

INLEDNING

Tack för att du, i ett samhälle som utvecklas i allt snabbare takt och på ett sätt som utsätter oss som individer för allt större påfrestningar, vill bidra till att inspirera människor till att ta ett aktivt ansvar över sin egen livskvalitet.

Den här utbildningen handlar om att ge dig verktyg för livet och kunskap om hur du kan förmedla dessa verktyg vidare till dina medmänniskor.

Det första steget till att bli MIMY Instruktor, är att själv bestämma sig för att utforska Mindfulness och Medicinsk Yoga, både som metoder och förhållningssätt till livet. Då du är närvarande, avsätter tid för din egen träning och ständigt undersöker nya dimensioner av programmet, kommer du själv, tack vare din egen erfarenhetsbank att kunna agera som inspiratör för många andra.

Den bästa inspiratören är den som själv är inspirerad.

Min förhoppning är att du genom denna utbildning blir inspirerad till att göra ett djupdyk i dig själv och ditt eget förhållningssätt till din vardag.

Att vara instruktör innebär, med Jon Kabat-Zinns ord, att vara den största studenten av alla.

Jag önskar dig varmt lycka till med rollen som student och efter genomförd utbildning även som instruktör och inspiratör!

Sara Emilionie, student, mindfulnessinstruktör, yogaterapeut, grundare av metoden MIMY (Mindfulness & Medicinsk Yoga).
Balans Institutet, Stockholm



Innehållsförteckning:

Del 1: Teori

Kursbeskrivning s.3
Vår stressrespons och hur vi själva kan påverka den s.4-6
Andningen- grunden i all träning s.7
Introduktion Mindfulness s. 8-13
Introduktion Medicinsk Yoga s. 14-16
Introduktion MIMY s. 16-17

Del 2: Verktyglådan

Medicinsk Yoga övningar s 20-25
Mindfulness övningar s 26-31
MIMY övningar s 32
Reflektion och bonusträning 33
EST

Del 3: Pedagogik

Rollen som MIMY Instruktor s.39
Pedagogiska tips, kursupplägg s.40-44
Marknadsföring s.45
Till dig som vill inkludera kursmaterial s 46
Om Balans Institutet och Sara Emilionie

Kopiering ej tillåten. Alla rättigheter © Balans Institutet Sweden AB 2017



Kursbeskrivning:

Kursträff 1

Morgonpass

Presentation av gruppen, förväntningar

Hur stress påverkar oss emotionellt, fysiologiskt och kognitivt

Andningens viktiga betydelse och påverkan på vår hälsa

Introduktion Mindfulness

Introduktion Medicinsk Yoga

Vad är MIMY? Utbildningarna, varumärket, metoden, programmen

Genomgång av MIMY Balansprogrammet 6 v

Mellan kurstillfälle 1 och 2 ska du göra programmet dagligen och skriva loggbok. Du ska en gång i veckan dela dina erfarenheter tillsammans med en av dina kursdeltagare samt göra en inspelning av valfri övning som du själv guidar.

Kurslitteratur: Medveten andning av Anders Olsson

Kursträff 2:

MIMY pass

Erfarenhetsutbyte, frågor, reflektioner

Pedagogik – träna på varandra

Examinationsuppgift

Möjligheter framåt, praktiska frågor

Utdelning kursintyg

Vad krävs av dig som deltagare?

Du ska göra veckans övning, reflektion och bonusuppgift dagligen under 6 veckor eftersom din erfarenhetsbank är viktig då det gäller förmedla övningarna vidare till andra.

Du ska skriva loggbok minst 1 gång/veckan där du beskriver upptäckter, effekt, ev. svårigheter och hinder för den dagliga träningen.

Du och den kursdeltagare du blivit tilldelad då det gäller veckovis delning ska diskutera veckans fråga som du fått via mail av din utbildare. Ni väljer själva om ni vill interagera på FB forumet, maila eller ringa varandra.

Du ska i samband med kursträff 2 kunna redogöra för dina upplevelser och svara på några grundläggande frågor som berör MIMY som metod och medveten andning som stressreduktion. Detta kräver att du läst igenom denna handledningsmanual mellan kurstillfälle 1 och 2.

Kursintyg förutsätter fullt deltagande samt att ovan nämnda moment är genomförda.



Vår stressrespons och hur vi själva kan påverka den

Stress- en överlevnadsfunktion

Stress, oro, anspänning och rädsla är en del av det moderna livet, men har också varit vår följeslagare genom tidernas begynnelse. Vår egen stressrespons har lärt oss hantera hotfulla situationer på ett sätt som bidragit till att stärka vår överlevnad på lång sikt. Utan den evolutionära överlevnadsinstinkten skulle vi ha dött ut för länge sedan. Grottlejonet kommer runt hörnet på jakt efter frukost – stresssystemet går i gång, vi springer och/eller slåss för livet. Vid utmanande, hotfulla och ansträngande situationer svarar kroppen med sin kamp/flykt-reaktion, en komplicerad mix av olika fysiska och biokemiska förändringar, där hjärnan, nervsystemet och ett antal olika hormon samspelar. Kroppen går in i ett alarmstadium där all tillgänglig energi ställs till vårt förfogande, så att vi kan anta utmaningen, möta hotet. Syn och hörsel skärps. Andningen blir snabbare och ytligare. Svetteutskilningen i huden ökar. Hjärt-frekvensen ökar från sjuttio slag i minuten till tvåhundra. Matsmältningen stannar upp helt och hållet och allt blod går från de inre organen ut till muskler i armar och ben, vilka spänns som förberedelse för handling. När vi är utom fara igen så går systemet ner i varv. Varje gång vi reagerat på detta sätt har vi lärt värdefulla överlevnadsläxor, både som individer och som art.

Stress som drivkraft och drog

I modern tid kan stress alstra den drivkraft som är nödvändig för att förvandla tanke till handling vare sig den handlingen består av att vinna en tävling, möta en deadline eller komma i tid till ett viktigt möte. Vi lever i en tidsålder där utmaningarna växer och når individen i allt yngre ålder. En del stressforskare hävdar att många av oss är på väg att bli missbrukare av våra egna ökade nivåer av stresshormoner, beroende av ständiga utmaningar för att undvika tristess. 10 åringen som sitter med Ipad i knät och spelar dataspel upplever stress (som upplevs som positiv), fotbollsfantasten som står och skriker vid arenan upplever stress, småbarnsmamman som kämpar med sitt livspussel upplever stress (som förmodligen upplevs som negativ).

All typ av stress påverkar oss fysiologiskt

All stress, oavsett om den upplevs som positiv eller negativ, påverkar och startar samma typ av aktiviteter i kroppen. Nervsystemet signalerar, olika stresshormon utsöndras, blodflöden går från inre organ ut i armar och ben, syn och hörsel förstärks, matsmältningen stannar upp, muskler spänns för att kunna "springa eller slåss". Djupt liggande muskelgrupper spänns automatiskt för att skydda vitala inre organ. Vi gör oss redo för att agera, för att överleva.

Det är en instinktiv försvarsreaktion som i grunden är bra, den gör dig redo för fysisk aktivitet. Man kan likna det vid att kroppen slår på alarmsystemet. Du kan känna av

stress både vid överstimulering – för mycket att göra, och vid understimulering – för lite att göra.

Kortvarig stress räddar livet på oss. Den gör att vi utan att tänka hoppar undan tre meter när den där bilen som kör mot rött håller på att köra över oss vid övergångsstället. Kronisk, långvarig stress däremot har allvarliga och skadliga effekter på alla organ och kärlsystem i kroppen. Den tar i slutändan bokstavligen livet av oss. Riskerna för otaliga sjukdomar och åkommor som är direkt relaterade till kronisk stress ökar. Man räknar med att flera olika psykiatriska sjukdomar, bland annat ångestsyndrom och depression har koppling till stress. Orsaken är att stress leder till en insöndring av många typer av stresshormoner, som har förmåga att nå känsliga strukturer i hjärnan.

De flesta av oss har rejält förhöjda stressnivåer över hela dygnet, vi går aldrig ner i varv. Ett av resultaten som forskare internationellt ser av kronisk stress och ångest är krympande hjärnor och en ökad benägenhet till våld i samhället. Ju mer vi kan släppa stressen desto lättare blir det att även mentalt/emotionellt släppa taget om jobbiga händelser.

Automatisk gas och broms

Vårt autonoma nervsystem fungerar som en automatisk gas- och bromspedal.

En viktig reaktion vid stress är att det parasympatiska nervsystemet, "lugn-och-ro-responsen", bromspedalen, minskar i effekt samtidigt som aktiviteten i det sympatiska nervsystemet, "gå-upp-i-varv-och-agera-responsen", gaspedalen, ökar. Det sympatiska nervsystemet gasar igång, aktiverar hela kroppen, leder till en ökning av puls, hjärtslag och ger ett förhöjt blodtryck. Blodflödet till organ vars funktion inte är absolut nödvändig för kortsiktig överlevnad minskar. T.ex. matsmältningsfunktion, filtrering genom njurar och tarmsystemets rörelser. Stress kan få dig att tappa aptiten och göra dig förstoppad. Blodflödet genom hjärtats kranskärl och skelettmuskulaturens blodkärl ökar. Det sympatiska nervsystemet stimulerar snabbare andning. Kroppen ska kunna agera, springa från faran eller slåss för livet.



För stenåldersmänniskan var denna kraftansträngning helt nödvändig för överlevnaden. Idag är farorna av helt annat slag och stressen varar under längre perioder i taget, den blir kronisk. Kroppen skiljer inte på en jobbig chef och en grottbjörn, reaktionen blir varje gång densamma – stress.

Vår upplevelse av stress beror på vårt förhållningssätt till stressorerna

Den allra första och viktigaste steget för att ta oss ur en stressreaktion är att vara uppmärksam på vad som faktiskt händer och lära oss identifiera inre (t.ex. oro, rädsla) och yttre (t.ex. relationer, ekonomi etc.) stressorer.

Vi behöver inte gå igenom hela kedjan av kamp och flyktbeteenden, vi kan istället träna upp förmågan att ta till medveten närvaro i situationer som väcker stress och därmed lära oss förhålla oss till stress istället för att reagera på den.

Detta är bland annat vad träning i MIMY handlar om - förmågan att stanna upp, observera stressresponsen, och därefter fatta medvetna beslut om hur vi ska förhålla oss till det som sker (vilket hjälper oss att bryta stresspiralen).

Övning: Nästa gång du upplever stress, slut ögonen och ta ett par djupa andetag. Lagg märke till vad som händer i kroppen, rent fysiskt. Undersök vad stressreaktionen väcker för tankar och känslor. Undersök dem på ett djupare plan.



T. ex: Jag vill skälla ut någon för att han/hon inte förstår att jag är stressad (reaktion). Jag känner ilska och panik (sekundär känsla). Jag är i själva verket rädd (grundkänsla) för att göra någon annan besviken eller saknar tillit till min förmåga att klara av situationen (grundkänsla). Jag väljer medvetet att uttrycka min grundkänsla istället för att reagera utifrån min ilska (sekundära känslan).

Andningen- grunden i all träning

Ett effektivt verktyg då det gäller att motverka och förebygga stress är att använda sig av sin medvetna andning.

