



Forskning · Utbildning · Kunskap



Baspass 3

Om MediYoga

MediYogans mission är att genom forskning och klinisk utvärdering verka som en reglerad och kvalitetssäkrad yogaform för svensk hälso- och sjukvård.

Vår vision är att MediYoga skall rekommenderas i socialstyrelsens nationella riktlinjer.

MediYoga grundades i Sverige under tidigt 90-tal av Göran Boll som inspirerades av den klassiska kundaliniyogan likväl som ayurveda, traditionell kinesisk medicin, förpackat och strukturerat i terapeutiskt syfte.

MediYogan utvecklas regelbundet genom ett kontinuerligt arbete med att utveckla rätt delar av yogans arv i ljuset av vetenskap så att feltolkningar kan skalas av utan att tappa effekt. Arbetet baseras på bästa tillgängliga kunskap och bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet.

Forskning är prioriterad verksamhet för MediYoga för utveckling och användning av metoden på bästa sätt inom hälso- och sjukvården. MediYoga Institutet har deltagit i ca. 90% av de vetenskapliga studier och projekt runt yogans effekter som gjorts i Sverige sedan 1998 fram till idag.

MediYoga definieras som en body-mind träning, en helhetsträning med fokus på funktion fysiskt, mentalt och emotionellt.

Genom ett strukturerat system av program, övningar, avslappning, medveten närvaro och meditationer syftar träningen till öka kroppsmedvetenheten, stilla sinnet och balansera kroppens självläkande system. Träningen bidrar även till ökad rörlighet, flexibilitet och styrka.

Träningen i MediYoga utgår från en tydligt struktur genom Recept, Ingredienser och Dosering vilka är av stor vikt för säkerhet och effekt.

All träning utförs alltid utifrån en central utgångspunkt där individen tränas i att själv avgöra och känna in vilken nivå av anpassning som behöver göras utifrån egen förmåga och kapacitet. Detta gör att alla personer kan delta - frisk som sjuk, oavsett diagnos eller tillstånd - i utövandet av MediYoga och tillgodogöra sig goda effekter.

MediYoga är en helhetsträning och syftar till att stärka de salutogena resurserna inom dig!

Varmt välkommen till MediYoga!

Recept

MediYoga utgår från recept vilket innebär att yogapassen har en tydlig struktur och innehåll. Med respekt för att all träning har potential att skapa balans och att felaktig träning kan skapa obalans så utgår MediYogan från ett tydligt recept. Struktur och guidning i hur verktygen används är av stor vikt för att optimera effekterna och den grundläggande balansen.

Ingredienser

Det finns två nivåer av ingredienser - huvudingredienser och delingredienser. Huvudingredienser är de delar som ingår i ett yogapass - intoning, andning, övningar, vila, meditation och uttoning. Delingredienser är de delar som ingår i övningarna i passen - andning, fysiska positioner, fysiska rörelser, ögonposition och ljud.

Huvudingredienserna utgör själva receptet/yogapasset där målet är att vi varje del synkronisera delingredienserna med varandra tillsammans med uppmärksamhetsträning i kroppen.

Grunden och den röda tråden i träningen är andningen som är den del som tydligast knyter ihop de mentala och fysiska aspekterna. Oavsett erfarenhet, nybörjare som erfaren utövare är andningen central och den funktion som styr övriga delar.

Dosering

Kärnan i den tantriska traditionen är förståelsen för hur repetition påverkar, fysiskt och psykiskt. MediYoga är inget quick-fix utan en metod som kräver kontinuerligt utövande för bästa effekt.

Vi vet från både erfarenhet och forskning att för att åstadkomma en förändring både mentalt och fysiskt är det viktigare att få till en daglig kontinuerlig träning i liten dos än en större dos någon gång då och då. Utifrån tillstånd och bakgrund har vi alla olika förutsättningar för vilken dos av träning och nivå vi klarar av. Att hitta rätt nivå och balans i träningen under tid är avgörande för att uppnå ett gott resultat.

Kvalitet

Alla utbildade MediYoga instruktörer, lärare och terapeuter har basmedicinsk kunskap och är tränade i att förmedla och undervisa MediYoga utifrån dessa principer med största respekt för patientsäkerhet och kvalitet. Du känner igen våra diplomerade instruktörer, lärare och terapeuter genom vårt signum och kvalitetsmärkning.



Att tänka på inför passet

Lugn och ro är en viktig ingrediens i ditt yogautövande. Distractioner motverkar din träning. Gör i ordning en plats åt dig där du kan vara ostörd, stäng av mobilen osv.

Överskrid inte tidsangivelserna, följ instruktionerna och träna efter bästa förmåga!

Kom ihåg - Yoga får aldrig göra ont eller medföra smärta!

