

MIMY PROGRAMMET

12 VECKOR MED
MINDFULNESS &
MEDIYOGA FÖR EN
VARDAG I BALANS

Sara Emilionie





OM MIMY MINDFULNESS & MEDIYOGA OCH SARA EMILIONIE

Sara arbetar som lärare och yogaterapeut på IMY, Institutet för Medicinsk Yoga i Stockholm. Hon har utvecklat metoden MIMY, som hon sprider på stora arbetsplatser inom näringslivet, skolor och genom föreläsningar, utbildningar och produkter. Sedan hösten 2013 utbildar hon även MIMY instruktörer, i syfte att göra metoden tillgänglig runtom i landet.

Sara har bland annat gått Mindfulness-Based Stress Reduction in Body-Mind Medicine, Training för professionella med Prof. Jon Kabat-Zinn & Dr Saki Santorelli, Mindfulness för barn- och ungdomar vid Mindfulnesscenter samt yogaterapeututbildningen vid Institutet för Medicinsk Yoga. Läs mer på www.mimy.se

Observera att skivorna och träningshäftet är skyddade av svensk upphovsrättslag och får ej kopieras utan upphovsmännens särskilda tillstånd.

MIMY:S 12 VECKORS PROGRAM

MIMY-Mindfulness och MediYoga syftar till att stärka din förmåga att vara i nuet. Senare års hjärnforskning har visat att träning i medveten närvaro (mindfulness) ökar vår förmåga att fatta kloka beslut och uppleva lycka. Träningen minskar känslor som nedstämdhet, stress och rädsla och forskningen pekar på att även små doser daglig träning har positiva hälsoeffekter. En svensk studie på blodtryckspatienter i Skåne visade tydligare resultat hos dem som tränade MediYoga 15 minuter dagligen än dem som fick ett 60 minuters program.

MIMY:s 12 veckors program innehåller tre delar; **MEDIYOGA**, **MINDFULNESSMEDITATION** och **VARDAGSUPPGIFTER/REFLEKTION** som du ska utföra dagligen under 12 veckor.

Den bästa träningen är den du utför dagligen och därför bygger detta program på korta sekvenser som består av yogisk andning, två yogaövningar och en kort meditation. Har du mer tid att avsätta, se då förslag på längre yogapass längst bak i häftet. Dessa ingår i MIMY:s kursverksamhet som du kan läsa mer om på mimy.se

HUR SKA DU TRÄNA OCH VAD INNEBÄR 12-VECKORSPROGRAMMET?

- ◆ Lyssna noga igenom introduktionsspåret innan du påbörjar träningen. Följ därefter programmet, en vecka i taget.
- ◆ Avsätt tid för träningen, om du har svårt att avsätta 15-25 min, fundera på om det är någonting du kan prioritera bort dessa veckor.
- ◆ Välj enbart yogadelen eller meditationen hellre än ingen träning alls. Den bästa effekten av MIMY får du nämligen av daglig träning.
- ◆ Gör gärna egna noteringar på hur det känns eller om du upptäckt någonting särskilt i din träning eller vardag.
- ◆ Gör självskattningsformuläret innan du påbörjar programmet och efter att du avslutat det
- ◆ Reflektera aktivt kring attityderna och fundera på hur du kan träna dig i dem i din vardag (tålamod, tillit etc)
- ◆ Var varsam och inkännande, respektera dina gränser. Yoga får strama och sträcka, men aldrig göra ont.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT I DEN FORMELLA TRÄNINGSDLEN

Meditation handlar inte om att försöka tömma huvudet på tankar, snarare om att lära sig observera sina tankar, känslor och upplevelser utan att döma, värdera eller önska att det vore annorlunda. Det betyder att du är öppen och välkomnande, även gentemot tillstånd som stress, smärta och oro. När du accepterar ditt nuvarande tillstånd ökar chansen att du slappnar av. Mindfulness innebär att du rullar ut röda mattan och bemöter varje aspekt av ditt liv som en välkommen gäst. Först när du nått acceptans kan du med full kraft förändra det du behöver förändra, förutsatt att det går att förändra. Yogan ger dig tekniker för fokus och koncentration, men även här behöver du en vänlig inställning till de eventuella svårigheter du kan möta (brist på koncentration etc). Viktigt då det gäller yogan är att du lyssnar på din kropp och ser till att yogaövningarna aldrig medför smärta. Yogans syfte är att du ska släppa alla föreställningar om vem du är, och istället komma i kontakt med den du verkligen är. Mindfulness och yoga i kombination hjälper dig på resan mot den viktigaste person du någonsin kommer att möta- dig själv. Lycka till på denna resa och lita på att din inre kompass kommer att leda dig rätt.

