



Forskning · Utbildning · Kunskap



Baspass 2

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 2

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 2 ut:

Baspass 2 - Recept/Ordination

1.	Intoning	ca. 2 min
2.	MediAndning	11 min
3.	Suficirklar	6 min
4.	Ryggböjning	9 min
5.	Axlar och skuldror	9 min
6.	Djupavslappning	3-20 min
7.	Meditation	11 min
8.	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 upmärksamma 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.

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 ”äng” 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. Suficirklar – 6 min

Den här övningen har MediAndning som bas. Det är en mycket grundande övning som koordinerar och mjukar upp rygg, bäcken och höfter, ökar genomblödningen i hela ryggen, samtidigt som den stimulerar matsmältningen.

Sätt dig i lätt meditationsställning eller på stol med ryggen rak. Om du sitter på stol sätter du dig en bit fram på stolssitsen, fri från eventuellt ryggstöd. Knäna brett isär med händerna på knäskålarna. Ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam.

Lägg händerna om knäna med ett stadigt grepp för stöd och balans. Känn samtidigt in hur kontakten med benen och underlaget känns, din stabilitet.

Du kan som referens för hur övningens fysiska rörelse skall utföras tänka dig att din ryggrad är som en drillborr där huvudet och bäckenbotten är centrerade medan ryggraden roterar runt sin egen mittaxel.

I takt med MediAndning - på inandning börja med en liten och mjuk rörelse flytta tyngdpunkten mellan sittbenen så att du roterar/borrar ryggen cirkulärt, medsols i en främre halvcirkel. På utandningen roterar du ryggen bakåt i en halvcirkel.

Sträva efter att hitta en jämn rörelse i takt med andetagets jämna rytm samt i koordination med rörelsen i hela ryggraden. Andningen styr rytm och tempo.

När ryggen rör sig i cirklar är huvudet hela tiden centrerat i mitten.

Var extra mjuk och inkännande i början av övningen och låt rörelsen vara underordnad andningen i rytm och storlek. Känn in hur andningen påverkar varje del av rygg och bäckenet genom hela rörelsen. Eftersom övningen är dynamisk så är pausen mellan in- och utandning bara kort så att du håller ett jämnt rytmiskt och mjukt flöde.

Efter tre minuter byter du riktning och roterar på samma sätt åt andra hållet.

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. Ryggböjningar – 9 min

Den här övningen har MediAndning som bas. Det är en grundande övning som sträcker ut och tränar avslappning och flexibilitet i rygg, nacke, höfter och säte. Sätt dig i lätt meditationsställning med ryggen rak. Ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam.

Med rak rygg rotera/vrid överkroppen från midjan åt vänster, sätt händerna i golvet på var sida om knäet eller på låret/knäet. Böj från höften med så rak överkropp/rygggrad (med bibehållen svank/bålstabilitet) ner över vänster ben, långsamt och inkännande centimeter för centimeter. Höger sida av sätet skall ha kontakt med underlaget. När det tar stopp, stanna upp och låt nacke och huvud mjukt hänga ner. 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. Andas sedan in och med stöd av armar rulla i slow-motion sakta upp överkroppen, koda för koda där huvudet är det sista som rullar upp. Känn in helheten.



Byt sida, gör på samma sätt men nu ner över höger ben/knä i 3 min. Andas sedan in och med stöd av armar rulla i slow-motion sakta upp överkroppen, koda för koda där huvudet är det sista som rullar upp. Känn in helheten.



Sitt kvar i samma ställning. Sätt händerna i golvet rakt framför dig och med rak överkropp böjer du sakta ner framåt med händerna som stöd och på samma sätt som ovan stannar du i positionen och andas MediAndning 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. Andas sedan in och med stöd av armar rulla i slow-motion sakta upp överkroppen där huvudet är det sista som rullar upp.



Vila i lätt meditationsställning med händerna på knäna i Gyan mudra - Känn in hur övningen påverkat dig på alla plan.

Den här övningen kan även göras sittande på en stol. Rak i ryggen med benen brett isär vilar du händerna med stöd på knäna vid sidoböjningarna och vid framåtböjningen har du fördel av att ha en extra stol framför dig som stöd.

5. Axlar och skuldror – 9 min

Den här övningen har MediAndning som bas. Det är en övning som mjukar upp axlar, nacke och muskulaturen runt skulderbladen samt främjar balansen mellan hjärnhalvorna.

Sätt dig med korslagda ben, i lätt meditationsställning med ryggen rak. Ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Börja med att känna på MediAndningen utan rörelse i samklang med mantrat Sat Nam.