Passet görs bäst i mjuk klädsel gärna barfota så nerverna i fötterna stimuleras.

Ät inte för nära inpå ett pass. Om du gör yoga på morgonen, vänta med frukost till efteråt.

Om du gör yoga på kvällen, låt det gå ett par timmar mellan maten och yogan men gör inte yoga för sent på kvällen.

Några centrala tekniker

Rotlås – är en muskelkontraktion i bäckenbotten och den nedre delen av buken som avslutar varje dynamisk övning. Denna teknik görs alltid på utandning genom att kontrahera anusmuskeln, därefter muskulaturen i urinvägstrakten samt nedre delen av buken likt ett blixtlås. Därefter håller man kontraktionen så länge man känner (5 till 20 sekunder) och avslutar genom att slappna av och andas in. Rotlåset är en integrerad del i övningen som frigör energiflödet i kroppen.

Handpositioner – används både som integrerade delar av övningar men även i avslappningen mellan de olika övningarna för att stärka förmågan att känna in hur varje del påverkar dig. Den vanligaste handpositionen är ”gyan mudra” som innebär att du vilar tumme mot pekfinger avslappnat och mjukt.

Ljud – används för att medvetandegöra andningens rytm samt fokusträning. Det vanligaste mantrat som används är ”SAT NAM” som kopplas till andetaget, tänk SAT under in- och NAM under utandning. Det hjälper dig att hålla fokus på rytmen i andetaget som är kärnan i utövandet.

Vila - är integrerad del i MediYoga. Mellan varje del i receptet/yogapasset stannar du upp i en kortare paus för att känna in och känna efter. I dessa pauser behåller du ögonposition och mantra till andetaget men slappnar av fullständigt i andningen och kroppen och bara känner in. I slutet av varje pass är det alltid en djupavslappning och i denna släpper du taget fullständigt.

Du kan alltid, när som helst, pausa eller avbryta en övning om du behöver och bara vila sittande eller liggande. När du känner att du kan fortsätta så tar du vid där du vill.

Kom ihåg, din träning i MediYoga handlar om att känna in, att öka din förmåga att känna på vad som är dina behov och vad som är begär. Ju mer du tränar på att lyssna in dina behov desto bättre blir dina förutsättningar att skapa balans i livet.

Baspass 3

Benämningen ”bas” är en term som ibland underskattas men som är livsavgörande. Att tillgodogöra våra ”basala” behov är grundläggande för att skapa läkning och hälsa.

Varje pass/recept/ordination i MediYoga har en specifik struktur. Om du inte kan träna hela passet eller om du vill göra förändringar är det bästa att prata med en utbildad och diplomerad MediYoga instruktör, lärare eller terapeut.

I ett recept kan du om du vill:

1. Dosera träningen om du bara vill träna en del. Börja då uppifrån och beroende på tid det antal steg som du har tid att träna på daglig basis.
2. Korta ner tiderna på varje del. Tänk då på att göra det proportionerligt så att det blir lika precis som när du ändrar i ett matrecept.
3. Du kan alltid välja vilken meditation du vill. Meditationerna är inte knutna till ett specifikt recept utan finns med som ett bra förslag på vad som passar.
4. Om det är något du vill träna som inte finns med i receptet, gör det innan passet som uppvärmning.

Så här ser strukturen i Baspass 3 ut:

Baspass 3 - Recept/Ordination

1.	Intoning	ca. 2 min
2.	MediAndning	11 min
3.	Eldandning örns position	1 min
4.	Ryggflex	3 min
5.	Bensträckning	3 min
6.	Ryggvridning	3 min
7.	Ryggböjning	3 min
8.	Bensträckning	3 min
9.	Nackrullning	4 min
10.	Djupavslappning	3-20 min
11.	Meditation	11 min
12.	Uttoning	ca. 2 min

På följande sidor kan du läsa om varje del i receptet och dess utförande! Lycka till!

1. Intoning

MediYoga börjar alla sekvenser med en så kallad intoning vilket fungerar som en kalibrering och stämverktyg och kan jämföras med en startsignal att nu är det dags att börja.

Så här gör du: Slut ögonen och koordinera ögonen snett uppåt i riktning mot punkten där pannbenet möter näsbenet. Hitta en position som känns balanserad, centrerad och mjuk utan att strama för mycket i muskulaturen. För ihop handflatorna mot varandra och sitt med rak rygg, avslappnade axlar och armbågar med tummarna vilande mot bröstbenet.

Tona in dig genom att ljuda Aaaaaaaa-Uuuuuuuu-Mmmmmmmm tre gånger med en naturlig paus emellan samtidigt som du försöker vara så avslappnad du kan.