FORSKNING PÅ MINDFULNESS OCH MEDIYOGA

Dessa två tekniker har i svensk forskning visat positiva hälsoeffekter som minskad stress, sänkt blodtryck, förbättrad sömn och ökad livskvalitet. Internationell forskning har också påvisat att det sker en rad olika förändringar vid meditation. Vid regelbunden träning har man kunnat se en förskjutning från den högra delen av pannloben som reglerar negativa känslor till den vänstra delen av pannloben som reglerar positiva känslor som entusiasm, glädje, empati och lycka. Med andra ord är lycka en färdighet och någonting som vi kan träna upp genom regelbunden meditationsträning. Inte konstigare än att träna upp en muskel. För mer information se mimy.se/forskning och mediyoga.se

GRUNDLÄGGANDE TEKNIKER INNAN DU PÅBÖRJAR 12-VECKORSPROGRAMMET

(lyssna igenom detta spår ordentligt innan du påbörjar din träning)

LÅNGA, DJUPA ANDETAG. Du andas in, spänner ut magen och känner hur andetaget fyller hela bröstkorgen ända upp till nyckelbenen. När det är helt fullt släpper du passivt ut luften och vilar tills kroppen vill att du andas igen. Andningen sker in och ut genom näsan. Den här andningen ska du tillämpa under alla yogaövningar om ingenting annat anges.

ROTLÅS innebär en kraftig sammandragning i bäckenbotten, urinvägstrakt och mage. Andas in, andas ut. Dra ihop muskulaturen i bäckenbotten, fortsatt upp i underlivet, dra ihop muskulaturen kring urinröret. Dra in naveln, håll alla tre sammandragningar under tio sekunder. Slappna av, andas in. **OBS! Ej vid menstruation/graviditet.**

MANTRA. En teknik som hjälper dig att hålla koncentrationen är att repetera mantrat Sat Nam tyst inom dig själv. Sat Nam betyder Jag är Sann men det är främst funktionen och inte betydelsen av mantrat som är central. Du ger sinnet en tanke att fokusera vilket lugnar tankeverksamheten. Varje gång du andas in, tänker du Sat, varje gång du andas ut tänker du Nam och detta gör du genom hela yogapasset.

TREDJE ÖGAT innebär att du sluter ögonen och riktar blicken inåt via en punkt mitt emellan ögonbrynen.

LÄTT MEDITATIONSSTÄLLNING. Du sitter ner med korslagda ben, gärna med en kudde under baken så att ditt bäcken lutar lätt framåt. Håll ryggen rak men avslappnad, hakan lite lätt inåt och händerna i knät med handflatorna uppåt. Om du har svårt att sitta i meditationsställning kan du utföra i princip alla yogaövningar i detta program på stol.

KLIPPSTÄLLNING. Du sitter på hälarna med knäna ihop framför dig. Om du behöver, bulla upp med en kudde mellan hälarna och sätet. Om du har svårt att sitta i klippställningen, sitt på stol.

Lycka till med din träning. Ställ eventuella frågor kring programmet via sara@mimy.se

Fyll i hur väl dessa meningar stämmer in på dig under de senaste 30 dagarna?

Jag tänker vänliga tankar om mig själv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig tillfreds med mig själv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner glädje och lust	☐	☐	☐	☐	☐
Jag ser en mening med mitt liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mening med mitt liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig närvarande i mitt liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig älskad	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har förståelse för mina tillkortakomanden	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar inte åt mig av andras kritik	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har lätt för att identifiera mina känslor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag uttrycker mina känslor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är väl medveten om vad jag mår bra av	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan sätta gränser då det behövs	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar hand om mina behov	☐	☐	☐	☐	☐
Jag uttrycker mina behov	☐	☐	☐	☐	☐
Jag motionerar regelbundet	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vilar då jag behöver vila	☐	☐	☐	☐	☐
Jag äter bra mat på regelbundna tider	☐	☐	☐	☐	☐
Jag sover tillräckligt	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har ett socialt liv	☐	☐	☐	☐	☐

☐ stämmer inte alls
 ☐ stämmer mycket bra

VECKA 1

KLARGÖR DIN INTENTION MED TRÄNINGEN OCH GÖR DET LÅNGA, DJUPA ANDETAGET TILL EN DAGLIG RUTIN

DAGLIG YOGA Långa djupa andetag

DAGLIG MEDITATION Kroppsscanning

SYFTE MED ÖVNINGARNA Den långa, djupa andningen är den röda tråden i alla yogaövningar, den har i svensk och internationell forskning visat tydliga effekter på bland annat blodtryck, hjärtrelaterade besvär, sömn, smärta och oro/ångest. Då du fyller lungorna ordentligt med luft sker ett effektivt gasutbyte och syresättningen ökar med upp till 10 gånger per andetag. Det påverkar alla kemiska processer i kroppen och det autonoma nervsystemet med ett ökat parasympatikus påslag vilket ger en omedelbar lugn och ro respons.

Kroppsscanningen hjälper dig att fördjupa kontakten med din kropp och bli bättre på att lyssna på dess signaler. Du tränar även förmågan att rikta uppmärksamhet, skifta fokus och rikta uppmärksamheten på nytt.

