



MEDIYOGA®

OF SWEDEN

Since 1997



Baspass 1

## Om MediYoga

MediYoga är en forskningsbaserad metod med terapeutisk inriktning som är utvecklad för svensk hälso- och sjukvård.

Vår vision är att bidra till ett hälsofrämjande samhälle där hälso- och sjukvården stöttar individen till självläkning och hälsa utifrån sina egna unika förutsättningar.

Vår mission är att genom vetenskap, kunskap och beprövad erfarenhet utveckla och tillgängliggöra body-mind tekniker strukturerat, effektivt, och säkert.

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

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 egen 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 nära inpå ett pass. Om du gör yoga på morgonen, vänta gärna med frukost till efteråt.

Om du gör yoga på kvällen, låt det gärna gå ett par timmar mellan maten och yogan.

## 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 blytlås. 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 1

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 1 ut:

### Baspass 1 - Recept/Ordination

1.	Intoning	ca. 2 min
2.	MediAndning	11 min
3.	Ryggflex	3 min
4.	Sat-Kriya	3-11 min
5.	Djupavslappning	3-20 min
6.	Meditation	11 min
7.	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.



Försök under ljudningen att uppmärksamma hur vibrationen känns i kropp och sinne. Du kan justera ljudet hur du tonar i längd, volym, intensitet, styrka osv och känna in vad som känns bäst för dig.

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

## 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. 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.



## 4. Sat-Kriya – 3 till 11 min

Sat Kriya är en central övning i Mediyoga med tydliga terapeutiska effekter när den utförs på rätt sätt. Den verkar starkt grundande och balanserande, bearbetar rädslor, fobier och stimulerar ett fritt, naturligt energiflöde genom hela kroppen vilket påverkar kroppens självläkningsförmåga.

Sitt på knä, i klippställning, på hälar eller på en stol. Rak i ryggen, hakan lätt indragen. Ögonen är slutna med ögonpositionen i tredje ögat, centrerade mellan ögonbrynen. Knäpp händerna. Höger hands lillfinger längst ned så att vänster tumme hamnar överst. Råta ut pekfingerarna och tryck dem mot varandra. För handpositionen längsmed din mittlinje i riktning upp mot taket mjukt och inkännande så att armarna råtas ut och sträcker utan att skapa spänningar i resten av kroppen. Hitta den position som känns bra.

Börja med ett mediantetag och känn in positionen. Efter det börjar du med ett mjukt och kontrollerat rotlås samtidigt som du högt säger ”sat”. Släpp sen rotlåset mjukt och kontrollerat samtidigt som du säger ”Nam”.

Andningen är automatisk och sköter sig själv. Känn hur mantrat koordinerar med rotlåset/muskelkontraktionerna i såväl rytm som intensitet.

Sträva under övningen att vara fullständigt närvarande i hur det känns, helt neutralt utan att tänka på någonting alls. Om det känns jobbigt eller tungt, känn hur du hämtar kraft i ljudet och försök att känna hur det jobbiga/svåra endast är på ytan, att du innerst inne har kraft och energi.

Om det gör ont så hittar du en position så nära instruktionen som du kan där det inte gör ont och är uppmärksam på hur detta förändras från gång till gång.

Avsluta övningen med att andas in, sträck upp maximalt, andas ut, håll andan ute och gör rotlås. Viktigt: Vila därefter under minst lika lång stund som du gjort övningen.

Sat Kriya anses som ett helt yogapass i sig självt när den görs under minst 11 minuter. Du börjar med 3 minuter och arbetar dig sedan sakta upp till 11 minuter. Det är viktigt att vara inkännande – låt det få ta tid!



## 5. 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.

## 6. Hjärtmeditation – 11 min

Sitt i lätt meditationsställning, rak i ryggen, eller sitt långt fram på en stol. Lägg vänster handflata mot bröstbenet, högerhand över vänster hand. Slappna av i axlar, armbågar och käkar. Slut ögonen, fokusera in i ditt hjärta. Känn hur du omfamnar hjärtat. Öppna upp dig själv för att tillåta dig att känna på djupt liggande känslor oavsett om det är glädje eller sorg. Tillåt dig själv att låta känslorna få komma upp till ytan och manifesteras sig för vad de är, oavsett om de visar sig som ett leende, skratt, en tår eller gråt. Tillåt känslorna att komma upp till ytan så att du kan släppa dem ifrån dig.



Säg tyst till dig själv: - Jag tillåter mig att känna på det som är!

Sjung, viska eller nynna vibrerande i hjärtart mantrat:

GURU GURU WAHE GURU - GURU RAM DAS GURU

Vilket betyder ungefär: Visdom och insikt kommer till dig som tjänar det oändliga, sanningen.

Meditationen handlar om att öppna upp kontakten med hjärtat och kommunikationen mellan hjärna och hjärta. Att lyssna på kroppens samlade intelligens är avgörande för att lära sig att urskilja vad som är behov och vad som är begär. Obearbetade känslor och smärta påverkar immunförsvaret negativt och är ofta ett hinder för att känna efter och lita till kroppens biofeedback. Att lyssna till ditt hjärta är att lyssna till din kärlek, empati, förlåtelse och acceptans, det första steget i alla läkeprocesser.

## 6. 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.

## 6. Loving Kindness. Meditation - 11 min

Känn att du sitter eller ligger bekvämt på rygg, ögonen är slutna. Ta några långa djupa jämna andetag, känn hur du sjunker bekvämt in i underlaget. Avslappnae jämna andetag. I varje andetag du drar in, upplev hur din kropp slappnar av mer och mer.

I ditt inre - föreställ dig någon människa som står dig riktigt nära - se personen  
Känn hur personen fullständigt accepterade dig för den du är. Såg dig, lyssnade på dig, hörde dig Inte på grund av någon egenskap eller något du gjort utan hur denna person gav/ger dig kravlös kärlek.

Känn hur det känns i hela kroppen - I ryggen, i armar, i ben

Tänk på dig själv som barn. Se bilden framför dig! Oavsett de svårigheter det innebär att vara ett barn och upprepa för dig själv samtidigt som du verkligen menar orden och känner dem:

- Må jag, känna mig trygg
- Må jag, känna mig älskad och accepterad för den jag är
- Må jag känna kärlek, glädje, samhörighet
- Må jag känna mig full av energi, känna en meningsfullhet
- Må jag uppleva harmoni, inre frid
- Må jag vara frisk
- Må jag vara lycklig



Känn kärleken till dig själv djupt inom dig!

Välj ut en person som du håller varmt om hjärtat t.ex syskon, partner eller vän och upprepa:

- Må personen (vid namn) känna sig trygg osv....

Känn hur du delar din kärlek till personen och hur det känns inom dig

Gå vidare och utöka cirkeln av personer - välj t.ex en grupp människor och upprepa:

- Må de (gruppen) känna sig trygg osv....

Känn hur du delar din kärlek till gruppen och hur det känns inom dig. Sitt eller ligg kvar en stund och känn hur din egna kontakt och kärlek i dig själv avspeglar hur du påverkar och påverkas av din omgivning. Kom därefter mjukt upp och tona ut.

## 7. Uttoning

Precis om vid intoning så avslutas alla yogaprogram med en så kallad uttoning. Uttoningen blir likt intoningen 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 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.

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 1 - Version 1 september 2021*

*Copyright© 2004-2021*

*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](http://www.medi yoga.se)*

*Alla rättigheter reserverade - Innehållet är upphovsrättsskyddat*

*[www.medi yoga.se](http://www.medi yoga.se)*