AUM är ett s.k. universalmantra som uttalas A-O-M. De tre ljuden skapar en vibration nerifrån och upp genom kroppen från mage via nacke/hals till huvud och har en sammanlänkande effekt mellan kropp och sinne.



Intoningen verkar som en betingad reflex och förstärks under kontinuerlig träning. Kropp och sinne kommer att reagera med lugn, balans och avspänning.

Om du vill kan du även tona in dig med mantrat ”Ong Namu Guru Dev Namu” tre gånger som är ett lite mer avancerat mantra där Ong uttalas ”ång” Guru uttalas ”gooo-rooo”. Dev uttalas ”däääv”.

2. MediAndning™ – 11 min

MediAndning™ är grunden i MediYoga och utförs som övning enligt följande:

Ögonposition: Slut ögonen och känn in hur det känns. Koordinera ögonen att mjukt röra sig mot varandra centrerat, snett uppåt i riktning mot punkten där pannbenet möter näsbenet. Hitta en position som känns balanserad, centrerad och mjuk utan att strama för mycket i muskulaturen. Träna dig att känna hur ögonens positioner påverkar uppmärksamheten i kropp och sinne.

Mantra/Ljud: Till ditt avslappnade andetag börjar du, i ditt inre att vibrera mantrat/ljudet "Sat Nam" ("Sat" på inandning och "Nam" på utandning). Hitta en ton som vibrerar och fyller dig med värme och energi. Låt ljudet vibrera och harmoniskt följa rytmen i andetaget genom hela övningen.

Fysisk position: Ligg på rygg (eller sitt på en stol) och slappna av i hela kroppen. Håll en hand på magen och en på bröstet och känn kontakten med dig själv, känn på helheten i kropp och sinne samt andningens rörelse och ljudets/mantrats vibration inom dig.



Fysisk rörelse: Andas in så långsamt, mjukt och jämnt du kan genom näsan, fyll magen som en ballong, nerifrån och upp. Fortsätt att fylla på med luft så att bröstkorgen går upp och ut åt sidorna, ända upp till nyckelbenen likt en långsam vågrörelse. Fyll på så mycket luft du kan utan att spänna för mycket. Andas sedan ut i omvänd ordning, lika mjukt och rytmiskt, i samma takt som inandningen. Först sjunker nyckelbenen, därefter bröstkorgen och slutligen sjunker magen ner igen.

Rytmen är viktig där in och utandning skall vara lika jämna och långa.

Pausa avslappnat efter utandningen och vänta in andningsreflexen som signalerar när det är dags att påbörja nästa andetag.

Väv ihop samtliga delar till en helhet (alla delar är lika viktiga) som utgör övningen MediAndning™. Ögonpositionen är centrerad och balanserad. Mantrat "Sat Nam" vibreras i samma takt och rytm som andetaget. Sträva efter att hålla sinnet/tankarna tysta och upplev/smaka på känslan och helheten. Mellan andetaget låter du allt slappna av och håller all din uppmärksamhet på stillheten, känslan i kropp och sinne och tränar dig i att möta upplevelsen av hur andningsreflexen känns.

Erfar varje andetag som en ny upplevelse, hur magen och bröstkorgen vidgar sig mer och mer, hur din rytm och koordination blir jämnare, likväl som hur ditt sinne och kontakten med dina känslor förändras och upplevs. Avsluta med att slappna av fullständigt och känn in!

3. Eldandning i örns position - 1 min

Eldandning är en kraftfull andningsteknik. Den är svår att lära sig men ger en mycket bra koordinationsträning för andningsapparaten.

Eldandningen är snabb, rytmisk och kontinuerlig. Inandning och utandning är lika långa med små mjuka och korta rörelser. Träning i att lära sig behärska eldandningen skall ske så ansträngningslöst som det bara går där det endast är magen som rör sig med små subtila rörelser. Vid inandning går magen subtilt ut och vid utandning går magen subtilt in.

Bröstkorgen förblir avspänd under hela förloppet. Andningen sker genom näsan. Hastigheten är 1-3 andetag per sekund men det viktiga är inte hastigheten utan att hitta en jämn och mjuk rytm.

Ögonen är slutna med ögonposition i 3:e ögat och mantrat Sat Nam till in och utandning.

Sätt dig i lätt meditationsställning eller på stol med ryggen rak. Ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Sträck upp raka armar som om de visade fem i ett på en urtavla med raka armar, handleder och sträckta fingrar men handflatorna pekande snett uppåt och inåt mot varandra. Känn att du sträcker upp bålen men att axlarna är nedsänkta. Känn på MediAndningen i positionen i samklang med mantrat Sat Nam.