INSTRUKTION Gör gärna övningarna liggande såvida du inte har lätt för att somna. Formulera gärna en intention med övningen, exempelvis att få ny energi eller slappna av. Ha sedan tillit till att du får den effekt av övningen du behöver, även om den inte överensstämmer med din intention varje gång.

VARDAGSTRÄNING I olika vardagssituationer, stanna upp och ta några långa, djupa andetag. Känn efter hur det känns före, under tiden du andas långt och djupt, och efteråt. Lägg märke till hur den medvetna andningen påverkar dig.

VECKANS REFLEKTION Klargör din avsikt med detta 12 veckors program. Skriv upp din intention, tex att minska din stress, att sova bättre, att öka din närvaro och glädje i vardagen. Släpp all form av strävan och lita på processen. Om du strävar för ivrigt mot ett specifikt mål är det lätt hänt att du missar andra möjligheter på vägen.



VECKA 2

FORTSÄTT ATT FÖRDJUPA KONTAKTEN MED DIN KROPP

DAGLIG YOGA Långa djupa andetag, suficirklar, katt och ko

DAGLIG MEDITATION Kroppsscanning

SYFTE MED ÖVNINGARNA Dessa övningar frigör spänningar i ljumskar, bäckenbotten, ryggmuskulatur och nacke. Ur ett yogiskt energiperspektiv jobbar du även med din grundtrygghet, tillit och självkänsla.



SUFICIRKLAR Sitt i lätt meditationsställning. Håll händerna på knäna och börja långsamt att rotera överkroppen medsols i stora cirklar. Andas in på vägen fram, andas ut på vägen bak. Håll huvudet så rakt och centrerat som möjligt. Efter halva tiden byter du riktning och roterar på samma sätt tillbaka åt andra hållet. Ögonen är slutna, fokus i tredje ögat. Vibrera mentalt mantrat SAT NAM i takt med andetao och rörelse.



KATT OCH KO Stå på alla fyra. Fötterna ihop, höftbredd mellan knäna. Axelbredd mellan handflatorna. Andas in, Svanka ner ryggen, lyft huvudet och hakan upp mot taket. Andas ut, dra hakan in mot bröstet samtidigt som du krummar ryggen upp mot taket. Fortsätt på egen hand, mjuka, inkännande rörelser. Kom tillbaka till mitten, avsluta med ett rotlås. Vila på rygg.

Avsluta med en **KROPPSSCANNING**



VARDAGSTRÄNING

DAG 1-3 Drick en kopp te eller kaffe under tystnad. Föreställ dig att du sitter med under en japansk teceremoni. Drick din varma dryck med vördnad och full uppmärksamhet. Se koppen du dricker ur, känn doften, upplev smaken, temperaturen och eftersmaken i munnen. Lagg märke till vad som händer när du riktar hela din uppmärksamhet på det du gör för stunden.

DAG 4-7 Ät en måltid under tystnad. Aktivera alla sinnen. Se maten du äter, känn konsistensen, lukta och känn smaken av varje ny tugga. Lyssna medan du tuggar. Försök att registrera så många intryck som möjligt, även hur din hunger övergår till mättnadskänsla. Hur påverkas din upplevelse av tystnaden? Hur känns det i kroppen innan och efter en måltid?

VECKANS ATTITYD - TILLIT Att utveckla tillit till dig själv och dina upplevelser är en integrerad del av träningen. Reflektera kring din egen tillit. Har du tillit till dig själv eller är det någonting du skulle behöva utveckla? Börja med att lita på att din kropp vet vad du behöver. Lyssna till kroppens signaler, det kommer att utveckla din självtillit.

VECKA 3 HITTA DITT ANDNINGSANKARE OCH RIKTA UPPMÄRKSAMHET PÅ DIN NATURLIGA ANDNING

DAGLIG YOGA Långa djupa andetag, suficirklar, babypose

DAGLIG MEDITATION Andningsankaret

SYFTE MED ÖVNINGARNA Yogaövningarna löser upp spänningar i ljumskar, bäcken, höfter och ländrygg. Andningsankaret ökar din koncentrationsförmåga, stillar tankebruset och stärker din förmåga att vara här och nu.



VARDAGSTRÄNING Nästa gång du brister i tålamod, lägg märke till hur det känns i kroppen. Prova att ta ett par långa djupa andetag och se om du kan stanna kvar i situationen och undersöka hur brist på tålamod påverkar dig fysiskt och mentalt. Lägg märke till hur du påverkas av andningen och intentionen att undersöka upplevelsen istället för att reagera. Nästa gång du står i en matkö som du tycker går långsamt, se det som ett tillfälle att utveckla tålamod.

VECKANS ATTITYD Tålamod. Brist på tålamod är brist på acceptans av nuet. Reflektera över ditt eget tålamod och hur du mår då du brister i tålamod. Är det någonting som du skulle vilja utveckla, och är du beredd att börja utveckla det i din egen meditation?