På nästa inandning – Lyft långsamt axlarna rakt uppåt i samma rytm som andetaget. På utandning – axlarna sjunker ner på samma sätt. Huvudet och nacken är stilla och raka så att inte huvudet tippar bakåt. Eftersom övningen är dynamisk så är pausen mellan in- och utandning bara kort så att du håller ett jämnt rytmiskt och mjukt flöde. Fortsätt inkännande med fokus på upplevelsen av helheten i 3 min. Avsluta genom att andas in och dra upp axlarna, håll andan i några sekunder utan att spänna dig. Andas ut och sänk mjukt ner axlarna. Vila och känn in helheten!



Sitt kvar i samma ställning med händerna på låren. Tänk dig att dina axlar är som en gungbräda.



Ryggrad, nacke och huvud är raka och centrerade i mitten. På inandning – med fokus på att synkronisera - lyft vänster axel upp mot taket samtidigt som höger axel sjunker neråt mot golvet i samma rytm som andetaget. På utandning rör sig höger axel upp mot taket och vänster axel ner mot golvet. Fortsätt inkännande i 3 min. Avsluta genom att andas in och dra upp bägge axlar, håll andan i några sekunder utan att spänna dig. Andas ut och sänk mjukt ner axlarna. Vila och känn in helheten!



Sitt kvar i samma ställning med händerna på låren. I takt med MediAndning börjar du mjukt, inkännande och koordinerat rulla axlarna bakåt i stora jämna cirklar. På inandning går rörelsen uppåt och bakåt och på utandning neråt och framåt. Fortsätt inkännande i 3 min.

Avsluta genom att andas in och dra upp båda axlarna, 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. Andas ut och sänk mjukt ner axlarna.



Vila i lätt meditationsställning med händerna på knäna i Gyan mudra - Känn in hur övningen påverkat dig på alla plan.

6. 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 bågge 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.

7. Andningsmeditation, U-andning – 11 min

Sätt dig i lätt meditationsställning eller på en stol med ryggen rak. Ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Börja med att ta några jämna djupa andetag och uppmärksamma hur andningen upplevs in- och ut genom näsan.

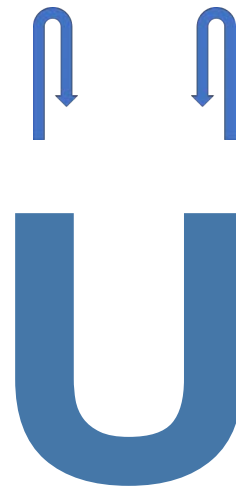
Lyft upp höger hand och täpp för höger näsborre med tummen. Andas in mjukt och jämnt genom vänster näsborre. Flytta sedan över och tryck för vänster näsborre så att du andas ut genom höger näsborre. Vila mellan andetagen. Håll kvar trycket över vänster näsborre så att du andas in genom samma näsborre som du andades ut. Växla tillbaka och andas ut genom vänster näsborre. Fortsätt att andas som ett U fram och tillbaka i 11 minuter.

Den näsborre du andas ut genom andas du in genom och byter därefter näsborre.

Vibrera tyst inom dig själv. Sätt på inandning och Nam på utandning.

Avsluta med att lägga ner handen på knät. Vila händerna i gyuan mudra. Ta ett djupt andetag in. Håll andan inne i 5 sekunder och andas därefter ut så mjukt och ljudlöst som du kan.

Känn in hur övningen påverkat dig på alla plan.



7. Fokusmeditation - Lugnt sinne – 11 min

Sätt dig i lätt meditationsställning eller på en stol med ryggen rak. Ögonpositionen är centrerad i tredje ögat. Börja med att ta några jämna djupa andetag och uppmärksamma hur andningen upplevs in- och ut genom näsan.

Håll upp vänster hand i höjd med örat, armbågen böjd. Handflatan vänd framåt, fingertopparna pekar uppåt. Tryck mjukt toppen av tummen mot toppen av ringfingret. Höger hand vilar på höger lår med toppen av tummen mjukt tryckt mot lillfingertoppen. Naglarna ska inte röra varandra.

Kisa och centrera ögonen mot nästippen. Andas avslappnat, mjukt och jämnt in och ut genom näsan. Fortsätt i 11 minuter.

Avsluta med att slappna av i ögonen. Ta ett långt, djupt andetag och lyft båda händer högt över huvudet. Skaka loss armar och händer. Ta ner armarna och vila i lätt meditationsställning med händerna på knäna i Gyuan mudra - Känn in hur meditationen påverkat dig på alla plan.

Vi lever i en fantastisk men utmanande tidsålder. Många upplever att det är svårt att följa med i de snabba förändringarna som sker. Den här meditationen är en teknik som ger kraft och balans för att stå stadigt och klara av förändringar på ett bra sätt.



8. 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 2 - 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