Börja därefter eldandas under 1 min. Försök att hålla armpositionen så stilla som möjligt. Avsluta genom att ta ett långt djupt andetag in, håll några sekunder och andas ut mjukt och jämnt. Håll andan ute och gör på tomma lungor ett rotlås, håll i 5-10 sekunder och känn samtidigt hur rotlåset påverkar hela kroppen. Slappna därefter av i låset, andas in och ta mjukt ner armarna. Rulla loss axlarna några stora mjuka varv.

OBS! Vid menstruation eller graviditet - ingen eldandning och inga rotlås.



4. Ryggflex – 3 min

Den här övningen har MediAndning™ som grund. Övningen mjukar upp och vitaliserar andningsmuskulaturen och flexibiliteten i kotpelaren, ökar genomblödningen i ryggmuskulaturen, stimulerar flödet i lymfkärlen längs ryggraden och flödet av spinalvätskan.

Sätt dig i lätt meditationsställning eller på en stol. Om du sitter på en stol sätter du dig en bit fram, fri från eventuellt ryggstöd. Knäna i höftbredd eller mer, händerna på knäskålarna. Sitter du i lätt meditationsställning placerar du händerna vilande på den yttre fotleden. Ryggen är rak och ögonpositionen i tredje ögat.

Börja med ett MediAndetag och känn in den nya positionen innan du börjar med rörelsen. På nästa inandning börjar du försiktigt i takt med andningen att tippa bäckenet framåt så att du svankar och extenderar ryggraden. I slutet av inandningen lyfter bröstbenet en aning uppåt och öppnar upp. På utandning rullar du bäckenet mjukt bakåt i samma rytm som andningen så att ryggraden flekterar sig bakåt. Håll huvudet centrerat som om du hade ett glas med vatten på hjässan så att inte huvudet vickar upp och ner.



Fortsätt mjukt och inkännande och låt andningen styra rytm och omfång i rörelsen. Eftersträva att känna in hur andningen påverkar varje del genom hela rörelsen.

Andningen styr rytm och tempo där rörelsen i ryggen styrs från bäckenet som du mjukt rullar fram och tillbaka. Tänk/ ljuda mantrat ”Sat” när du andas in och ”Nam” när du andas ut tyst för din inre röst. Eftersom övningen är dynamisk så är pausen mellan in- och utandning bara kort så att du håller ett jämnt rytmiskt och mjukt flöde.

Avsluta övningen med att mjukt stanna upp och centrera ryggraden. Ta ett långt djupt andetag in, håll några sekunder och andas ut mjukt och jämnt. Håll andan ute och gör på tomma lungor ett rotlås, håll i 5-10 sekunder och känn samtidigt hur rotlåset påverkar hela kroppen.



Vila och känn in hur övningen påverkat dig på alla plan.

5. Bensträckning – 3 min

Den här övningen har MediAndning som bas. Det är en grundande övning som sträcker ut och tränar avslappning och flexibilitet i rygg, nacke samt baksida lår och vader. Övningen går att utföra stående eller sittande på golvet. Om du har svårt att sitta med rak rygg när du har raka ben är det bättre att utföra övningen stående.

Stående: Stå upp raklång fötterna höftbrett isär, ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam. Fördela tyngden centrerat i fötterna. Böj överkroppen från höften med så rak ryggrad (med bibehållen svank/bålstabilitet) rakt fram som en fällkniv långsamt och inkännande centimeter för centimeter. Använd armarna som stöd för att avlasta ländryggen. När det tar stopp, stanna upp och låt nacke och huvud mjukt hänga ner. Ta gärna stöd mot en vägg eller stol om du är extra stel i baksidan så att du kan hitta en avslappning eller håll händerna om armbågarna. Andas MediAndning och känn efter att positionen inte begränsar din andning för mycket. Känn hur du andas i höfter, rygg och nacke. Acceptera positionen där du är och håll din uppmärksamhet på hur andningen, påverkar avslappningen i kropp och sinne, andetag för andetag. Vila i denna position i 3 min. Avsluta genom att ta ett djupt andetag in, håll några sekunder och andas ut mjukt och jämnt. Håll andan ute och gör på tomma lungor ett mjukt rotlås, håll i 5-10 sekunder och känn hur rotlåset påverkar hela kroppen. Slappna därefter av i låset, andas in och med stöd av armar rulla i slow-motion sakta upp överkroppen där huvudet är det sista som rullar upp. Skaka loss benen, kom tillbaka till lätt meditationställning eller stol och känn in helheten.