SUFICIRKLAR Sitt i lätt meditationsställning. Håll händerna på knäna och börja långsamt att rotera överkroppen medsols i stora cirklar. Andas in på vägen fram, andas ut på vägen bak. Håll huvudet så rakt och centrerat som möjligt. Efter halva tiden byter du riktning och roterar på samma sätt tillbaka åt andra hållet. Ögonen är slutna, fokus i tredje ögat. Vibrera mentalt mantrat SAT NAM i takt med andetag och rörelse. Avsluta med ett rotlås. Vila.



BABYPOSE Sitt på hälsarna. Böj dig ner framåt och sträva efter att få ner pannan i golvet. Armarna ner längs sidorna med handflatorna vända upp mot taket, alternativt armarna ovanför hjässan med handflatorna vända nedåt. Bulla upp med en kudde mellan hälsarna och baken om det behövs. Andas långa djupa andetag under tiden du vilar i positionen.



Avsluta med **ANDNINGSANKARET**

VECKA 4

BLI MEDVETEN OM VAD SOM PÅGÅR HÄR OCH NU OCH UTFORSKA SAMSPELET MELLAN TANKE, KROPP OCH KÄNSLA

DAGLIG YOGA Långa djupa andetag, höftlyft (ej om du har mens eller är gravid) och ryggflex

DAGLIG MEDITATION Andrum

SYFTE MED ÖVNINGARNA Yogaövningarna löser upp spänningar i höfter och ländrygg, meditationen tränar upp förmågan att känna helhet mellan kroppsliga förnimmelser, tankar och känslor. Du ökar din medvetenhet om vad som pågår inom dig.



VARDAGSTRÄNING Skriv en lista på 10 saker du uppskattar och njuter av och välj någonting från listan vid 1–3 tillfällen den här veckan. Det kan vara stort som smått; gå på bio, läsa ett månadsmagasin, gå ut med hunden eller ta ett varmt bad. Syftet är att bli medveten om vad du uppskattar och öka närvaron i det. Läxan är särskilt viktig för dig som inte känner dig värdig njutning eller har för mycket att göra. Prioritera aldrig bort omtanken till dig själv oavsett hur du känner.

VECKANS ATTITYD Inte döma. När du dömer är du inte längre i ögonblicket utan istället i dina tankar om ögonblicket. Lägg märke till dömanden i din meditation som till exempel ”det här är tråkigt, jag gillar inte att vara så här splittrad”. Lägg även märke till dömanden utanför din meditation och reflektera kring vad du tror skulle hända om du slutade döma. Döm inte att du dömer!



HÖFTLYFT Ligg på rygg. Sätt fotsulorna i golvet och dra in hälarna så nära baken som möjligt. Ta tag om dina anklar om möjligt, annars vila händerna längs med kroppen med handflatorna nedåt. Pressa upp höfter och underliv så högt du kan mot taket samtidigt som du andas in. Andas ut och kom ner med baken igen. Fortsätt upp och ner, i takt med din andning. Kom ner med baken, sträck ut benen och vila. **OBS! Ej vid graviditet och menstruation.**



RYGGFLEX Lätt meditationsställning. Placera händerna på din yttre fotled. Andas in och pressa fram höftben och underliv så att du flexar ryggraden och svankar. Huvudet är rakt och nacken är fixerad medan du lyfter bröstkorgen uppåt och kommer bak med axlar och skuldror. Andas ut och rulla bäcken bakåt så att ryggen krummar sig och bildar formen av en halvmåne, utan att du tappar ner hakan. Fortsätt flexa ryggen fram och tillbaka, mjukt och inlämnande och andas i takt med rörelsen.

Avsluta med ett **ANDRUM**

VECKA 5

BARA SITT, VÄLKOMNA ALLT

DAGLIG YOGA Långa djupa andetag, ryggflex i fjärilen, framåtböj (utsträckta ben)

DAGLIG MEDITATION Sittande meditation

SYFTE MED ÖVNINGARNA Yogaövningarna löser upp spänningar i bäcken, höfter, lumskar och ger en ordentlig stretch. Sittande meditation är grunden i all mindfulnesssträning och hjälper dig att observera på ett icke-dömande sätt, medveten om allt som pågår i nuet. När du mediterar ska du försöka välkomna allt som pågår, behagligt såväl som obehagligt och din enda uppgift i meditationen är att sitta en stund med det som är.



VARDAGSTRÄNING Utför en rutinuppgift dagligen och föreställ dig att det är första gången du gör det. Välj gärna en uppgift du bedömer som "tråkig" exempelvis byta lakan, diska, städa, plocka ur diskmaskinen eller en uppgift på jobbet du skjutit upp. Se vad som händer när du befriar dig från tidigare åsikter och uppfattningar om uppgiften. Förändras intrycket av det tråkiga i uppgiften?

VECKANS ATTITYD En nybörjares sinne. "I en experts sinne finns få möjligheter, medan det i en nybörjares sinne finns oändligt antal möjligheter" Suzuki Roshi, Zen Mind, Beginners Mind.