Det unika med andningen är att det är den en automatisk funktion som vi faktiskt kan styra över själva. En stressad andning ger signaler om stress och en lugn andning ger signaler om lugn. Det beror på att andningen är kopplad till vårt autonoma nervsystem och direkt har en fysiologisk påverkan.

Gamla yogis har i tusentals år haft en kännedom om hur olika andningstekniker stimulerar de olika delarna av vårt nervsystem. Modern forskning har visat att medveten andning påverkar hjärnans neurala nätverk och har en direkt påverkan på dina tankar och känslor eftersom andningen har en koppling till ditt nervsystem.

En försämrad andning i sig aktiverar sympatiska delen vilket betyder att även om jag sitter hemma i soffan utan konkreta stressorer så skickar jag konstant signaler till kroppen om att det är fara i färde. Tankar och känslor påverkas av dessa signaler.

Korrekt andning aktiverar det parasympatiska delen vilket direkt får immunförsvaret, matsmältning och en hel del andra fysiologiska processer att fungera bättre. Även tankar och känslor påverkas av dessa signaler.

Andningen som effektiv stressreducering

Många människor andas fel idag, vilket leder till en rad olika symptom och hälsobesvär. Det finns idag en diagnos som heter "dold hyperventilering" som innebär mer än 20 andetag/minut vilket kan liknas med att hålla ner gaspedalen konstant. Vid denna typ av ytlig andning når mindre luft fram till alveolerna vilket betyder att gasutbytet inte blir effektivt. Slaggprodukter blir kvar i kroppen och cellerna får för lite syre. Syrebrist hos celler är en grogrund för cancer. Dr Otto Warberg har bland annat fått nobelpris för denna upptäckt. 1931. Han sa att om du tar bort 35 % av syret i en cell så kan den inom 48 h bli cancerogen.

En optimal andning innebär att vi till 70-80 % använder oss av diafragman, eftersom den kräver minst ansträngning och hjälper oss att få ner luften längst ner i lungorna.

En teknik som både fungerar som effektiv stressreduktion i stunden men även tränar upp förmågan att andas rätt (som är en medfödd förmåga) är den yogiska andningen som beskrivs i del 2- Verktygslådan.

I Balansprogrammet du kommer att genomgå får du möjlighet att bekanta dig med både den yogiska andningen och den naturliga, medvetna andningen som ingår i de flesta mindfulnessmeditationer. Forskning pekar på liknande resultat, förbättrat immunförsvaret, bättre sömn, ökat lugn, oavsett vilken metod du använder. I MIMY kombineras det långa djupa andetaget med naturlig, medveten andning.

Introduktion Mindfulness

Det är i nuet njutningen finns

Det är i nuet problemen uppstår och det är i nuet du behöver lösa dem

Problemet är att uppmärksamheten sällan är i nuet

Mindfulness handlar om att träna upp förmågan att vara i nuet, på ett vänligt och icke värderande sätt.

Mindfulness översätts på svenska oftast som medveten närvaro. Det handlar om en medvetenhet som utvecklas genom att avsiktligt, uppmärksam och utan att värdera eller döma observera saker och ting som de är i stunden-här och nu. Mindfulness innebär att vara närvarande utan filter av tolkningar och önskingar på hur saker "borde" eller "inte borde" vara. Det är ett förhållningssätt som både ökar vår livskvalitet men också minskar lidande eftersom lidande ofta är en reaktion som vi själva skapar och lägger på- på grund av våra idéer och åsikter om hur saker/situationer/tillstånd "borde" eller "inte borde" vara på. En icke-dömande inställning innebär en stor lättnad för hela det psykiska systemet, inte minst bland ungdomar som är vana att se sig som ständigt betraktade och bedömda.



En definition av Mindfulness som fått stor internationell genomslagskraft är formulerad av Jon Kabat-Zinn och lyder *"att vara uppmärksam på ett särskilt sätt, med avsikt, i ögonblicket och utan att värdera det du uppmärksammar"*.

Mindfulness karaktäristiska kännetecken:

Mindfulness innehåller en intention, en avsikt: Du vet vad du gör, varför du gör det och riktar din uppmärksamhet på det du upplever just nu.

Mindfulness är icke konceptuell: upplevelsebaserad och ej begränsad av koncept och idéer.

Mindfulness är icke-dömande: det låter oss se saker och ting som de är i stunden och inte som vi önskar att de vore. Värderingar är någonting vi ärver från våra föräldrar, från samhället, från media. Mindfulness är en neutral uppmärksamhet, fri från tidigare preferensramar.

Mindfulness ursprung

Vipassana är en ursprunglig form av meditation som sägs härröra direkt från Buddha och utgör grunden för den västerländska metoden Mindfulness. Vipassana som även kallas insiktsmeditation betyder "att se klart" och målet med meditationsformen är att lära sig bevittna upplevelser och skeenden- utan filter av dömande och värderingar. Det leder i sin tur till klarsynthet och medvetenhet, målet för all meditation.

Ett av de mest berömda av Buddhas lärotal (suttor) heter Maha Satipatthana Sutta- lärotalet om hur man praktiserar medveten närvaro. Denna sutta ligger till grund för den mindfulnesssträning som vi praktiserar idag. I denna ursprungskälla beskrivs fyra områden (The Four Foundations of mindfulness) som vi särskilt bör rikta och utveckla vår uppmärksamhet på:

Kroppen- vi bör vara medvetna om kroppens förnimmelser

Känslorna- vi bör vara medvetna om våra känslor och sinnets benägenhet att kategorisera känslorna som "behagliga" eller "obehagliga"

Tankarna- vi bör vara medvetna om våra tankar

Dharma- bland annat etiska faktorer som stöttar oss på vägen mot medvetenhet (dessa sammanfattas i de reflektioner som ingår i MIMY:s instruktörsutbildning).

Mindfulness i väst

I en tid när antalet långtidssjuka människor med stressrelaterade sjukdomstillstånd har intresset för metoder för att hantera och lindra stress vuxit. Mindfulness är en av de metoder som prövats i flera vetenskapliga studier som bevisat att övning i medveten närvaro kan påverka människors läkning i många mentala och fysiska aspekter. Omfattande forskning på mindfulness visar att metoden har effekter på bland annat stress, oro, ångest, depression, kroniska smärttillstånd, posttraumatisk stress m.m. Mindfulness ingår idag inom vård, skola, näringsliv och ingår som del av andra terapier (beskrivna nedan).

MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction Program

En av förgrundspersonerna inom mindfulness i väst, Jon Kabat-Zinn, PhD, vid University of Massachusetts - Medical Center, USA, skapade i slutet på 1970-talet ett mindfulnessbaserat träningsprogram (MBSR) för kroniskt sjuka patienter. Tanken slog honom att meditationen borde kunna praktiseras utan religiösa förtecken så att många fler människor kunde få hjälp att minska stress och lidande. Han skapade MBSR som består av grundövningar som bygger på ca 60 minuters daglig träning. MBSR har prövats på flera olika patientgrupper och används för närvarande vid mer än 200 medicinska centra i USA.

Statistik från forskning på MBSR:

- Fysiska symptom minskade med 30-35 %
- Psykiska symptom som oro, ångest och nedstämdhet med 40-50 %
- Övriga positiva resultat:
- Lägre blodtryck, generell stressreduktion, färre sjukdomssymptom, förbättring av kronisk huvudvärk

Detta program bygger på instruktörsledda träffar en gång i veckan under cirka 2,5-3 timmar under åtta veckor. En väsentlig del i kursen är hemuppgifterna som dels består av 45 minuters meditation dagligen och dels av uppgifter i vardagen.

Många av de mindfulnessprogram som erbjuds idag har hämtat inspiration och upplägg från MBSR men innebär en mindre tidsinvestering för utövaren. Viktigt att komma ihåg är att MBSR utformats för kroniskt sjuka patienter och att forskning på små doser träning visar att även 20 minuters daglig meditation visar stor effekt. Vid Wake Forest University School of Medicine i USA lät forskare testdeltagare meditera 20 minuter varje dag under en fyra dagars period. Det visade sig att de uppvisade en betydligt förbättrad kognitiv förmåga och presterade mycket bättre i testerna än de icke mediterande personerna i den kontrollgrupp som resultaten jämfördes med.

Mindfulness - tvådelad träning

Mindfulnesssträningen är tvådelad och består av formell meditationsträning och vardagsträning. Meditationsträningen innebär att du avsätter en specifik tid att sitta, ligga, stå eller gå medvetet. Vardagsträningen innefattar att du inkluderar din medvetenhet i allt du gör, i alla dina dagliga aktiviteter.

Att träna mindfulness är som att träna en muskel. Ju mer du tränar desto starkare blir din uppmärksamhetsförmåga och ju bättre blir du på att fokusera på det som sker- utan att reagera på det. Träning i mindfulness ökar din förmåga att lyssna inåt på tankar, känslor och kroppens signaler. Du tränar dig även i att lyssna på andra- utan filter av dömanden och förutfattade idéer.

Effekten av träningen

- Då du är närvarande har du förmågan att snabbt upptäcka din kropps signaler på för hög stress och dina stresstankar så att du kan bryta den onda spiralen.
- Du blir bättre på att se klart på varje situation, att göra mer realistiska bedömningar och att hitta positiva utvägar.
- Du har ett enkelt verktyg som du kan använda för att återhämta dig effektivt.

- Du utvecklar en självkänedom och en empati som gör att du bättre tar hand om dig själv, fattar medvetna beslut sprungna ur kärlek och omtanke snarare än stress och rädsla
- Du blir mer flexibel vilket innebär att du lättare kan förhålla dig till svårigheter, ovisshet och yttre förändringar
- Du blir mer produktiv eftersom din uppmärksamhet är osplittrad
- Din kreativitet ökar eftersom du tränar dig i en nybörjares sinne
- Du upptäcker fler ljusglimtar eftersom du stängt av din autopilot, dvs ditt automatiserade sätt att göra saker på

Medicinska Effekter

- Stresshormonet kortisol lägre hos meditatörer
- Förbättrat immunförsvar
- Hjärnans aktivitet synkroniceras bättre
- Bättre sömn
- Mindre smärta
- Lägre blodtryck
- Kronisk sjukdom-färre symptom, minskat obehag, ökad livskvalitet
- Minskad återfallsfrekvens bland deprimerade

En vanlig föreställning är att mindfulness huvudsakligen är en metod för avspänning eller avslappning. Det omfattar dock mycket mer än så. Mindfulness ger oss en filosofi, en psykologi som beskriver hur vi kan förhålla oss till verkligheten på ett sätt som kan minska smärtsamma känslor och öka vår förmåga till empati och medkänsla, glädje och omsorg- till oss själva såväl som till andra.

Meditation- grunden i mindfulnessträningen

Meditation är idag en vedertagen metod inom skola, omsorg, vård och organisationer. Den väcker allt större intresse och stora företag inom näringslivet använder sig av mindfulness i syfte att öka kreativiteten, produktiviteten och välmående bland sina anställda. Hur går då ”att bara sitta still och blunda” ihop med ökad produktivitet och effektivitet? Svaret är enkelt- med en ökad uppmärksamhet på din andning följer en uppmärksamhet på dina arbetsuppgifter, på din fritid, på maten du äter, på vattnet du dricker, på människan du talar med. Metoden ger även en effektiv djupavslappning som gör att hjärnan får en effektiv återhämtning.