Sittande: Sitt på golvet, rak i ryggen och sträck ut benen rakt framför dig med fötterna ihop. Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam. Böj överkroppen från höften med så rak ryggrad (med bibehållen svank/bålstabilitet) rakt fram som en fällkniv långsamt och inkännande centimeter för centimeter. Knäna är raka och fötterna flekterade med tårna mot taket så att baksidan av benen är sträckta. När du känner att det tar stopp, stanna upp och låt nacke och huvud mjukt hänga ner. Vila händerna på benen eller fötterna. Andas MediAndning och känn efter att positionen inte begränsar din andning för mycket. Känn hur du andas i höfter, rygg och nacke. Acceptera positionen där du är och håll din uppmärksamhet på hur andningen, andetag för andetag påverkar avslappningen i kropp och sinne. Vila i denna position i 3 min. Avsluta genom att ta ett djupt andetag in, håll andan ett par sekunder, andas ut och avsluta med att hålla andan ute och samtidigt göra ett mjukt rotlås i 5-10 sekunder. Slappna därefter av i låset, andas in och med stöd av armar rulla i slow-motion sakta upp överkroppen där huvudet är det sista som rullar upp.



Skaka loss benen, kom tillbaka till lätt meditationställning eller stol och känn in helheten.

6. Ryggvridning – 3 min

Den här övningen har MediAndning som bas. Det är en övning som mjukt mobiliserar ryggrad, diskar och facettleder i rotation. Övningen stretchar andningsmuskulatur, vitaliserar inre organ och stärker axelpartiet.

Sätt dig i lätt meditationsställning eller på stol med ryggen rak. Ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Sätt händerna upp på dina axlar med fingrarna fram och tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna upp i axelhöjd så att överarmarna är horisontellt med golvet. Håll hakan lätt indragen.



Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam.

På nästa inandning börjar du att från midjan rotera/vrida överkroppen åt vänster. Låt axlar, armar och huvud passivt följa med rörelsen. Hakan är hela tiden i linje med bröstbenet. På utandning vrider du åt höger. Sträva att hålla ryggen så rak som möjligt och känn hur rotationen sker från midjan.



Var extra mjuk och inkännande i början av övningen och låt rörelsen vara underordnad andningen i rytm och omfång. Eftersträva att känna in hur andningen påverkar varje del genom hela rörelsen. Ett vanligt misstag i denna övning är att vridningen blir för stor och hämmar andningen likväl som att rörligheten tas ut i de områden som är mest rörliga.

Uppmärksamma ögonpositionen under hela rörelsen som blir mer utmanad i denna övning när huvudet följer med kroppen och vrids.



Vibrera mantrat ”Sat” under inandning och ”Nam” under utandning, för din inre röst.

Eftersom övningen är dynamisk så är pausen mellan in- och utandning bara kort så att du håller ett jämnt rytmiskt och mjukt flöde. Fortsätt i 3 minuter mjukt, rytmiskt och inkännande.

Avsluta övningen med att mjukt stanna upp i mitten, håll kvar armarna i positionen och sträck ryggraden och nacken. Ta ett långt djupt andetag in, håll några sekunder och andas ut mjukt och jämnt. Håll andan ute och gör på tomma lungor ett rotlås, håll i 5-10 sekunder och känn samtidigt hur rotlåset påverkar hela kroppen.

Lägg händerna avslappnat på knäna i gyan mudra, vila och känn in hur övningen påverkat dig på alla plan.

7. Ryggböjning – 3 min

Den här övningen har MediAndning som bas. Det är en övning som mjukt mobiliserar ryggrad, diskar och facettleder i lateralflektion. Övningen stretchar andnings-muskulaturen, vitaliserar inre organ och stärker axelpartiet.

Sätt dig i lätt meditationsställning eller på stol med ryggen rak. Ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Sätt händerna upp på dina axlar med fingrarna fram och tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna upp i axelhöjd så att överarmarna är horisontellt med golvet. Håll hakan lätt indragen.



Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam.

Tänk dig att du sitter med ryggen rak mot en vägg där både huvud, axlar, armbågar, skulderblad och ländrygg har kontakt med väggen. I övningen försöker du att hålla kontakten med ”väggen” under hela rörelsen. Avståndet mellan armbågarna är samma under rörelsen, huvudet följer passivt med och slappnar av så att det blir en mjuk sträckning på sidan av nacken.



På inandning släpar du överkroppen längs med väggen åt vänster så att ryggraden böjer sig lateralt. På utandning släpar du överkroppen längs med väggen åt höger.

Eftersom övningen är dynamisk så är pausen mellan in- och utandning bara kort så att du håller ett jämnt rytmiskt och mjukt flöde.

Var extra mjuk och inkännande i början av övningen och låt rörelsen vara underordnad andningen i rytm och omfång. Eftersträva att känna in hur andningen påverkar varje del genom hela rörelsen snarare än hur lång böjningen blir.

Fortsätt i 3 minuter mjukt, rytmiskt och inkännande.