Barn är mästare i mindfulness, mycket på grund av sitt nybörjare sinne. Vad tror du skulle hända om du släppte dina tidigare referensramar (åsikter, tankar och idéer kring hur saker är eller borde vara)? Om du började göra saker på nya sätt än du tidigare trott var "det rätta sättet"? Om du mötte din partner/chef/kollega som om du aldrig mött honom/henne förut?



RYGGFLEX I FJÄRILEN Sitt i lätt meditationsställning men pressa fotsulorna mot varandra. Ta tag om fötterna med bågge händer och dra fötterna in mot underlivet, knäna så nära mot golvet som möjligt. Andas in och flexa ryggen framåt. Andas ut och flexa bakåt. Huvudet rakt genom hela övningen. Fortsätt rytmiskt på detta sätt och koordinera rörelserna med andningen. Avsluta genom att andas in, håll andan kort, andas ut, vila.



BENSTRÄCK Sitt på golvet, rak i ryggen. Sträck ut raka ben framför dig. Andas in, andas ut och fäll hela överkroppen rakt nedåt, sträck fram armarna och ta tag så långt ner på benen som du kan, om du når fötterna pressa dina tummar mot stortånaglarna. Slappna av i nacken, häng tungt ner över benen, andas långa djupa andetag. Avsluta med ett rotlås. Kom därefter långsamt tillbaka upp igen. Skaka loss benen. Vila.

Avsluta med **SITTANDE MEDITATION**



VECKA 6

SLÄPP ALL FORM AV STRÄVAN OCH LITA PÅ ATT DU ÄNDÅ
NÅR DINA MÅL

DAGLIG YOGA Långa djupa, ryggflex i klippställning, pumpa magen i klippställning

DAGLIG MEDITATION Grundläggande andningsmeditation

SYFTE MED ÖVNINGARNA Ur ett yogiskt perspektiv är området kring naveln ditt kraftcentrum. Övningarna balanserar din kraft och ökar din energi.



VARDAGSTRÄNING Se om du kan utföra dina uppgifter i full medvetenhet och utan strävan. Diska för att diska, inte för att få disken undanstökad. Gå för att gå, inte för att komma någon vart. Kan du uppleva skillnaden mellan "varande" och "görande"?

VECKANS ATTITYD Inte sträva. Fundera på om du strävar efter någonting specifikt och därmed inte accepterar platsen du befinner dig på i livet just nu. Kan du utveckla en avslappnad målmedvetenhet?



RYGGFLEX Sitt i klippställningen. Andas in, håll andan och gör ryggflex under tiden du håller andan inne och så länge du orkar. Stanna sedan upp, andas ut, andas in på nytt och fortsätt flexa. Kom tillbaka till mitten.

PUMPA NAVELN Sitt kvar i klippställningen. Andas in, andas ut, håll andan ute och pumpa naveln kraftfullt, dvs dra in och släpp ut naveln så länge du förmår. Förnya andetaget, andas ut, håll och fortsätt pumpa naveln 1–2 min. **OBS! vid menstruation eller graviditet ersätt dessa övningar mot ännu en ryggflex, dvs repetera föregående övning.**

ALTERNERANDE VÄXELVIS ANDNING

Den här meditationen är djupt balanserande och ger dig ett klart, balanserat sinne då den skapar balans i nervsystemet och mellan höger och vänster hjärnhalva.

Steg 1: Andas långa djupa andetag in och ut genom vänster näsborre 1 min

Steg 2: Andas långa djupa andetag in och ut genom höger näsborre 1 min

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

Steg 4: Repetera steg 3 men byt näsborre, andas in genom höger och ut genom vänster. Avsluta genom långa djupa andetag.



VECKA 7

MÖT EVENTUELLT MOTSTÅND MED NYFIKENHET

DAGLIG YOGA Långa djupa, Sat Kriya, vila

DAGLIG MEDITATION Sittande meditation

SYFTE MED ÖVNINGEN Yogaövningen Sat Kriya hör till en av yogans kraftigaste övningar och balanserar hela ditt energisystem. Vila alltid efter övningen.



VARDAGSTRÄNING Gör allting lite långsammare än vanligt den här veckan. Se dina uppgifter (tex matlagning, städning) som en meditation. Se vad du upptäcker.

VECKANS ATTITYD Acceptans. De flesta människor flyr motstånd genom att vilja fly det obehagliga. Andra fastnar i obehag genom att älta svårigheter och vägra släppa taget. Meditationen ger dig ett alternativ, nämligen att möta obehag med nyfikenhet och acceptans. Det obehagliga är ofta svårt att acceptera. Det behagliga går betydligt lättare. Fundera på vilka områden i livet du skulle behöva ett större mått av acceptans. Ofta är det lättare att genomföra en förändring när man först accepterat sin utgångspunkt. Och om någonting inte går att förändra, varför lägga energi på att göra motstånd?