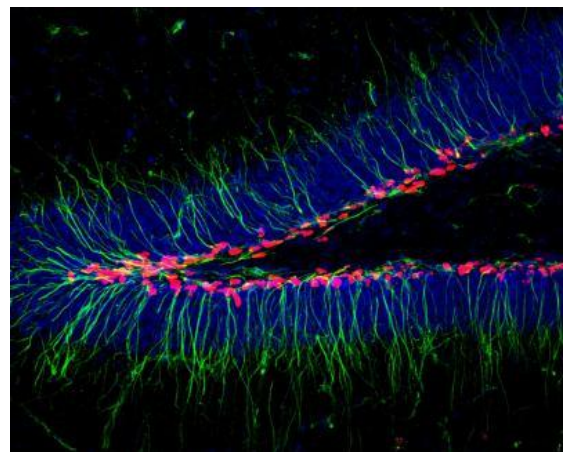
Vad meditationen också hjälper dig med är att kliva ur ditt görande för att istället låta dig vila i ditt varande. Där finns din energi, där finns din lust och din kreativitet. Då du kliver av autopiloten och istället börjar leva på ett sätt som är vaket, uppmärksam och medvetet kommer detta att påverka ditt liv i alla aspekter.

Mindfulnessmeditationen skiljer sig från MediYogans meditationstekniker där man avgränsar uppmärksamheten till fokuspunkter såsom mantran, tredje ögat, handpositioner etc

Mindfulnessmeditationen är helt fri från detta och består enbart i att uppmärksamma samspelet mellan tanke, kropp och känsla genom andningen som enda fokusobjekt. Det viktiga är inte vilken meditation du väljer, det viktiga är att du väljer meditation om du vill skapa goda förutsättningar för en ökad medvetenhet.

Vad händer i hjärnan vid meditation?

Redan på 50-talet fanns det forskare som undersökte vad som hände i hjärnan vid meditation- de använde sig av en teknik som avläste hjärnans elektriska aktivitet och fann att hjärnaktiviteten vid meditation skilde sig från den hos kontrollpersoner. Senare års hjärnforskning har visat att hjärnan är plastisk och dynamisk än man tidigare trott.



Nyare teknik har funnit att hjärnbarken bland annat i främre delar av frontalloberna hos meditatörer är tjockare. Forskningen visar även på en ökad volym av basala delar av hjärnan som arbetar med att styra känslor och handlingar. Dessa studier bekräftar att hjärnan är minst lika formbar som resten av kroppen, och att den påverkas lika starkt av hur vi använder den. Det som händer är att nervceller som samarbetar utvecklar allt starkare förbindelse med varandra. Den förstärkta synapsen kan aktiveras allt snabbare och sedan föra en starkare signal vidare till nästa synaps. Hjärnan strävar ständigt efter att automatisera sitt arbete och det du tränar hjärnan i kommer hjärnan att kunna göra per automatik. Den kan lära in reaktioner och beteenden som skapar problem, exempelvis dömande rapporter om vilka vi är.

Hjärnan är vår största tillgång med andra ord samtidigt vår största svaghet. En formbar hjärna kan ta mer skada än en som har begränsade möjligheter att ta in intryck från sin miljö. Det betyder att hjärnan kan lära in reaktioner och beteenden som skapar problem och lidande. Hjärnan kan bli expert på att bli rädd vilket gör att rädslan dras igång allt snabbare, i allt mindre hotfulla situationer. Inom yogan pratar vi om präglingar från de tre nedersta chakran- de som vi fått från befruktningsogonblicket tills dessa att vi fyller 11 år och enligt yogan är färdiga individer som därefter styrs från våra barndomspräglningar. Det hoppfulla i detta är dock att det omvända gäller. Neuroplasticiteten innebär att vi likväl kan träna upp förmågan att fokusera på det positiva och därmed bli bättre och bättre på att rikta uppmärksamheten på det som gör oss gott- nuet, ögonblicket, de positiva och medvetna lösningarna.

Mindfulnessstråningen trånar din förmåga att frångå gamla, destruktiva spår till att ersatta dem med en icke värderande uppmärksamhet som formar din hjärna så att du kan leva ett gott liv.

Individer med lång erfarenhet av meditation har tjockare hjärnbark bland annat i de främre delarna av frontalloberna samt har en förskjuten aktivitet från den högre främre delen av pannloben som reglerar känslor som irritation, ilska, rädsla och depression till vänster sida av pannloben som styr över känslor med positiv klang som entusiasm, intresse, nyfikenhet, glädje och lycka. Detta ligger bakom hjärnforskaren Richard Davidssons flitigt citerade " Happiness is a skill" (lycka r en färdighet). Precis som du kan lära dig cykla eller spela piano, kan du även träna dig i att vara lycklig. Och som all form av färdighetsträning kräver även din meditationstrning ihärdighet, motivation och uthållighet.

Hjärnan har olika styrsystem för uppmärksamheten

Vår hjärna har två samverkande huvudsystem för att rikta vår uppmärksamhet och vi behöver båda. Den ena är stimulusdriven och styrs av omgivningen. Någonting händer och vi riktar omedelbart uppmärksamheten dit. Den andra uppmärksamheten r kontrollstyrd, den håller sig kvar på det vi fokuserar på. Ett exempel r hjrnkirurgen som vid ett kirurgiskt ingrepp till hundra procent styr sin uppmärksamhet dit.

Dessa två system sköts på olika platser i hjärnan. Vid kontrollerad uppmärksamhet arbetar två områden i pannloben och övre hjssloben särskilt intensivt.

Den stimulusdrivna uppmärksamheten styrs från ett område rakt nedanför.

Mediterrande munkar har i årtusenden inte haft tillgång till hjärnabbildning men har haft helt klart för sig att det finns en styrd och en icke styrd medvetenhet.

Mindfulnessvningarna tränar bägge dessa styrsystem. Vissa övningar var den stimulusdrivna uppmärksamheten, andra övningar styr den kontrollerade.

Förmågan att av egen kraft återföra en splittrad uppmärksamhet, om och om igen, r den sanna grundvalen för omdöme, karaktär och vilja. William James, 1890



Introduktion Medicinsk Yoga

Medicinsk Yoga är en terapeutisk yogaform som utvecklats av Göran Boll vid Institutet för Medicinsk Yoga i Stockholm (idag MediYoga Center). Den har hämtat inspiration och tekniker från framför allt kundaliniyoga, en gammal traditionell yogaform från norra Indien och Tibet, som funnits i Sverige sedan slutet av 1980-talet. Medicinsk Yoga representerar en egen självständig gren på yogaträdet.

Passen kan utföras av alla och i alla åldrar eftersom övningarna är mjuka, skonsamma och varierar i intensitet. Träningen består av andningstekniker, yogaövningar, djupavslappning och meditation och syftar till emotionell, mental och fysisk balans.

Institutet för Medicinsk Yoga

Institutet för Medicinsk Yoga har sedan mitten av 1990-talet verkat för att sprida kunskap om yoga och meditation i samhället. Detta sker via kvällskurser öppna för allmänheten samt utbildning av vårdpersonal samt forskning. Utbildningen erbjuds i runtom i Sverige och sedan 2009 även internationellt. Alla som utbildas i MediYoga har basmedicinska kunskaper i anatomi, fysiologi och sjukdomslära.

2012 utvecklade yogaterapeuten Sara Emilionie, drivande kraft på Institutet, metoden MIMY i syfte att erbjuda MediYoga Instruktörer och terapeuter en skräddarsydd mindfulnessutbildning. Metoden fick därav stor spridning inom vården och började utvärderas i några av världens största studier på yoga och hjärta, Danderyds Sjukhus och KS.

Under 2017 knoppades MIMY metoden av från Institutet för Medicinsk Yoga och lades under Balans Institutets regi vars vision är att erbjuda även arbetsplatser, skolor och allmänhet möjlighet till utbildning.

Medicinsk Yoga i svensk sjukvård

MediYoga har sedan 1998 undersökts inom ramen för svensk vetenskaplig forskning, på bl.a. Karolinska Institutet, Karolinska sjukhuset och Danderyds sjukhus i Stockholm. Resultaten av denna forskning har resulterat i att denna yogaform sedan januari 2010 används i reguljär verksamhet för hjärtpatienter på svenska sjukhus.

Medicinska effekter:

- Lägre blodtryck
- Bättre sömn
- Minskad ryggsmärta
- Reducerad stress

Medicinsk Yoga har några karaktäristiska kännetecken:

- Övningarna utförs lugnt, långsamt och inkännande
- Andningen är central
- Övningarna anpassas utifrån individuella behov och kan utföras av alla
- Yogan kombinerar andning, rörelse, djupavslappning, meditation och koncentrationstekniker

Alla som instruerar Medicinsk Yoga har medicinsk kompetens och förstår yogans effekter från ett medicinskt perspektiv. Hundratals läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster och terapeuter utbildas i Medicinsk Yoga/MediYoga varje år där de lär sig långa, djupa andetag och andra enkla tekniker att föra ut till patienter och klienter.

Forskning

För att verka inom vården behövs evidens, säkra utforskade underlag som visar att det verkligen fungerar. I samverkan med Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus, Karolinska sjukhuset och andra institutioner genomför Institutet för Medicinsk Yoga (idag MediYoga Center) sedan 1998 regelbundet nya studier som ger medicinskt underlag för hur och varför yoga fungerar så väl. På AstraZeneca utvärderades 2004-2012 Medicinsk Yoga som rehab alternativ för sjukskriven personal, remitterade till yogan av företagets läkare. I en studie på Karolinska Institutet, 2011-2013, jämfördes Medicinsk Yoga, traditionell sjukgymnastik och besök hos ryggspecialist. Resultaten där påvisade Medicinsk Yoga som den mest kostnadseffektiva metoden mot ospecificerad ryggsmärta. Läs mer om forskningen på Medicinsk Yoga här: <http://sv.medi yoga.com/forskning/svensk-forskning/>

Kunskap

Skolmedicinen kan akutsjukvård, yogan är en del av ett holistiskt paradig som reducerar stress och strävar mot djupare balans. Våra instruktörer och terapeuter arbetar ofta inom vården och har med sig MediYoga/MIMY som kompletterande verktyg i sin vardag, till bl.a. hjärt- och cancerpatienter, inom primärvården till patienter med smärta, sömnproblem, neurologiska funktionsnedsättningar och ångest, inom psykiatrin, både för vuxna och inom BUP, inom äldre vården och i livets slutskede. Både i svensk forskning och i dagligt praktiskt arbete har yogan visat sig fungera i många olika sammanhang.

Introduktion MIMY

MIMY kombinerar ovan beskrivna metoder, Mindfulness och Medicinsk Yoga och har en tydlig koppling till vardagen.

Vi kommer att i denna introduktionsutbildning fokusera på MIMY, inte bara som en träningsmetod bestående av övningar utan även som förhållningssätt och strategi i vardagslivet.

Det är väldigt viktigt att förstå att skiljelinjen mellan den formella träningen och vardagslivet är väldigt godtycklig. Förr eller senare upptäcker du som utövare vilken kraftfull metod det här är då det gäller att uppleva mer njutning, livskvalitet men även metod för att hantera sorg, smärta och livets oundvikliga utmaningar.

Varför ska vi bara känna oss lugna och tillfreds i yoga och meditation? Utmaningen är att flytta ut denna närvaro, känsla av integritet och inre rymd från yogamattan till vardagslivet och dess utmaningar.