Avsluta övningen med att mjukt stanna upp i mitten, håll kvar armarna i positionen och sträck ryggraden och nacken. Ta ett långt djupt andetag in, håll några sekunder och andas ut mjukt och jämnt. Håll andan ute och gör på tomma lungor ett rotlås, håll i 5-10 sekunder och känn samtidigt hur rotlåset påverkar hela kroppen.



Lägg händerna avslappnat på knäna i gyan mudra, vila och känn in hur övningen påverkat dig på alla plan.

8. Bensträckning – 3 min (repetition)

Den här övningen har MediAndning som bas. Det är en grundande övning som sträcker ut och tränar avslappning och flexibilitet i rygg, nacke samt baksida lår och vader. Övningen går att utföra stående eller sittande på golvet. Om du har svårt att sitta med rak rygg när du har raka ben är det bättre att utföra övningen stående.

Stående: Stå upp raklång fötterna höftbrett isär, ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam. Fördela tyngden centrerat i fötterna. Böj överkroppen från höften med så rak ryggrad (med bibehållen svank/bålstabilitet) rakt fram som en fällkniv långsamt och inkännande centimeter för centimeter. Använd armarna som stöd för att avlasta ländryggen. När det tar stopp, stanna upp och låt nacke och huvud mjukt hänga ner. Ta gärna stöd mot en vägg eller stol om du är extra stel i baksidan så att du kan hitta en avslappning eller håll händerna om armbågarna. Andas MediAndning och känn efter att positionen inte begränsar din andning för mycket. Känn hur du andas i höfter, rygg och nacke. Acceptera positionen där du är och håll din uppmärksamhet på hur andningen, påverkar avslappningen i kropp och sinne, andetag för andetag. Vila i denna position i 3 min. Avsluta genom att ta ett djupt andetag in, håll några sekunder och andas ut mjukt och jämnt. Håll andan ute och gör på tomma lungor ett mjukt rotlås, håll i 5-10 sekunder och känn hur rotlåset påverkar hela kroppen. Slappna därefter av i låset, andas in och med stöd av armar rulla i slow-motion sakta upp överkroppen där huvudet är det sista som rullar upp. Skaka loss benen, kom tillbaka till lätt meditationställning eller stol och känn in helheten.



Sittande: Sitt på golvet, rak i ryggen och sträck ut benen rakt framför dig med fötterna ihop. Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam. Böj överkroppen från höften med så rak ryggrad (med bibehållen svank/bålstabilitet) rakt fram som en fällkniv långsamt och inkännande centimeter för centimeter. Knäna är raka och fötterna flekterade med tårna mot taket så att baksidan av benen är sträckta. När du känner att det tar stopp, stanna upp och låt nacke och huvud mjukt hänga ner. Vila händerna på benen eller fötterna. Andas MediAndning och känn efter att positionen inte begränsar din andning för mycket. Känn hur du andas i höfter, rygg och nacke. Acceptera positionen där du är och håll din uppmärksamhet på hur andningen, andetag för andetag påverkar avslappningen i kropp och sinne. Vila i denna position i 3 min. Avsluta genom att ta ett djupt andetag in, håll andan ett par sekunder, andas ut och avsluta med att hålla andan ute och samtidigt göra ett mjukt rotlås i 5-10 sekunder. Slappna därefter av i låset, andas in och med stöd av armar rulla i slow-motion sakta upp överkroppen där huvudet är det sista som rullar upp.



Skaka loss benen, kom tillbaka till lätt meditationställning eller stol och känn in helheten.

9. Nackrullning – 4 min

Den här övningen har MediAndning som bas. Det är en övning som mjukar upp muskulaturen i nacke, hals och käkar samtidigt som den verkar lugnande.

Det är i denna övning viktigt att du är försiktig och utför rörelsen extra mjukt och inkännande. Det får absolut inte göra ont!

Sätt dig i lätt meditationsställning eller på stol med ryggen rak och hakan lätt indragen. Händerna vilar på knäna i gyan mudra.

Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam. Känn in hur det känns i nacke och huvud.

Tänk dig att du har en liten krita på din nästipp. Du skall i övningen röra nacke och huvud så att du ritar en jämn cirkel på en tavla rakt framför din näsa. Börja med en liten cirkel medsols och gör cirklarna större och större för varje varv.

På inandning ritar du den övre halvcirkeln och på utandning ritar du den undre halvcirkeln. Trots att du andas in genom näsan på den övre halvcirkeln så slappnar du av i käkarna alt. gapar stort och strechar ut muskulaturen i käkarna. På utandning i den undre halvcirkeln slappnar du bara av i käkarna.

Uppmärksamma ögonpositionen under hela rörelsen som blir mer utmanad i denna övning när huvudet roterar runt i cirklar. Försök att hålla en jämnhet i cirklarnas form (dvs. hur jämnt du kan rita cirkeln) likväl som att rörelsens rytm följer MediAndningen tillsammans med mantrat som medvetandegör rytmen i andetaget. Axlarna förblir stilla och avslappnade. Rita cirklar i 2 minuter och ändra sedan riktning. Fortsätt lika inkännande och mjukt - lika länge åt andra hållet.