SAT KRIYA Sitt på hälarna i klippställningen alternativt sitt på en stol. Rak i ryggen, hakan lätt indragen. Knäpp händerna. Vänster tumme överst för kvinnor, höger tumme överst för män. Räta ut pekfingerarna och tryck dem mot varandra. Sträck ut armarna framför dig och lås armbågarna. Sträck upp armarna mot taket utan att ta med bröstkorgen upp. Gör ett kraftfullt rotlås samtidigt som du säger SAT. Långsamt och inkännande. Släpp rotlåset samtidigt som du säger NAM. Andningen sköter sig själv, håll fokus in i tredje ögat. Avsluta med att andas in, sträck upp maximalt, andas ut, håll andan ute och gör rotlås. OBS! Ej vid menstruation eller graviditet

VILA Ligg bekvämt på rygg och känn kroppens kontakt med underlaget. Låt andningen ske naturligt och tillåt dig själv att fullständigt släppa taget om allt en stund.

Avsluta med **SITTANDE MEDITATION**



VECKA 8**RIKTA OMTANKE TILL DIG SJÄLV.****DAGLIG YOGA** Långa djupa andetag, ryggvridning, björngreppet**DAGLIG MEDITATION** Kärleksfull Vänlighet

SYFTE Yogaövningarna löser upp och motverkar spänningar i bröstkorg, bröstrygg och den flertusenåriga meditationstekniken har i forskning visat ökad glädje, medkänsla och empati samt förbättrade relationer. Den engelska översättningen är Loving Kindness. Om meditationen känns svår och du har svårt att rikta kärlek till dig själv är det förmodligen ett tecken på att du behöver just denna meditation.



VARDAGSTRÄNING Duscha med full uppmärksamhet på kroppsliga förnimmelser och ljud. Lägg märke till temperaturen på vattnet, vattenstrålens kontakt mot din hud, känslan och doften av löddrande tvål, ljudet av duschstrålen. När du sträcker dig efter en handduk, var medveten om armrörelsen, känn hur du tar tag i handduken, känn kontakten av frotté mot din hud.

VECKANS ATTITYD Släppa taget. Vad är det som oftast tar dig ifrån ditt här och nu? Vilken tanke eller känsla eller händelse dominerar i ditt sinne? Vad tror du skulle hända om du släppte taget om det? Ställ dig frågan: Vill jag släppa denna tanke/känsla? Är jag redo att släppa den nu? Hur skulle jag må utan denna tanke/känsla?



RYGGVRIDNING Sitt i lätt meditationsställning och sätt händerna på dina axlar, fingrarna fram och tummarna bak. Armbågarna ut mot sidorna. Andas in och vrid hela överkroppen åt höger utan att lyfta sittknölna från underlaget. Andas ut och vrid tillbaka och åt höger. Hakan är fixerad i linje med bröstbenet.



BJÖRNGREPPET Klippställning. Händerna greppar varandra i ett björngrepp framför bröstet. Vänster hand närmast kroppen med hanflatan utåt. Höger hands fingrar krockar i vänster hands fingrar. Andas in, håll andan och sträva att med all din kraft dra isär händerna, utan att släppa taget. Andas ut. Andas in igen och repetera.

Avsluta med **KÄRLEKSFULL VÄNLIGHET**



VECKA 9

ODLA TACKSAMHET, TA VARA PÅ LJUSGLIMTARNA I DIN VARDAG

DAGLIG YOGA Långa djupa, ryggböj, ryggrörelse med uppsträckta armar

DAGLIG MEDITATION Kärleksfull Vänlighet

SYFTE Att "öppna hjärtat" är yogans yttersta syfte och innebär att du vågar känna på alla känslor så att du kan släppa smärta och öppna upp för glädje. Övningarna hjälper dig att frigöra spänningar runtomkring hjärtregionen.



VARDAGSTRÄNING Prova att under en vecka börja varje dag med att skriva en lista på allt du har att vara tacksam över. Det kan vara svårt om du känner att livet är tufft mot dig, men gör ändå ett försök. Lägg märke till hur det påverkar upplevelsen av din dag.

VECKANS ATTITYD En studie visar att människor i de fattigaste delarna av Calcutta kände mer lycka än människor på Manhattan. Fundera på vad du tror det kan bero på. Tacksamhet kräver styrka eftersom du påbörjar en resa bort från den världsliga ovanan att vilja ha mer och istället börjar fokusera på att vara nöjd- och tacksam.



RYGGBÖJ Lätt meditationsställning. Placera händerna på din yttre fotled. Andas in och pressa fram höftben och underliv så att du böjer ryggraden och svankar. Huvudet är rakt och nacken är fixerad medan du lyfter bröstkorgen uppåt och kommer bak med axlar och skuldror. Andas ut och rulla bäcken bakåt så att ryggen krummar sig och bildar formen av en halvmåne, utan att du tappar ner hakan. Fortsätt böja ryggen fram och tillbaka, mjukt och inkännande och andas i takt med rörelsen.

RYGGRÖRELSE Tryck handflatorna mot varandra, kors tummarna, sträck armarna rakt upp. Rör kroppen åt vänster på inandning och åt höger på utandning.