MIMY programmen bygger på tre delar; formell träning, vardagsträning och reflektion.

Metoden bygger på daglig träning i bland annat kroppsmedvetenhet, andnings- och koncentrationsövningar, enkla fysiska övningar och andra enkla tekniker för ökad emotionell, fysisk och mental balans.

I MIMY vävs reflektioner samman med yogaövningarna på ett medvetet och aktivt sätt. Du som Balans Inspiratör förmedlar utöver enkla avslappningstekniker även viktiga frågeställningar som bidrar till en människas förmåga att hantera stress utan att det sker på bekostnad av hälsan.

En röd tråd genom övningarna som ingår i Medicinsk Yoga är det långa, djupa andetaget som påverkar det autonoma nervsystemet och skapar en lugn och respons. Detta är även den röda tråden i MIMY till skillnad från traditionell mindfulnesssträning där andningen är naturlig och där träningen går ut på att endast observera sin andning.

Integreringen av MI och MY ger en rad synergieffekter:

- MY ger en mätbar stressreduktion då du aktivt påverkar parasympatikus genom exempelvis djupandning
- MI ger ökad medvetenhet i din yoga vilket hjälper sinnet att förbereda sig inför meditation- syftet med all yoga

- MI och MY ger tillsammans en praktik som du kan utöva inte bara på yogamattan utan i alla tänkbara situationer och platser

Synergieffekterna mellan Mindfulness och Medicinsk Yoga innebär att du lättare hittar till koncentration och avspänning både i din yoga, meditation och i din vardag. MIMY som metod ger dig möjlighet att träna din närvaro, inte bara på yogamattan utan i alla tänkbara situationer och platser.

MIMY ingår sedan 2014 i svensk forskning, bl. a på Danderyds Sjukhus i Stockholm. MIMY är en självständig metod utvecklad av Sara Emilionie, yogaterapeut och mindfulnessinstruktör under sina år som drivande kraft på Institutet för Medicinsk Yoga i Stockholm.

MIMY:s olika utbildningar

MIMY Instruktör Steg 1

Denna utbildning erbjuds alla som har någon form av erfarenhet av hälsofrämjande arbete, tex stresspedagog, samtalscoach, hälsopedagog. Utbildningen bygger på Balansprogrammet och efter genomgången utbildning kan du integrera verktygen du lärt dig i din nuvarande verksamhet, alternativt hålla " MIMY Balansprogrammet 6 v" enligt den färdiga struktur som denna utbildning erbjuder. Vidareutbildning erbjuds för dig som vill förkovra dig i mindfulness och få längre yogapass att arbeta med.

MIMY för barn och unga

Denna utbildning erbjuds till pedagoger, kuratorer mfl verksamma inom förskola/skola/vård. För att gå denna utbildning behöver du pedagogisk erfarenhet.

MIMY Instruktör Steg 2 (vidareutbildning):

Denna utbildning bygger på MIMY:s 12 v program och motsvarar en instruktörsutbildning i mindfulness. Programmet har hämtat inspiration från MBSR men bygger på korttidsträning. Instruktören kan efter genomgången utbildning leda grupper i både 12 veckors programmet och det längre yogapasset MIMY Fri från stress som ingått i två av världens största studier på yoga och hjärta.

MIMY som varumärke och upphovsrätt

MIMY är ett registrerat varumärke och en självständig metod som går under Balans Institutet Sweden AB. MIMY Balansprogrammet som ingår i din utbildning finns som pdf. Detta material får ej spridas utan köps in av dig/dina deltagare. Det är ej heller tillåtet att använda Balans Institutets logotyp.

Del 2 Verktygslådan

Jon Kabat-Zinn :

”Du behöver inte gilla träningen. Du behöver bara göra den.”



Att meditation ska kännas skönt är en vanlig myt. Meditation kan upplevas skönt, men kan även upplevas uthållighetsprovande, svårt och ibland till och med tråkigt. Konsten är att inte bestämma sig i förväg utan istället se vad som händer och framförallt, se till att det blir av! Bäst effekt av meditationen får du paradoxalt nog om du släpper taget om strävan efter en specifik effekt.

Nedan följer en sammanfattning av alla de övningar som ingår i din verktygslåda, Balansprogrammet. Den detaljerade beskrivningen av varje enskild övning kan du sedan komma tillbaka till då du själv ska guida andra.

Du kan följa programmet med hjälp av pdf och CD eller på Balans Online där du blir guidad av både ljud- och videoinstruktioner.

Effekten av övningarna i programmet kan du endast utvärdera om du tränar och därför behöver du avsätta tid för din dagliga träning.

Medicinsk Yoga (andning och yogaövningar):

- Långa djupa andetag
- Korta ryggpasset

Mindfulness grundövningar:

- Kroppsscanning
- Andningsankaret
- Andrum

MIMY övningar:

- Jag skapar min dag
- MIMYs slappna av knep

Reflektioner

- Min stressfria zon
- Tillit
- Inte döma
- Släppa taget
- Acceptans
- Lust och ansvar

Vardagsövningar:

- Boka tid med dig själv
- Checka av kroppen
- Vad pågår här och nu?
- MIMYs slappna av knep
- Välkomna allt som dyker upp
- Skriv upp dina lust- och ansvarsområden

Medicinsk Yoga

Det långa, djupa yogiska andetaget

Andningen är grunden i all träning. Det djupa yogiska andetaget är den röda tråden i Medicinsk Yoga. Det är det mest kraftfulla verktyget då det gäller att hantera inre och yttre stress. Att förstå hur du kan använda din andning är en viktig pusselbit i processen att lära sig hantera utmaningar, utan att det sker på bekostnad av din fysiska, mentala eller emotionella balans.

Forskning pekar på ett tydligt samband mellan hur vi andas och vilken stressnivå vi har. Lugn andning har en direkt effekt på nervsystemet och insöndring av stresshormonerna kortisol och adrenalin. Medveten koncentration på andningen kan stilla sinnet genom att det aktiverar de neurala nätverk i hjärnan som svarar mot det utvalda objektet samtidigt som det blockerar de neurala nätverk som svarar mot andra konkurrerande krav på uppmärksamhet. Hjärnan lyser upp det utvalda objektet samtidigt som det fördunklar icke prioriterade objekt.

MIMY metoden tränar dig i aktiv medvetenhet om det naturliga andetaget, såväl som yogisk djupandning, även kallad bukandning.

Bukandning är en medfödd förmåga, en andning som bygger på att diafragman står för 80 % av andningsarbetet. Ett spädbarn andas naturligt med hela magen. Då vi kommer i kontakt med stress påverkas automatiskt andningen, eftersom stressen aktiverar alla system i kroppen (vår biologiska kamp- eller flyktrespons). Träning i yogisk andning påverkar alla kemiska processer i kroppen och stärker immunförsvaret, lugnar nervsystemet och ökar syresättningen med upp till 10 ggr så mycket som vid naturlig andning.

Följande andningsövningar lägger grunden till korrekt andning och stärker samtidigt förmågan att fokusera, syftet med all MIMY träning.



Gör så här:

1. Lägg händerna på magen så att långfingrarna möts vid naveln. Andas in genom näsan och spänn ut magen. Bröstkorg och skuldror är stilla. Håll andan en stund och släpp sedan ut luften genom näsan. Magen sjunker in igen. I början hjälper du till med händerna och trycker in magen.

2. Revbensandning, eller bröstkorgsandning. Placera händerna mot revbenen så att lillfingrarna rör de nedersta revbenen. Slappna av i skuldrorna. Andas in genom näsan och utvidga revbenen åt sidorna, som ett dragspel. Håll andan en stund, andas sedan ut genom näsan och pressa ihop revbenen med händernas hjälp.

3. Nyckelbensandning. Lägg en hand mot bröstkorgen, så att tumme och pekfinger rör vid nyckelbenen. Andas in djupt genom näsan, lyft nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs, utan att axlarna lyfter. Håll andan en stund, andas sedan ut genom näsan och sänk nyckelbenen med bröstkorgen. Pressa lätt med fingrarna mot nyckelbenen så du får känslan av att tömma den övre delen av lungorna ordentligt.

Dessa tre moment vävs nu samman i det kompletta yogiska andetaget. Andas in genom näsan, börja med att spänna ut magen, fortsätt genom att vidga revbenen ut åt sidorna och avsluta inandningen genom att lyfta upp nyckelbenen med bröstkorgen. Håll andan en stund och andas sedan ut i omvänd ordning. Först sjunker nyckelbenen, därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen tillbaka in igen.

Effekt av långa, djupa andetag:

- Skapar lugn och avspänning
- Reducerar gifter och slem från lungor och luftvägar - Underlättar blodcirkulationen- Förhindrar ackumulation av kolesterol i blodet
- Stimulerar kemisk balans i hjärnan
- Reglerar pH-värdet i kroppen
- Ökar flödet av spinalvätska till hjärna- Motverkar depression

2 bra extraövningar:

Andas dig lugn

Gör så här: Sitt eller ligg (perfekt övning när du har svårt att sova). Håll höger tumme för höger näsborre och övriga fingrar hålls ihop och rakt upp. Andas långa djupa andetag in och ut genom vänster näsborre ca 3–7 minuter.

Effekt: sänker ditt blodtryck, gör dig lugn, avspänd och hjälper dig somna lättare.



Andas dig pigg



Gör så här: Sitt på en stol eller ligg ned. Håll vänster tumme för vänster näsborre och övriga fingrar hålls ihop och rakt upp. Andas långa, djupa andetag in och ut genom höger näsborre ca 3–7 minuter.

Effekt: Påverkar koncentration, vitalitet, ger klarhet och energi

Korta ryggpasset- MediYoga övningar för rygg, nacke, käkar

Detta pass bygger på Startpaket 3, ett terapeutiskt program testat på Karolinska Institutet 1998 och 2013 som visat positiv effekt på bl. a ryggpatienter. Det är även testat på ungdomar med Asperger och ADHD. Se studierna på mediyoga.se.

Introduktion

Utifrån yogans perspektiv har det mesta av det vi upplever som jobbigt, smärtsamt, otryggt och fel i våra liv sin grund i obalanser i vårt energisystem som orsakas av olika typer av stress. Att frigöra stress är både ett mentalt och ett fysiskt "arbete". MediYogans övningar, bl.a. ryggflex och ryggvridning som ingår i Balans-programmets ryggpass, stretchar och slappnar av lliopsoas och andra stora djupt liggande muskelgrupper. De arbetar fysiskt, mentalt, emotionellt och energimässigt samtidigt, genom att via medveten andning påverka hormonflöden och tankekedjor, och djupt liggande mentala/emotionella mönster och präglingar som bidrar till att återkommande skapa stress och låsningar i våra liv.

De enkla ryggvridningarna och flexmomenten stretchar lliopsoas som fäster i ryggraden. Övningarna påverkar rygg, bäcken, ben och samtidigt flödet av spinalvätska runt det centrala nervsystemet (ryggmärg & hjärna). De påverkar flödet av lymfvätska i de små lymfkärlen längs ryggraden, vilket påverkar immunförsvaret och de långsamma rörelserna generellt, tillsammans med den lugna, djupa andningen påverkar och förstärker ett parasympatikus påslag, en lugn-och-ro-respons i hela ditt biokemiska system, vilket skapar avspänning och balans.