Avsluta med att komma fram med hakan ner i bröstet. Andas in och räta huvudet mjukt och försiktigt så att nacken blir rak. Håll andan inne i 5 sekunder och andas därefter ut så mjukt och ljudlöst som du kan.

Lägg händerna avslappnat på knäna i gyan mudra, vila och känn in hur övningen påverkat dig på alla plan.



10. Djupavslappning

Vila är en central och viktig del i MediYoga. Precis som allt i vår värld har sina motpoler likt yin och yang handlar balansen i livet om att hitta jämvikt mellan aktivitet och vila. På samma sätt som vi tränar oss i att aktivera olika delar i olika grader så behöver vi träna oss i att vila/slappna av på liknande sätt. Din förmåga i detta är avgörande för din hälsa och läkning!

Här handlar det om träna på att göra ingenting för att kunna överlåta ansvaret från sinnet till hela kroppen att fördela, balansera och fylla på med ny energi, läkning och kraft. Utmaningen ligger i att låta tankarna stillna.

Du lägger dig på rygg och slappnar av fullständigt. Fötterna en bit isär, armarna ner längs med kroppen.



Ögonen är slutna och avslappnade, hakan lätt indragen och andningen är avslappnad. Börja med att bara observera hur det känns i kropp och sinne. Om någon kroppsdel känns svår att slappna av i – aktivera den för att därefter släppa taget helt. Bestäm dig för att även om det kliar, sticker eller retas så släpper du taget fullständigt. Utan att aktivera någon muskel flyttar du uppmärksamheten i valfritt tempo från kroppsdel till kroppsdel (gärna nerifrån och upp genom kroppen) likt en scanning där du stannar med ditt medvetande och känner in varje del.

Som hjälp att låta tankarna vara stilla – tänk dig att det du gör är att smaka på upplevelsen av dig själv, det gör inget om du somnar. Kommer det en tanke, låt den bara passera eller lösas upp och gå tillbaka till hur det känns i kroppen när allt slappnar av.

När du scannat igenom hela kroppen ligger du kvar i djupavslappningen en stund (valfri tid) och bara vilar.

Fortsätter på nästa sida.

När det är dags att komma tillbaka väcker du kroppen så mjukt och kärleksfullt du kan.

Uppvakning från djupavslappning sker enligt följande:

Behåll ögonen slutna under hela processen och uppmärksamheten djupt inom dig!

1. Börja med att vicka lätt på fingrar och tår, grimasera med ansiktet, rulla fot och handleder, lossa på käkar och mjukt vrida huvudet försiktigt sida till sida.
2. Sträck upp armarna ovanför huvudet, sträck på kroppen och ta ett djupt andetag in, gäspa gärna och väck kroppen mjukt till liv.
3. Böj på höger ben och lägg höger fot över eller innanför vänster knä, ta hjälp av vänster hand om höger knä så att du kan föra det mot golvet på vänster sida om kroppen. Ligg kvar med bägge skulderblad mot underlaget och vrid huvudet mot höger axel. Andas avslappnat mjukt och jämnt nere i magen och slappna av, ligg kvar i positionen i ca. 30-60 sek
4. Byt ben och gör föregående moment spegelvänt så att vänster knä förs mot golvet på höger sida om kroppen. Ligg kvar i positionen i ca. 30-60 sek.
5. Ligg kvar på golvet och för ihop handflator och fotsulor mot varandra, gnugga och skapa friktion för att aktivera nervsystemet. Behåll ditt inre fokus men gnugga tills du upplever en värmeökning i fotsulor och handflator.
6. Böj på benen och för ihop knäna in mot bröstet. Tag tag med armarna runt om knän eller i knäveck och för mjukt in hakan mot bröstet. Kura ihop ryggraden som en boll och börja rulla ryggraden fram och tillbaka mot underlaget. Om du kan rulla från nacke hela vägen upp i sittande. Gör detta 30-60 sek.
7. Kom upp i sittande och sätt dig tillrätta i lätt meditationsställning, avslappnat men stabilt och sitt en kort stund i stillhet och känn in hur det känns. Förbered dig för att gå in i passets sista del – meditationen.

11. Växelvis andningsmeditation – 11 min

Denna andningsmeditation, som kombinerar några olika andningstekniker öppnar energiflödet och balanserar andningen i kroppen. Den är väldigt bra när du behöver ett klart, balanserat sinne då den skapar balans i nervsystemet och balans mellan höger och vänster hjärnhalva.