Avsluta med **KÄRLEKSFULL VÄNLIGHET**

VECKA 10**OBSERVERA HUR ALLTING FÖRÄNDRAS****DAGLIG YOGA** Långa djupa, Sat Kriya, vila**DAGLIG MEDITATION** Chakrascanning

SYFTE Sat Kriyan ger grundtrygghet, stabilitet och styrka. Då situationer förändras till det sämre eller du är med om förluster, behöver du denna styrka.



VARDAGSTRÄNING Stanna upp dagligen och lyssna medvetet. Prova gärna att lyssna till ljud som du vanligtvis benämner som störande (buller, högljudd musik). Vad händer med din upplevelse då du lyssnar medvetet?

VECKANS REFLEKTION Allting förändras. Ju mer vi försöker skydda oss från förändring, desto sämre mår vi rent psykiskt. Rädsla för förändring kan bidra till fastklamrande och oförmåga att släppa taget. Om allting förändras, vad är då meningen med att försöka hålla fast vid någonting? Eller göra motstånd mot inre tillstånd som du inte vill uppleva? Allting kommer ändå att förändras. Rannsaka ditt eget förhållningssätt till denna attityd. Kan du se tendenser till att göra motstånd inför olika situationer eller människor? Hur påverkas detta motstånd då du reflekterar kring att allting förändras, förr eller senare?



SAT KRIYA Sitt på knä, i klippställning, på hälarna eller på en stol. Rak i ryggen, hakan lätt indragen. Knäpp händerna. Vänster tumme överst för kvinnor, höger tumme överst för män. Räta ut pekfingrarna och tryck dem mot varandra. Sträck ut armarna framför dig och lås armbågarna. Sträck upp armarna mot taket utan att ta med bröstkorgen upp. Gör ett kraftfullt rotlås samtidigt som du säger SAT. Långsamt och inkännande. Släpp rotlåset samtidigt som du säger NAM. Andningen sköter sig själv, ögonen är slutna och under dina stängda ögonlock har du fokus i tredje ögat, en punkt mellan ögonbrynen. Avsluta med att andas in, sträck upp maximalt, andas ut, håll andan ute och gör rotlås. Viktigt: Vila efter övningen!

Avsluta med **CHAKRASCANNING**



VECKA 11

FULL BALANS

DAGLIG YOGA En minuts-andning, katt och ko, alternerande skulderlyft

DAGLIG MEDITATION Chakrascanning

SYFTE Yogaövningarna och meditationen jobbar på din helhetsbalans och utgår från flertusenårig chakrakunskap som utgår från att all balans och obalans börjar på energinivå.



VARDAGSTRÄNING Lyssna medvetet under ett par minuter varje dag. Stanna upp, slut ögonen och inbjud alla ljud att komma till dig. Prova när du sitter på tåget, på jobbet, precis när du vaknat eller står i duschen. Notera hur det känns att lyssna medvetet. Prova gärna att lyssna till ljud som du vanligtvis benämner som störande (buller, högljudd musik). Vad händer med din upplevelse då du lyssnar medvetet?

VECKANS REFLEKTION Vad betyder balans för dig? Vad tror du att du behöver göra för att uppnå balans i din vardag? Vilka förändringar skulle du behöva göra i din vardag? Vad skulle du behöva öka (tex sömn, motion), vad skulle du behöva minska (för snäva tidsmarginaler/brådska) ?

EN MINUTS ANDNING Du andas in så långsamt du kan och räknar sekunderna, därefter håller du andan lika många sekunder, och därefter landas du ut i lika många sekunder. Sträva efter att kommat upp till 20 sekunder i varje sekvens. Dvs en minut per andetag. Gör övningen sittande eller liggande.



KATT OCH KO Stå på alla fyra. Fötterna ihop. Axelbredd mellan handflatorna. Höftbredd mellan knäna. Andas in, Svanka ner ryggen, lyft huvudet och hakan upp mot taket. Andas ut, dra hakan in mot bröstet samtidigt som du krummar ryggen upp mot taket. Fortsätt på egen hand, mjuka, inkännande rörelser.



ALTERNERANDE SKULDERLYFT Andas in, vänster axel går upp, höger sjunker ner. Andas ut och skifta. Höger axel upp, vänster axel ner. Fortstätt på egen hand,

Avsluta med **CHAKRASCANNING**



VECKA 12**ÖKA DIN EMPATI, FÖRMÅGA ATT SE OCH TA HAND OM DINA BEHOV (EST)****DAGLIG YOGA** Långa djupa, alternativ ryggböj, nackrullning**DAGLIG MEDITATION** En minuts andning

SYFTE Övningarna syftar till att lyssna på din inre kommunikation så att du utifrån dina behov kan ta hand om dig själv på bästa sätt och även uttrycka dina behov till andra.