Ryggflex

- Sitt på en stol eller i lätt meditationsställning, med korslagda ben.
- Rak i ryggen griper du tag om främre ankeln med bägge händer. Sitter du på stol sätter du dig en bit fram på stolen med händerna på knäskålarna.
- Andas in, tippa höft och bäcken framåt och flexa ryggraden. Bröstkorg kommer framåt och uppåt, axlar och skuldror pressas bakåt.
- Andas ut och flexa ryggraden bakåt. håll huvudet rakt med hakan stabil, axlarna avspända genom övningen. Se till att sittknölna aldrig lyfter från underlaget.
- Tänk Sat när du andas in och Nam när du andas ut och behåll mantrat som koncentrationsteknik genom hela passet.
- Fortsätt flexa fram och tillbaka, lugnt och inkännande i 3 minuter. Vila, gärna liggande.



Ryggvridning

- Sätt händerna på axlarna, fingrarna framåt, tummarna bakåt. Armbågarna pekar rakt ut åt sidorna upp i axelhöjd.
- Andas in och vrid hela överkroppen åt vänster. Vänster armbåge kommer bakåt och höger armbåge pekar framåt. Låt huvudet passivt följa med.
- Andas ut, kom tillbaka till mitten och vrid överkroppen åt höger så att höger armbåge strävar bakåt och vänster armbåge strävar framåt.
- Ta långa djupa andetag, långsamma och inkännande rörelser, i 3 minuter. Vila, gärna liggande.



Nackrullning

- Sitt med ryggen rak men avspänd. Slut ögonen.
- Föreställ dig att du ska rita en cirkel med hakspetsen och börja göra långsamma cirklar medsols.
- Andas in genom näsan på vägen uppåt och andas ut genom näsan på vägen nedåt. Prova att släppa käkarna och att gapa stort när du befinner dig i den övre halvan av cirkeln så att dina käkmuskler får en stretch.
- Ett varv tar ca 10 sekunder efter 10 varv byter du riktning och inleder cirkeln motsols. Avsluta med att sakta rätta upp huvudet. Vila sittande en stund.



Effekt:

Ökar blodcirkulationen i hela ryggmuskulaturen

Löser upp spänningar i rygg, nacke, käkar

Förhindrar stelhet och ryggproblem.

Påverkar lungor, hjärta, rygg, nacke positivt och ger en massage åt dina inre organ.

Vila

Lägg dig bekvämt och tillåt dig själv att slappna av. Ge dig själv en möjlighet att lägga märke till eftereffekten av yogapasset. Se vilan som ett viktigt moment i ditt yogapass. Uppmärksamma din naturliga andning.

Samtliga övningar finns guidade med videoinstruktioner på www.balansinstitutet.se under "träna själv"

Mindfulnessövningar som ingår i MIMY Balansprogrammet:

Kroppsscanning

Övningen skapar avslappning och en djup kontakt med kroppen. Denna övning kan även ta fram upplevelser av trötthet och smärta då stressens yttringar i kroppen blir tydligare då utövaren riktar sitt fokus inåt.

Syftet med övningen är att öka medvetenheten på kroppens signaler, så att du bättre kan ta hand om dig själv. Övningen är djupt avslappnande men syftet är att falla in i en vaken medvetenhet snarare än att somna.

Instruktion:

Övningen kan utföras sittande, liggande, stående. Har du lätt för att somna prova att göra den med öppna ögon.

Börja med att klargöra din intention med övningen. En avsikt kan vara att lyssna till kroppens signaler. Eller få dig att slappna av och sova bättre. Eller ladda batterierna för mer energi. Eller rikta uppmärksamheten på kroppen ett tag så att tankeverksamheten lugnar sig.

Innan vi börjar med resan genom kroppen, se till att du ligger bekvämt på en matta, tjock filt eller på sängen. Låt armarna vila längs med kroppen, gärna med handflatorna uppåt. Låt fötterna falla naturligt isär. Du kan också sitta på en stol med händerna på knäna. Eller stå upp med armarna längs med kroppen. Välj den ställning som passar dig och din intention bäst.

Guidning:

Börja med att uppmärksamma din andning, lägg märke till var du har den, dvs var i kroppen den känns tydligast. Det kan vara i näsan, eller i bröstkorgen eller långt ner i magen. Eller som en vågrörelse genom hela kroppen.

Lägg märke till hur du andas. Det kan vara ytligt och spänt eller djupt och avslappnat, försök att inte döma eller värdera, notera bara.

om det är svårt att känna någonting, ha tålamod. Sakta men säkert kommer du att fördjupa din kontakt både med andningen och med kroppen och känna dess förnimmelser. Om det tar en vecka eller ett år har ingen betydelse.

Fortsätt följa din andning, känn själva sensationen av den, hur magen lyfter för varje gång du andas in och sjunker ihop som en ballong varje gång du andas ut.

Och vid varje utandning, tillåt dig själv att släppa taget ännu lite mer om tankar, önskningar och allt som pågår i ditt liv just nu. I det här ögonblicket är det bara din kroppsscanning och upplevelser av den som är viktigt. Allt annat finns kvar när du är klar med övningen.

Känn nu kroppens kontakt med underlaget utan att släppa medvetenheten på din andning. Känn hur fötter, ben, säte, rygg, armar, skuldror, axlar och bakhuvud vilar tungt mot underlaget.

Rikta nu din uppmärksamhet mot tårna på din vänstra fot. Notera om och i så fall vad du känner- stickningar, pirningar? Är det varmt eller kallt?

Fokusera nu på din lilltå, din stortå och tårna där emellan. Kan du känna alla tår och var och en för sig? Om inte, så är det också okej. Försök inte att tvinga fram förnimmelser, uppmärksamma bara det som är. Känn nu hälen, hålfoten, hela fotsulan, ovansidan på vänster fot och uppmärksamma hela foten.

Vandra nu vidare med din uppmärksamhet upp mot ditt vänstra underben. Känn din vad, ditt smalben, skenben och vandra sedan upp till ditt knä. Känn knäskålen och djupt in i knäleden, knävecket, lägg märke till hur det känns i hela ditt vänstra knä.

När du andas ut, släpp uppmärksamheten på knät och flytta uppmärksamheten till låret, kroppens största muskel. Släpp eventuella muskelspänningar.

Flytta nu din uppmärksamhet till din högra fot. Känn din stortå på samma sätt som du gjorde på vänster fot. Känn tånageln, hela tån och gå vidare till lilltån. Är det lättare eller svårare att känna dina tår på den här foten? Gör ingen bedömning, bara se om det är någon skillnad nu när du tränat din uppmärksamhet ett litet tag. Känn hälens kontakt med underlaget, hålfoten, hela fotsulan, ovansidan på höger fot och uppmärksamma hela foten.



Släpp nu fokus på foten och vandra upp mot höger underben. Höger skenben, vad, hela underbenet. Se om du kan känna uppskattning och rent av lite respekt för att du har två hela ben som hjälper dig att gå och stå, någonting vi som kan gå tar för givet. Rikta nu uppmärksamheten på höger knä, knäskål. För varje in och utandning känner du mer och mer hur benen slappnar av mot nederlaget. Se om du kan slappna av helt i låret.

Släpp nu uppmärksamheten på benen och känn ditt bäcken, sätesmuskulaturen och ditt höftparti. Känn länden som vilar mot underlaget. En kroppsdel vi ofta har spänningar och kan känna smärta i. Om du känner att du är spänd, andas in och ut genom eventuella spänningar eller smärta. Försök att inte göra motstånd mot spänningar, andas bara in och ut och se vad som händer.

Vandra nu med uppmärksamheten mot överdelen av ryggen. Följ kota för kota längs med hela ryggraden upp mot brösttryggen och skuldrorna, följ hela ryggraden uppåt mot nacken. Känn din nacke. Är den spänd eller avslappnad? Kan du med hjälp av din uppmärksamhet hjälpa den att slappna av? Om det går, gör ingenting för att påtvinga avslappning. Känn nu magen, den paraplyliknande diafragman som jobbar när du andas.

Föreställ dig alla de inre organ och vandra upp till ditt hjärta. Det organ som slår ända från det att du ligger i din mammas livmoder till att du tar ditt sista andetag. Ser om du kan höra eller känna dina egna hjärtslag. Stanna kvar i hjärtat en liten stund.

Flytta nu din medvetenhet till bröstkorgen, bröstet, axlarna. Andas in och ut. Känn nu dina fingertoppar. Naglar, utsida, insida, framsida, baksida av fingrarna. Känn kontakten mot underlaget, känn handflatorna som ligger neråt eller uppåt och armlederna som för dig vidare till underarmarna. Känn armveckan, armbågarna, vandra vidare till överarmarna, känn biceps, triceps. Rikta nu uppmärksamheten på dina Skuldror, Ta hjälp av din andning och låt skuldrorna slappna av helt.

Rikta nu uppmärksamheten på nacke, strupe, hals, halspulsådror och luften som strömmar in och ut.

Bli nu medveten om ditt huvud. Bakhuvud, hela skallen, musklerna under håret, hårfästet, håret, öronen, tinningarna, ansiktet. Kanske du känner att ansiktet slappnar av bara av det att du uppmärksammat det?

Uppmärksamma hakan, läpparna, tungan, tänderna, gommen. Hur känns dina käkar just nu? Överkäke, underkäke? Är de spända eller avslappnade? Bara notera. Stanna kvar ett tag och vandra sedan vidare upp till näsan, näsbenet, ögonen, ögonlocken, ögonfransarna, kanske lite överkurs att notera dem men försök att föreställa dig dem. Uppmärksamma ögonbrynen, pannan, hjärnan denna förunderliga organ som mår så bra av det du ger den just nu- avslappning och återhämtning.

Andas in genom näsan och föreställ dig att du andas ut genom armar och ben. Se nu om du kan föreställa dig att du andas in i hela kroppen och ut från hela kroppen. Känn rymden som kroppen består av. Känn rymden som omger kroppen. Innan du öppnar ögonen, sträck gärna på armar och ben och sätt dig långsamt när du är redo för det. Fortsätt att ha kontakt med din andning. Det hjälper dig att vara närvarande här och nu.

Tänk på: Kroppsscanningen kan ibland förstärka smärta och obehag (tex huvudvärk, ryggsmärta) eftersom du riktar uppmärksamheten inåt. Det är på sätt och vis ett gott tecken eftersom du annars förmodligen inte lyssnar på dessa signaler och ger kroppen den återhämtning den behöver.

Många undrar om det är ok att somna. Det är ok om du har en tydlig sömnbrist och behöver sova, annars är ett tips att sitta eller stå upp medan du gör övningen.



Andningsankaret

Den här meditationen hjälper dig stärka din uppmärksamhetsförmåga och lugna tankeverksamheten. Andningsankaret är ett sätt att bekanta sig med de viktiga attityderna inom mindfulness. Du lär dig släppa taget om förväntningar, du lär dig att inte sträva efter en särskild typ av andning (du accepterar att den kan upplevas olika från dag till dag), du lär dig ha tålmod, du lär dig att ha tillit till processen, du lär dig att inte döma din brist på mindfulness då du exempelvis sitter med en strid ström av tankar och varken känner någon omedelbar effekt av övningen eller hittar din koncentration.

