med hypofysen.



Tips! Hvis tankene begynner å vandre når du skal tenke mantraet stille inni deg, gå i en kort stund tilbake til hvisking, videre tilbake til høyt, ned i hvisking og så tilbake til stillhet igjen. Hvis det er nødvendig for å fokusere sinnet kan dette gjentas flere ganger under den stille fasen.

Forskning – Kunnskap – Utdanning

Noen eksempler på studier med MediYoga – medisinsk yoga

Arteriefilmer og MediYoga, 2012

Danderyds Sjukhus, Stockholm. Rapport ferdig, ikke publisert.

Hjertesvikt og MediYoga, 2011-2012

Huddinge Sjukhus, Stockholm. Rapport ferdig, men ikke publisert.

Alkoholproblemer og MediYoga, 2012- 2013

Karolinska Institutet, Karolinska Sjukhuset, Stockholm.

Førstehjelp og MediYoga, 2011-2012

Nora Vårdcentral/Primärvård. Medisinsk Yoga ble tilbudt til pasientene som førstehjelp ved stressrelaterte sykdommer som utbrenthet, uro, angst, depresjon og søvnproblemer. Rapport ferdig, ikke publisert.

Høyt blodtrykk og MediYoga, 2013-2015

Senter for Primærhelsetjenesteforskning, Malmö

Arteriefilmer og MediYoga, 2014-2017

Danderyds Sjukhus, Stockholm. Ny, stor studie med 180 pasienter. Start våren 2014