VARDAGSTRÄNING Skriv en lista på vilka faktorer som gör att du mår bra och ta ansvar över att ta hand om dina behov. Sträva efter att öka dessa faktorer i din vardag, tex motion, hobbyutövande etc. Tänk på att du är din viktigaste uppgift. Att vara kärleksfull mot sig själv förväxlas av många som egoism.

VECKANS REFLEKTION Fundera på din grad av empati, din förmåga att se och ta hand om dig själv.



ALTERNATIV RYGGFLEX Händerna går upp på skuldrorna med fingrarna fram och tummarna bak på ryggen. Andas in och flexa fram ryggen, samtidigt som axlar och huvud pressas bakåt. Andas ut och flexa ryggen bakåt samtidigt som armbågarna går fram och ner och huvudet sjunker ner med hakan mot bröstet.



NACKRULLNING Föreställ dig att du har en krita på hakspetsen och börja rita en rund cirkel genom att vrida huvudet medsols i en lugn, långsam och kontrollerad rörelse. Andas in genom den övre delen av cirkeln, andas ut genom den nedre delen. Släpp käkarna och gapa när du kommer bakåt med huvudet och se till att du fortsätter att andas in och ut genom näsan.

EN MINUTS ANDNING Andas in långsamt, räkna tyst inom dig antalet sekunder. Håll andan en lika lång stund, andas ut genom näsan under lika många sekunder. Börja om. Varje sekvens är lika lång, sträva efter att kunna räkna till 20 i varje del av andetaget.

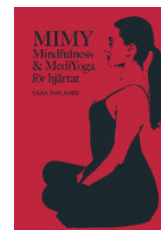
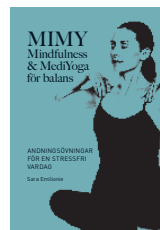
Fyll i hur väl dessa meningar stämmer in på dig nu efter 12-veckorsprogrammet.

Jag tänker vänliga tankar om mig själv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig tillfreds med mig själv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner glädje och lust	☐	☐	☐	☐	☐
Jag ser en mening med mitt liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mening med mitt liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig närvarande i mitt liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig älskad	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har förståelse för mina tillkortakomanden	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar inte åt mig av andras kritik	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har lätt för att identifiera mina känslor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag uttrycker mina känslor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är väl medveten om vad jag mår bra av	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan sätta gränser då det behövs	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar hand om mina behov	☐	☐	☐	☐	☐
Jag uttrycker mina behov	☐	☐	☐	☐	☐
Jag motionerar regelbundet	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vilar då jag behöver vila	☐	☐	☐	☐	☐
Jag äter bra mat på regelbundna tider	☐	☐	☐	☐	☐
Jag sover tillräckligt	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har ett socialt liv	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

stämmer inte alls stämmer mycket bra

LÄNGRE MIMY PASS

För dig som har mer tid att avsätta för yoga- och meditation, kommer här ett förslag på längre yogapass. Samtliga pass finns på CD och går att beställa på via mimy.se. Dessa pass ingår i MIMY:s kursverksamhet och utbildningar.



Ansvarig utgivare: Sara Emilionie
 Foto: Anton Svedberg
 Kompositör: Lisa Holmqvist
 Formgivning: Judith Wernholm
 Tryck & inspelning: Lars Norgren och
 Fredrik Wännmann på Ramtitam
 ISBN: 978-91-979939-5-1

12 VECKOR FÖR EN VARDAG I BALANS

Vad tror du skulle hända om du under 12 veckor dagligen riktade omtanke till dig själv? Om du under en stund varje dag släppte allt som handlar om att komma någon vart, förändra någonting eller prestera någonting?

Forskning på Mindfulness och MediYoga visar att det leder till bättre sömn, immunförsvar, energi och minskad stress. Metoderna erbjuds inom vården, men även inom näringsliv och skola där träningen påvisat ökad effektivitet, kreativitet och förbättrade relationer.

MIMY programmet ger dig möjlighet att testa och själv utvärdera effekten av två internationellt etablerade metoder som innebär enkla andningstekniker, yogaövningar, meditationer och vardagsuppgifter som passar både nybörjare och vana meditatörer.

Daglig träning ger dig bäst effekt och därför bygger MIMY programmet på korta sekvenser. Under 12 veckor guidas du genom 5 min djupandning, 2 enkla yogaövningar och en kort meditation.

Det här programmet är ett steg mot full balans men även en dörr-öppnare till att du tar fler steg som leder dig mot ökad livskvalitet. Det erbjuds idag som stressreduktion på stora svenska arbetsplatser och ingår i MIMY:s instruktörsutbildningar och kursverksamhet. Läs mer på mimy.se

DENNA BOX INNEHÅLLER:

- ◆ Träningshäfte med instruktioner, bildillustrationer och vardagsövningar.
- ◆ Enkät som handlar om din uppskattade livskvalitet innan och efter genomfört träningsprogram.
- ◆ 4 cd med 5 min daglig djupandning, 5 min yoga och en kort meditation (3–15 min).
- ◆ Förslag på reflektioner som stödjer både din träning och din vardag.