Din enda uppgift i den här övningen är att följa din naturliga andning och att åter och återigen föra din uppmärksamhet tillbaka på din andning.

Sittställning: bäckenet lutar lätt framåt, kudde under sätet. Balans mellan buk och ryggmuskler, axlar nedsänkta, huvudet rakt, hakan lätt inåt. Om du sitter på stol; håll ryggen rak men avspänd, utan att luta dig mot ryggstödet.

Börja med: Känn kroppens kontakt med underlaget- fotsulor mot golvet, säte, lår mot stolen, händer och underarmarna vilandes längs med kroppen.

Rikta uppmärksamheten: Känn efter var du har din andning, dvs var den är lättast att förnimma, det kan vara i nästippen där luften strömmar in och ut eller i bröstkorgen eller i magen. Eller som en vågrörelse genom hela kroppen.

Följ andetaget hela vägen in, hela vägen ut. Ögonblick för ögonblick, andetag för andetag. In och ut. Mjukt och lätt. Eller ytligt och spänt. Försök att inte bedöma din andning. Bara bevittna.

Då du märker att uppmärksamheten inte längre är på din andning, rikta tillbaka den på andetaget- vänligt men bestämt- om och om igen. När du tränar på att uppmärksamma din andning förstår du att precis som din andning förändras så förändras även allting annat. När du inser allting förändras behöver du inte längre reagera så kraftigt på saker som inte går som du vill eller krampaktigt hålla kvar vid saker som du vill. Du har en inre visshet att just i denna stund är det som det är. Imorgon är det annorlunda. Eller redan i nästa andetag.

Använd din andning till att komma djupare och djupare in i dig själv, till den kärna

som alltid är lugn, stabil oavsett vad som händer runtomkring dig.

Låt din egen andning vagga dig till ro, precis som du skulle vaggat ett barn för att det ska falla i sömn. Mjukt, lätt och kärleksfullt.

När tankar kommer, bevittna dem utan att dras in i innehållet, acceptera att tankarna finns, släpp sedan taget och låt dem passera. Är de envisa och vägrar släppa taget, ta ett djupt andetag och sucka sedan ut dem.

Fortsätt följa din andning på det här sättet och känn hur du kommer till ro. Avsluta med ett par djupa andetag. Var medveten om tanke, kropp och känsla innan du försiktigt öppnar ögonen och kommer tillbaka till rummet igen.

Tänk på: Ha tålamod då du märker att sinnet vandrar. Det är av stor vikt att du inte dömer eller reagerar med irritation eftersom målet med mindfulnessstråningen inte bara är att stärka din koncentrationsförmåga utan även att bryta vanan i att reagera och istället observera och agera. I det här fallet ligger agerandet i att vänligt men bestämt föra tillbaka uppmärksamheten (medan reaktionen skulle kunna vara irritation).

Andrum

En övning som hjälper dig hitta ditt inre fokus och komma i kontakt med känslor.

Steg 1:

Lägg märke till vad som rör sig i ditt sinne, vad som pågår här och nu..

Tankar känslor förnimmelser var öppen för allt som pågår...

Steg 2:

Begränsa din uppmärksamhet till andningen. Följ andetagen så exakt som möjligt.

Steg 3:

Vidga din uppmärksamhet till att gälla hela kroppen och rymd

Bli medveten om alla förnimmelser, håll dem bara i medvetenheten

Se om du kan andas in och ut genom dem, öppna upp ev lösa upp dem

Ta nu med dig denna känsla av lugn närvaro och rymd under resten av dagen

Tänk på: Ge deltagarna gott om tid i varje steg första gången du gör övningen. Vissa människor har svårt att identifiera de tre olika momenten till en början men tränar upp förmågan med tiden.

Två MIMY övningar (utvecklade av Sara Emilionie)

1. Skapa din dag

Introduktion: Att affirmera/visualisera betyder att medvetet upprepa positiva ord eller meningar. Genom affirmation skapar vi mentala mönster i hjärnan som i forskning visat sig ha positiv effekt på många områden. Studier har visat att hälsobesvär som depression, sömnlöshet, kronisk smärta, ångest och olika fobier har kunnat förbättras med hjälp av visualiseringar och affirmationer. Personer som har stora svårigheter att uppträda offentligt har mera negativa tankar före uppträdandet än de som utan några problem kan tala offentligt. Visualisering har visat sig vara effektivt för att övervinna sådana svårigheter. (Angelöw 2005). Övningen är ett sätt att aktivt rikta uppmärksamheten på den verklighet du vill ha. Sannolikheten att vi upplever någonting positivt är oändligt större när vi förväntar oss någonting positivt, än om vi förväntar oss någonting negativt.

Gör så här:

Slut dina ögon och känn din naturliga andning en liten stund.

Ta ett par medvetna andetag.

Fokusera nu på det du vill uppnå och uppleva idag, och föreställ dig att det redan är så. Se situationer framför dig, repetera scenariot tyst inom dig själv, som om du vore regissör i en film. Gör detta regelbundet i din vardag, förslagsvis innan du går upp på morgonen. Här kommer några exempel:

Jag är lugn, trygg och fri från stress

Idag tar jag hand om mig själv på bästa sätt. Jag tar det lugnt, jag äter ordentligt, jag sover gott

(Vid förkylning): Mitt immunförsvar är starkt och jag är snart frisk och stark igen.

Lägg märke till vad som händer i din inre och yttre verklighet då du "skapar din dag" dagligen under ett par veckor.

2. MIMY:s Slappna av knep

Introduktion: övningen bygger på tankens kraft som beskrivs ovan. Du "programmerar" dig själv genom följande övningar.

- Jag andas in, jag andas ut. Jag släpper tankar på det som varit.
- Jag andas in, jag andas ut. Jag släpper tankar på det som väntar.
- Jag andas in, jag andas ut. Jag slappnar av, just nu.

Reflektioner och bonusträning:

Reflektionsdelen i balansprogrammet syftar till att;

- utveckla självkännet
- bli medveten om var du har din uppmärksamhet
- utveckla förmågan att rikta sin uppmärksamhet
- utveckla förmågan att rikta omtanke till sig själv och sin omgivning (respekt och empati)
- lära känna sin egen stressrespons
- utveckla tacksamhet
- utveckla tillit till sin egen förmåga och sin potential
- förstärka effekten av övningarna och bonusträningen

Reflektion kommer från det latinska ordet reflectere, som består av två delar: re (tillbaka) och flectere (böja, buga). Reflectere betyder att luta sig tillbaka, vända sig. Att reflektera kan liknas vid att sätta upp ett specifikt objekt/ämne/situation/fråga på en krok, och granska det ur olika perspektiv.

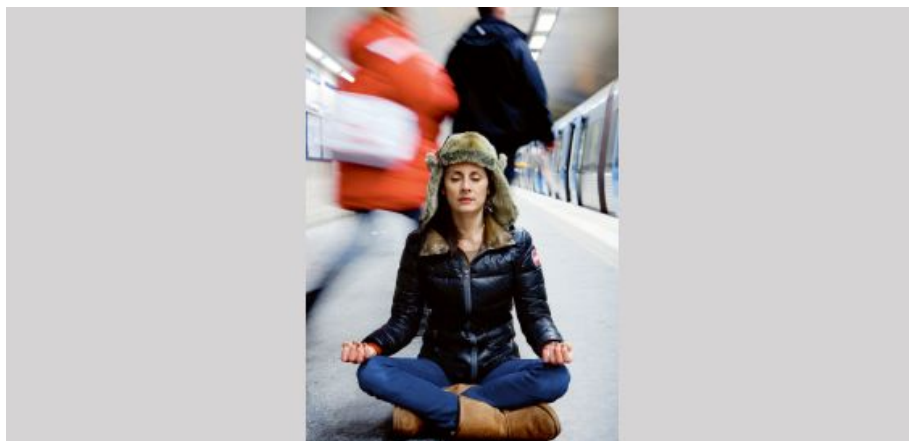
Det leder till egen erfarenhet och egna slutsatser, någonting som vi lätt tappar bort i ett samhälle där vi översköljs med yttre intryck och informationsöverflöd. Reflektion är ett inåtvänt avslappnat tillstånd som leder till egna insikter och ökad självkännet.

MIMY:s reflektionsdel syftar till att eleven utvecklar tillit till sig själv och sin inre kompass.

Reflektionsdelen syftar även till att hämta kunskap på ett annat sätt än via logik och hård fakta. En kunskap som är icke konceptuell, icke begränsad och öppen för nya möjligheter.

Bonusträningen i balansprogrammet syftar till att;

- Integrera mindfulness i vardagen
- Visa på paralleller mellan den formella träningen och vardagslivet
- Förstärka effekten av MIMY övnings- och reflektionsdelen



V 1. Reflektion: Min stressfria stund

Alla människor har ett inre rum där det är lugnt och stilla. Dock är det lätt att tappa kontakten med sitt inre rum vid yttre stress och utmaningar. Reflektera kring dina stressfria stunder. I vilka situationer mår du riktigt bra och kan känna ditt inre rum av stillhet? Kan du hitta detta i din vardag? Ta andningen till hjälp.

V 1. Bonusträning: Boka tid för stressfria stunder

Boka tid med dig själv och skriv in "Stressfri stund" i din kalender eller i din telefon. Då det är dags, se till att du är helt ostörd (se till att mobil, radio, TV är avstängd) och andas långa djupa andetag 3-5 minuter. Lägga märke till hur det känns att vara helt fränkopplad och lägga märke till effekten av övningen.

V 2. Reflektion: Tillit

Alla människor har en inre kompass, som vi ofta kallar för magkänsla. Har du kontakt med din magkänsla? Lyssnar du på den? Vågar du lita på den eller lyssnar du hellre på din omgivning? MIMY övningarna är ett sätt att utveckla tillit till dig själv, dina egna känslor och upplevelser. Kroppen guidar dig oftast till rätt beslut, om du är beredd att lyssna. Prova under en veckas tid att lita på kroppen i första hand oavsett vad det gäller. Om du känner dig trött, vila (oavsett om du tycker att du borde göra nytta). Om du är hungrig ät. Om du inte är hungrig, ät inte. Om du är ambivalent, fråga kroppen. Känns det spännigt, oroligt då du tänker på ett beslut? Eller känns det rätt i magen?

V 2. Bonusträning: Lyssna på kroppen

Denna övning handlar om att utveckla en tillit till kroppens intelligens. De allra flesta av oss lever som "huvudfotingar", dvs låter vårt intellekt styra våra val. Risker är dock att vi låter sinnets tolkning av verkligheten gå före kroppens behov och signaler. Prova under en vecka att lyssna noga till kroppen och låt kroppens intelligens avgöra vad du ska äta, när du ska vila, vilket beslut du ska fatta. Ju mer du tränar på detta, desto tydligare kommer du att höra kroppens signaler på ett djupare plan.

V 3. Inte döma

Människor som dömer mår sällan bra. I mindfulness är detta en grundsten, att försöka uppleva verkligheten som den är, utan värderingar eller dömande.

Första steget i att träna icke dömande i sin meditation är att börja observera den ström av dömanden som pågår. Tankar på att någonting är tråkigt, inte funkar, borde vara på ett annat sätt osv. Allt det där är dömanden. Fortsätt att observera, och fortsätt att uppmärksamma din andning.