Gör så här:

1. Sitt i lätt meditationsställning eller på stol. Sträck höger hands fingrar rakt upp, som en antenn. Tryck tummen mot höger näsborre. Slappna av i axlar och armbåge. Andas jämna djupa andetag genom vänster näsborre 1,5 min. Andas in – håll andan kort – ta ner handen igen.



2. Repetera med vänster hand och håll för vänster näsborre. Andas genom höger näsborre 1,5 min. Andas in - håll andan kort och ta sedan ner handen igen.



3. Andas in genom vänster näsborre, andas ut genom höger näsborre. Använd höger tumme och lillfinger för att stänga respektive näsborre 1,5 min.



4. Repetera övning 3 men byt näsborre den här gången. Andas in genom höger näsborre och ut genom vänster näsborre, 1,5 min.



5. Sitt i lätt meditationsställning eller på stol med händerna på knäna och fingrarna i Guyan Mudra, tumme och pekfinger mot varandra, övriga fingrar raka. Koncentrera dig på tredje ögat. Eldandning in och ut genom näsan i 3 min.



6. Slappna av en liten stund med lugna djupa andetag och känn in helheten.

11. Pulsmeditation - 11 min

Den här meditationen handlar om att skapa kontakt med hjärtat och kroppens naturligt varierande rytm – pulsen. Det är en mycket gammal meditationsteknik som medvetandegör det som i modern tid kallas för HRV (Heart Rate Variability) och står för hjärtats varierar i rytm över tid beroende på aktivitet i eller utanför kroppen.

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Ta pulsen på vänster handled med hjälp av höger pek- och långfinger, alternativt lägger du fingrarna mot halsen vid nyckelbenet. Sitt avslappnad med slutna ögon. Släpp käkarna och slappna av i munnen.

Försök att känna pulsen i handleden eller på halsen och samtidigt om du kan känna pulsen i hjärtat.

Låt andetagerna vara så mjukt och jämnt som du kan. Det spelar ingen roll om anetagen är 2 eller 5 sekunder ut- och in utan det viktiga är jämnheten. Andningen följer inte pulsen.

Följ pulsslagen och tänk SAT NAM i takt med slagen, varannan SAT, varannan NAM. Uppmärksamma rytmen i pulsslagen och hur rytmen förändras beroende på vad du känner inom dig. Sträva att vara still i sinnet med fullt fokus på andning och pulslag.

Sitt i 11 minuter. Avsluta genom att ta ett djupt andetag in, vila händerna i gyan mudra på knäna och känn in helheten.



12. Uttoning

Precis om vid intoning så avslutas alla yogaprogram med en så kallad uttoning. Uttoningen blir likt intoning en betingad reflex som förstärker träningen och underlättar din återgång till vardagen efter avslutat pass.

Så här gör du: Slut ögonen och koordinera ögonen snett uppåt i riktning mot punkten där pannbenet möter näsbenet. Hitta en position som känns balanserad, centrerad och mjuk utan att strama för mycket i muskulaturen. För ihop handflatorna mot varandra och sitt med rak rygg, avslappnade axlar och armbågar med tummarna vilande mot bröstbenet.

Tona ut dig med mantrat **SAT NAM** tre gånger. Ett längre utdraget *Saaaat* och ett kortare *Nam*.

Sitt kvar och känn efter hur passet och din träning har påverkat dig, vilka känslor, upplevelser och ev. insikter du kommit i kontakt med. Tacka dig själv för det du givit dig själv och kom mjukt tillbaka till vardagen.

Att återgå till vardagen

Ta det lugnt en stund efter passet. Vila en stund. Drick vatten! Mjukstarta in i vardagen igen. Sträva efter att bära med dig känslan av stillhet, balans och kraft i både kropp och sinne så länge du kan efteråt.

Ett tips är att vara uppmärksam under dagen på hur yogapasset har påverkat dig. Träningen kan medföra att en del känslor som du vanligtvis inte har kontakt med nu med träningen blir mer tydliga. MediYoga handlar om att öka medvetenheten och när du uppmärksammar förändringar och samband blir det en hjälp på vägen till hälsa och balans.

Effekterna av träningen i MediYoga kultiveras, tillgodogörs och förankras under tid och behöver därför utföras i lagom dos och rytm.

Prata med en utbildad och diplomerad instruktör, lärare eller terapeut för att få specifik guidning i din process.

MediYoga Baspass 3 - Version 24 november 2020

Copyright© 2004-2020

Alla rättigheter reserverade. Materialet är upphovsrättsskyddat.

Det är förbjudet att kopiera innehåll i detta material utan tillstånd.

MediYoga Institutet - MediYoga Sverige AB

www.medi yoga.se



Alla rättigheter reserverade - Innehållet är upphovsrättsskyddat

www.medi yoga.se