Det här gäller naturligtvis även i din vardag. Observera under en dag hur många gånger du dömer dig själv, sakernas bestånd och din omgivning. Du kommer förmodligen snart att tappa räkningen. När du märker att du dömer, döm inte!

V 3. Bonusträning: Lägg märke till din inre domare

Räkna dina dömanden under en dag. Se vad du upptäcker. Döm inte att du dömer!

V 4. Reflektion: Släppa taget

I Indien finns ett särskilt sätt att fånga apor på. Jägare skär ett hål i en cocosnöt som är så just så stort så att aporna kan sticka in sin hand i nöten. Sedan gör de två små hål i andra sidan av cocosnöten och drar igenom en tråd så att de kan låta cocosnöten hänga i ett träd. Sedan lägger de en banan i cocosnöten och gömmer sig. Aporna kommer fram till cocosnöten, sticker in sin hand och tar tag i bananen. Hålet är anpassat efter handen så att de när som helst kan ta sig loss igen, men det förutsätter att de släpper bananen. Men aporna gör aldrig det... Precis på samma sätt blir våra sinnen fångade trots vår intelligens!

Bonusträningen: övningen tränar dig aktivt i att släppa taget om exempelvis oro, ältande och stress.

V 4. Bonusträning: MIMY:s slappna av knep

Gör denna övning dagligen, varje gång du upplever intensiv tankeverksamhet, brist på närvaro eller stress. Övningen tränar din förmåga att släppa taget.

Gör så här:

1. Stanna upp. Ta ett djupt andetag. Tänk tyst för dig själv: Jag andas in, jag andas ut, jag släpper tankar på det som har varit.

2. Ta ett till djupt andetag: Tänk tyst för dig själv: Jag andas in, jag andas ut, jag släpper tankar på det som väntar.
3. Ta ett sista djupt andetag, tänk: Jag andas in, jag andas ut, jag tillåter mig själv att slappna av.

V 5. Reflektion: Acceptans

Många av oss är präglade till att förtränga eller fördöma vissa delar av vårt känsloregister. Reflektera kring om du är vän med alla dina känslor. Kan du acceptera avund, ilska, sorg, besvikelse, skam och kan du uttrycka dessa känslor om det behövs? Om inte, kan du träna dig i att tillåta dessa istället för att vilja göra dig av med dem?

V 5. Bonusträning: Välkomna allt som dyker upp

Den här veckan ska du träna dig i att vara väldigt aktsam då det gäller inre motstånd. Lagg märke till ev motstånd, brist på tålamod, inre dömande. Stanna upp, observera tankar och känslor och se om det kan få vara ok att du upplever det du upplever just nu. Se hur du kan agera istället för att reagera då du möter motstånd.

V 6. Reflektion: Lust och ansvar

Balans i vardagen handlar bland annat om balans mellan aktivitet och vila men även lustfyllda aktiviteter och ansvarsområden i livet. Vissa människor flyr ansvar, andra är fast i sina måsten och borden. Den här veckan lyfter frågan till en konkret nivå där det du kan rannsaka dina egna mönster och hur du själv planerar din vardag.

Identifiera dina "måsten och borden", d.v.s. dina verkliga ansvarsområden Vad behöver du göra i din vardag? Detta är dina ansvarsområden. Hur känns det när du tänker på dina ansvarsområden?

Fundera på om du själv skapar en rad olika "måsten och borden" som du egentligen skulle kunna hoppa över, utan att du eller någon annan led av negativa konsekvenser? Hur känns det när du tänker på dessa? Hur känns det om du tänker dig möjligheten att släppa taget om dem?

Steg 2: Identifiera nu det du tycker om att göra, så fort du får tid över i din vardag. Sådant som skänker dig glädje, som du gärna vill göra. Är det lätt eller svårt att komma på saker som du har lust med, som gör dig lycklig? Tycker du att du får göra tillräckligt av det som är lustfyllt i din vardag?

Steg 3: Ta ett djupt andetag och sucka ut överflödiga måsten och borden. Ta ett djupt andetag och tänk på det du skulle vilja göra mer av. Fundera på om du upplever en balans mellan ansvar och lust. Om inte, fundera på vad du skulle behöva göra för att skapa en sådan balans i din vardag.

V 6. Bonusträning: Skriv en lista med dina lust- och ansvarsområden

Anteckna allt du har lust med att göra denna vecka och allt du behöver göra, dvs dina faktiska ansvarsområden. Se till att både dina lustfyllda aktiviteter och dina ansvarsområden blir avbockade. Passa på att stryka onödiga "måsten och borden".



MIMY Balansprogrammet är din hemuppgift till kurstillfälle 2.

Följ programmet vecka för vecka, via kursmaterialet som ingår i din utbildning. Försök att ha en öppen och nyfiken inställning till programmet och ha tillit till processen.

Innan du börjar: Avsätt tid för din träning, annars är det lätt hänt att den inte blir av. Släpp alla förväntningar på "resultat" av träningen, se vad du upptäcker.

För loggbok: För loggbok där du beskriver dina erfarenheter och upptäckter av övningarna och reflektionerna.

Dela dina erfarenheter: dela dina erfarenheter med din "Balanskompis" veckovis samt guida någon i en valfri övning, ta in feedback.

Fyll i EST tabellen (mailas ut som pdf). EST är ett självskattningsformulär som du fyller i två gånger, innan och efter att du genomfört balansprogrammet. Det fungerar som en påminnelse om att ta hand om dig själv på bästa sätt, och fundera på hur du gör det bäst.



Del 3 Din roll som MIMY Instruktör

Din viktigaste roll som inspiratör är att förmedla övningarna på ett sätt som väcker nyfikenhet, en motivation att prova. Utan strävan, utan prestige, utan förbestämda mål ska du leverera ett program som i bästa fall radikalt kan förändra elevens tillvaro från att genomsyras av stress, smärta och motstånd till avslappning, glädje och ökad medkänsla till sig själv.

Detta gör du genom att utgå från dina egna erfarenheter. Genom att både under utbildningen och efteråt ständigt leta efter nya aspekter att upptäcka och fördjupa din egen träning. Utifrån dessa upplevelser får du en informationsbank att plocka från och blir en inspiratör som genomsyras av äkthet, snarare än teoretisk kunskap. Du kan visserligen läsa dig till en god dessert genom att läsa receptet och föreställa dig hur den smakar, men den verkliga upplevelsen får du först då du smakat själv. På samma sätt kan forskning, böcker och teorier om mindfulness ge dig en föreställning men aldrig en äkta upplevelse. Den måste du hämta i dig själv.

Ha tillit. Lyssna, se och upplev klienten/gruppen du har framför dig. Håll dem i din vakna närvaro, släpp alla dina förutfattade meningar om processen.

Innan du börjar arbeta med programmet och förmedla mindfulness som förhållningssätt, fundera gärna på dina intentioner. Vad vill du med den egna träningen? Vad vill du förmedla till dina elever/patienter? Vad har du för intention och vision övergripande då det gäller din verksamhet?

Tex.

1. För att jag själv skall må och fungera bra
 2. Så att jag kan hjälpa andra att må och fungera bättre
- Anteckna gärna dina egna intentioner!

Pedagogiska tips:

Hur du beskriver MIMY Balansprogrammet vid en första träff

Var tydlig med din titel och vilken utbildning du genomgått. Dvs om du gått Steg 1 och/eller Steg 2. Detta är viktigt för trovärdigheten, både för dig och MIMY som varumärke och metod.

Beskriv MIMY som en svenskutvecklad träningsmetod som består av Medicinsk Yoga, mindfulness och aktiv reflektion kring frågor som berör vardagen.

MIMY Balansprogrammet syftar till att du som elev förstår kopplingen mellan meditationsutövandet och din vardag, i syfte att uppnå balans på alla plan.

Presentera MIMY som en kombination av två flertusenåriga tekniker som syftar till välmående och balans. Teknikerna hjälper till att stilla tankar som orsakar stress, oro och åltande och bidrar till ökat lugn, glädje, förmåga till fokus, koncentration och avslappning.

Huvudsyftet med MIMY Balansprogrammet är att lära sig enkla verktyg för inre balans och ökad livskvalitet. Nyckeln är kort men daglig träning.

Här följer några konkreta råd inför introduktionen av programmet:

Introducera träningen i små doser

För de flesta är mindfulness som träningsmetod helt obekant. Yoga är ett mer väletablerat begrepp, men ändå luddigt för de allra flesta som inte provat. Därför är det viktigt att du innan du gör övningarna, presenterar metoderna kort och avsätter tid för frågor.

Förslag på introduktionsövningar i mindfulness

En övning som presenterar mindfulness på ett enkelt och lättbegripligt sätt, är att fylla en skål med vatten och hålla i en sked bakpulver. Vattnet symboliserar vår medvetenhet och bakpulvret symboliserar alla intryck utifrån som gör att vattnet bli grumligt. Men vad händer om vi låter bli att ösa ner bakpulver, och inte rör runt i vattenskålen? Jo, bakpulvret sjunker till botten och vattnet blir klart igen. Det samma gäller vårt känsloliv. Om vi stillar oss, riktar vår uppmärksamhet inåt en liten stund, så kommer det att kännas mindre grumligt. MIMY är ett sätt att få sinnet att bli klart igen. En annan bra övning är "russinövningen". Att äta ett russin med full uppmärksamhet, långsamt, inkännande, ger oss ett helt annat intryck än om vi glufsade i oss en hel näve på en och samma gång. När du genomfört övningen, belys hur russinet kan bli en metafor för livet. Då vi saktar ner tempot och ökar vår uppmärksamhet här och nu blir det lättare att upptäcka ljusglimtar i vardagen och släppa oro som hör till det som varit eller det som väntar. Det enda ögonblick vi kan påverka är här och nu.

Förslag på introduktion i yoga

När du introducerar enkla andnings- och yogaövningar, förmedla kunskapen om kroppens stressrespons och nervsystemets två delar, gas och broms. Att känna till stressresponsen är en förutsättning för att kunna påverka den!

Beskriv övningarna som ett sätt att få effektiv djupavslappning och frigöra kropp och sinne från stress istället för att samla på sig den. Ytlig andning leder till stressade tankar, som vid långvarig stress leder till fysiska problem.

Belys stressproblematiken

Andelen svenska tonåringar som lider av psykosomatiska besvär är dubbelt så hög i dag som 1985, enligt en internationell undersökning som WHO genomför vart fjärde år.

Tyvärr diskuteras inte psykiskt lidande och stress tillräckligt förrän vi drabbas av psykisk eller fysisk ohälsa. Vi konstaterar att vi upplever stress, men vi diskuterar sällan hur den känns, hur den påverkar oss och vad som skapar den.

Låt balansprogrammet bli ett sätt att inspirera till värdefull diskussion kring det universella tillstånd som drabbar alla - stress.

Motivera till daglig träning

Presentera MIMY som en metod som bygger på mindfulness, yoga och reflektion i vardagen, som syftar till att minska oro, åltande och stress. Forskning har visat att människor som drabbas av depression tänker mycket på det som tidigare hänt, eller oroar sig för det som eventuellt kommer att hända. Meditation är ett sätt att träna hjärnan i att vara här och nu.

Ju mer vi tränar, desto bättre blir vi på att behärska tankarna. Om vi behärskar våra tankar kommer vi att bättre kunna förhålla oss till utmaningar, stress och svårigheter som är en oundviklig del av livet. Vi har alltid ett val, nämligen att själva avgöra hur stressen ska påverka oss. MIMY syftar till att hjälpa oss att välja ett klokt förhållningssätt till stressen.

Poängtera vikten av att avsätta tid för träningen

Den bästa träningen är den som blir av. En förutsättning är att avsätta en tidpunkt för detta. Bäst är att träna teknikerna när man är lugn och inte befinner sig i stress eller kris. Om tekniken tränas upp under lugna omständigheter kommer den att fungera även i skarpt läge, då lugnet verkligen behövs.

Hur du beskriver Medicinsk Yoga med ett par korta meningar

En svenskutvecklat yogaform bestående av enkla övningar, andningstekniker och koncentrationstekniker som utvecklats i terapeutiskt syfte. Medicinsk Yoga har testats i ett flertal studier och idag används inom den svenska vården.

Hur du beskriver Mindfulness

En flertusenårig meditationsteknik som syftar till att öka förmågan att vara närvarande och därmed minska oro, onödigt ältande och lidande. Innebär en tvådelad träning som består av enkla meditationer och vardagsövningar och fungerar som ett förhållningssätt till livet som präglas av acceptans och icke dömande. Används idag brett inom vård, skola och näringsliv.

Beskriv träningen som ett sätt att:

- rikta uppmärksamhet
- bli medvetna om när uppmärksamheten far iväg
- ta tillbaka uppmärksamheten
- behålla uppmärksamheten- under längre och längre perioder

Beskriv användningsområden:

MIMY är effektivt vid bland annat stresshantering, avspänning, uppmärksamhetsträning. MIMY ingår idag inom näringsliv, vård och skola runtom i landet.

Sätt ett tema

Är det anti stress, är det ökad energi, är det ökat välbefog? Svaret på denna fråga skapar en tydlighet i din marknadsföring.

Viktigt i samband med introduktionen:

Intention/avsikt - (uppmärksamhet och attityd)

Berätta kortfattat om vad programmet innebär, uppmuntra deltagarna till att bekanta sig med materialet vecka för vecka
Belys vikten av att avsätta tid för träningen mellan varje kurstillfälle

Struktur för övriga träffar som följer programmets detaljerade instruktioner om varje veckas träning:

Börja alltid träffen med "att landa" – med hjälp av medvetenhet på den naturliga andningen. Be deltagarna att släppa all form av prestation och förbereda sig inför en stunds varande. Inled genom att fråga om någon vill dela sina erfarenheter sedan sist. Dela gärna dina egna erfarenheter.

Förslag på veckans upplägg:

Veckans övning

Veckans reflektion

Bonusträning och några ord på vägen (tex en dikt, ett citat som beskrivs nedan)

Om du önskar, inled/avsluta med (frivillig) delning av erfarenheter

Utforskande instruktioner:

Upplev skillnaden...

Upplev hur det känns i kroppen..

Lägg märke till om det är någon skillnad...

Vilka förnimmelser kan du känna just nu, behag eller obehag? Kan du låta det få vara som det är, just nu?

Lägg märke till...

Känn in...

Om du märker att tankarna vandrar, för vänligt tillbaka uppmärksamheten..

Kan det få vara ok, just nu?

Lägg märke till om övningen väckt några känslor...

Lägg märke till ev motstånd, rastlöshet eller stress.

Om det känns skönt och avslappnat, bara vila i det.

Inspirera genom att läsa en dikt, en saga, dela en egen erfarenhet m.m

Själv läser jag ofta upp ett citat eller en dikt under mina yogaklasser. Här kommer exempel på två texter jag ofta läser i samband med reflektionen "inte döma" och "acceptans".

Sagan om de två tegelstenarna

Det var en gång en munk som bodde tillsammans med andra munkar i ett buddistiskt kloster. De var mycket fattiga och fick göra allt själva på sitt kloster. De fick bygga hus, måla väggar, sätta in fönster, lägga tak, plantera blommor och laga mat.

En dag när han skulle mura en tegelvägg upptäckte munken hur busiga tegelstenar kan vara. När man ordnade en tegelsten fint på ena sidan, hoppade den upp på andra sidan. När man rättade till den sidan, hoppade den andra sidan upp. Tegelstenarna kom honom att tänka på gungorna han hade gungat med sin bror på när de var barn. Till slut lärde han sig mura och tegelväggen blev större och större. När den var klar upptäckte munken att det mitt i väggen fanns två tegelstenar som satt alldeles snett. Munken blev ledsen för han tyckte de sneda tegelstenarna var fula och förstörde hela hans fina tegelvägg som han ansträngt sig så för att bygga.

Han ville riva hela väggen och börja på nytt, så att den skulle bli perfekt, som alla andra tegelväggar och gick frågade den äldste munken på klostret som bestämde över de andra om han fick riva sin mur och göra om den på nytt, men den gamla munken sa nej.

Munken skämdes över muren han hade byggt och såg bara de två sneda tegelstenarna. Varje gång de hade besök på klostret och han skulle visa besökarna runt på klostret visade han allt utom muren, så mycket skämdes han för den.

En dag kom en murare på besök och tog en promenad
Vilken vacker tegelvägg.

Men ser du inte de två sneda tegelstenarna mitt i? frågade munken förvånad.
Så klart jag ser dem, men jag ser också alla andra 998 som sitter fint och prydligt, svarade muraren.

Munken blev paff över svaret och tittade på sin tegelvägg igen. Nu för första gången såg han också alla de andra tegelstenarna i väggen som satt i raka fina rader. När munken nu såg på sin stadiga blev stolt över sin vägg.

Men hur gör ni murare för att alltid få perfekta tegelmurar? frågade munken
Det finns inga perfekta tegelmurar, alla har sina sneda tegelstenar här och var, men det är de som gör muren unik, svarade muraren.

Munken funderade en stund och tänkte att det är så med människor också. Alla har något som är lite snett och dåligt, men det allra mesta är fint och vackert. Och det är det som gör oss till de unika människor vi är.

Ur: Opening the Door of your Heart: And other buddhist tales of Happiness, Ajahn Brahm.

Översättning: Vera Näsström

Värdshuset

Människan är ett värdshus, varje morgon en ny ankomst.

En glädje, en sorg, en elakhet, en kortvarig uppmärksamhet kommer som en oväntad besökare.

Välkomna och underhåll dem alla! Även om det är en samling sorger, som våldsamt sopar ditt hus rent på bohag, behandla ändå varje gäst med vördnad.

Du kanske städas ren för någon ny njutning.

Den mörka tanken, skammen, elakheten, möt dem alla vid dörren skrattande, och bjud in dem.

Var tacksam vem som än kommer, för alla har skickats som en vägvisare från bortom.

Rumi, sufisk poet. Översättning av Johan Bergstad, Mindfulness Academy

Sinnesrobönen:

Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.

Låt dock aldrig min sinnesro bli så total att den släcker min indignation över det som är fel, vrångt och orätt. Att tårarna slutar rinna nerför mina kinder och vreden slocknar i mitt bröst.

Låt mig aldrig misströsta om möjligheten att nå en förändring bara för att det som är fel är lag och normalt, att det som är vrångt och orätt har historia. Och låt mig aldrig tvivla på förståndet bara för att jag är i minoritet. Varje ny tanke startar alltid hos en ensam.

Reinhold Niebuhr, präst och teolog

Marknadsföring, förslag på flyer:

Balansträffar 6 veckor

Att vara närvarande. Tänk att någonting så enkelt kan vara så svårt. Antingen ältar vi det som redan varit eller oroar oss inför framtiden. MIMY, Mindfulness och Medicinsk Yoga, syftar till att träna din förmåga att vara här och nu- det enda ögonblick du kan påverka.

6 veckor för ökat välbefinnande

Kursen baseras på Balansprogrammet som består av enkla avslappningsövningar och aktiv reflektion kring frågeställningar som berör allas vardag.

Forskning pekar på att mindfulness har stor effekt på sömnlöshet, nedstämdhet, oro, sömnbesvär, smärta och immunförsvar. Forskning på MediYoga pekar på minskad smärta, lägre blodtryck, bättre sömn och ingår idag i svensk sjukvård, bland annat på Danderyds Sjukhus i Stockholm. Denna introduktionskurs ger dig verktyg ur bägge traditionerna och konkreta strategier för en vardag i balans.

Vad krävs av dig som deltagare?

Balansprogrammet bygger på ca 5-10 minuters daglig träning och bäst effekt får du om du tränar på egen hand mellan varje kurstillfälle. MIMY passar nybörjare såväl som erfarna yogautövare/meditationsutövare.

Kursinnehåll:

Hur du med hjälp av din andning kan minska din upplevelse av stress

Guidade meditationer, enkla yogaövningar som kan utföras på stol

Reflektion kopplat till din vardag

Vardagsövningar för ökad närvaro och minskad stress

Praktisk information:

Kursen omfattar x kurstillfällen och innebär hemuppgifter 5-10 min/dagligen.

Kursstart:

Tid:

Plats:

Pris:

x kr tillkommer för kursmaterialet

Anmälan sker via xxx och är bindande. Ange namn, telefonnummer, födelseår samt anledningen till att du sökt dig till denna kurs.

DIN LOGGA ; KONTAKTUPPGIFTER ; DIN TITEL (BALANSINSPIRATÖR) ETC:

Balans Institutets produkter

På balansinstitutet.se finner du en rad olika program, längre pass och musik;

- yogapass på CD med tillhörande häfte och/eller ljudfiler med pdf och bilder
- videofilmande övningar och program för träning i mobil, surfplatta eller dator

Samtliga produkter passar både nybörjare och vana yogautövare, övningarna utförs på stol eller matta och bygger på den yogaform som ingått i flest vetenskapliga studier på yoga i Sverige

För dig som vill inkludera kursmaterial i dina grupper:

I denna utbildning ingår både pdf med tillhörande CD samt videofilmande instruktioner. Det ger dig möjlighet att själv utvärdera vilket alternativ du själv ev vill inkludera i dina egna grupper. Dessa får EJ spridas vidare.

Häfte med tillhörande CD: Detta beställs på balansinstitutet.se och kostar 150 kr inkl moms (ord pris 225 kr) per deltagare. Använd rabattkoden du fått via email så dras din rabatt direkt i kassan. Var noga med stavningen och att gemener/versaler blir rätt. Sprid ej rabattkoden!

Videofilmade instruktioner

1. Balansprogrammet 6 v
2. Balansprogrammet 12 v
3. MIMY Fri från stress
4. Andning, fokus, avslappning – tre korta yogapass för tex arbetsplatsen

Dessa beställer du via balansinstitutet.se med de instruktioner du fått via mail.

Längre yogapass

MIMY för rygg och hjärta, chakrabalans mfl. beställer du på mediyogashop.se

Frågor och svar

Då du kommer igång med dina grupper kommer säkert ett antal frågor att dyka upp. Dessa frågor ställer du i det slutna diskussionsforumet MIMY Instruktör, där både utbildare och andra elever kan hjälpa dig. Både det slutna och det öppna forumen ger dig möjlighet till inspiration och erfarenhetsutbyte.

MIMY bloggen och sociala medier

För inspiration kring reflektioner och kunskap om MIMY: s verksamhet inom vård, skola och näringsliv samt privat kursverksamhet, följ gärna Balans Institutet på Instagram, Facebook och/eller via balansinstitutet.se