

MIMY

fri från stress

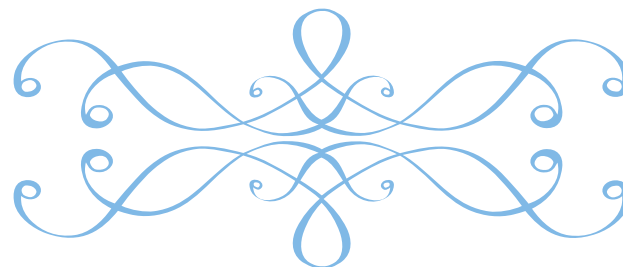
Yogapass med
Sara Emilonie



Vi lever i ett högaktivt samhälle – ständigt uppkopplade och i rörelse. Utan tid att smälta intryck och vila urholkas tålamodet och energin. Med tiden kan stress, oro och spänning byggas upp i kroppen och vi får allt svårare att koppla av och sova. Andrum blir därför allt viktigare i vardagen.

Sara utgår ifrån principerna vata, pitta och kapha i det mångtusenåriga Ayurvediska läkesystemet för att skapa balans i kropp och sinne. Just vataöverskottet rubbar hela vår livsenergi – prana. Genom grundande kropps- och andningsövningar leder Sara dig tillbaka till den där lugna platsen inom dig som öppnar upp för lusten till livet.

MARIE ANDROV, AYURVEDISK LIVSSTILSKONSULT





OM MIMY OCH SARA EMILIONIE:

Denna produkt ingår i serien MIMY för Balans. Programmet är sammansatt av yogaterapeuten och mindfulnessinstruktören Sara Emilionie.

Sara har utvecklat MIMY – en kombination av MediYoga och Mindfulness som hon erbjuder på stora arbetsplatser inom svenskt näringsliv. Sara är även huvudlärare och utbildare vid Institutet för Medicinsk Yoga i Stockholm.

Övriga produkter ur MIMY-serien är bland annat *MIMYprogrammet: 12 veckor med Mindfulness & Mediyoga för en vardag i balans* samt *MIMY för hjärtat*. Läs mer på www.mimy.se och www.mediyoga.se

OM MEDIYOGA

MediYoga, en svenskutvecklad yogaform baserad på en av världens äldsta yogatraditioner (kundaliniyoga) ingår sedan 2010 i svensk sjukvård och Danderyds Sjukhus i Stockholm har som första sjukhus i skandinavien tagit in MediYoga som rehabilitering i sin ordinarie verksamhet. En röd tråd genom övningarna som ingår i MediYoga är det långa, djupa andetaget som påverkar det autonoma nervsystemet och skapar en lugn och ro-respons.

Forskning på både MediYoga och mindfulness visar att medveten andning har en lång rad av medicinska effekter på både kropp och sinne.

OM MINDFULNESS

Mindfulness är en metod och ett förhållningssätt som prövats vetenskapligt sedan slutet av 1970-talet, idag en etablerad metod för att minska stress. Träningen består i att öka sin närvaro och förhålla sig till upplevelser och situationer på ett icke värderande sätt.



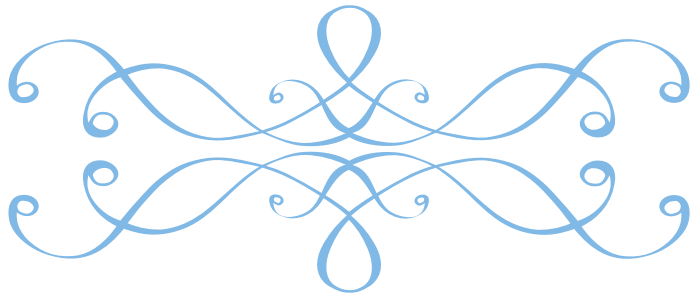
MIMY FRI FRÅN STRESS

Om vi lägger samman all den information som människan skapat under de senaste 20.000 åren fram till 2003 så producerar vi numera (enligt Google) lika mycket ny information varannan dag. Allt detta ska vi hantera, sortera med ett nervsystem som inte förändrats nästan alls de senaste 20.000 åren.

Vi behöver lära oss förhålla oss till stress, så att utmaningarna vi möter inte sker på bekostnad av hälsan. Ditt förhållningssätt till stressen är väsentligt för din upplevelse av stress, vilket går att träna, precis som du tränar en muskel. Detta är en del i MIMY, att träna sig i att bevittna, observera och agera, istället för att värdera, döma och reagera.

Ytterligare en aspekt då det gäller att kunna hantera stress är att ge sig själv tid för återhämtning. Forskning visar nämligen att det inte är stressen i sig som bränner ut oss, utan bristen på återhämtning.

Yogaövningarna, andningstekniken och meditationerna i detta pass syftar till att ge dig effektiva verktyg för återhämtning och mentala tekniker för att släppa oro och stress.



KORT OM STRESS OCH HUR DU GENOM MIMY KAN PÅVERKA DIN UPPLEVELSE AV DEN

Stress är i grunden en funktion som räddat livet på oss människor. Det är en aktiverande del av vårt nervsystem som gör oss beredda att slåss eller fly. I grunden en viktig funktion. Idag utgörs stressen sällan av yttre hot utan snarare av inre och yttre krav och en vardag som inte inrymmer återhämtning. Många människor lever med ett konstant stresspåslag och då stressreaktionen varken får fysiskt utlopp eller följs av tid för återhämtning börjar den försämra kroppens samtliga funktioner och bryter ner oss fysiskt och mentalt. Vi behöver fler verktyg för att reducera vår stress och min förhoppning är att MIMY erbjuder dig det.

OM ÖVNINGARNA I PROGRAMMET

Långa djupa andetag och de yogiska övningarna skapar en djup balans både fysiskt och mentalt. De frigör fysiska spänningar och påverkar ditt parasympatiska nervsystem, kroppens egen bromspedal.

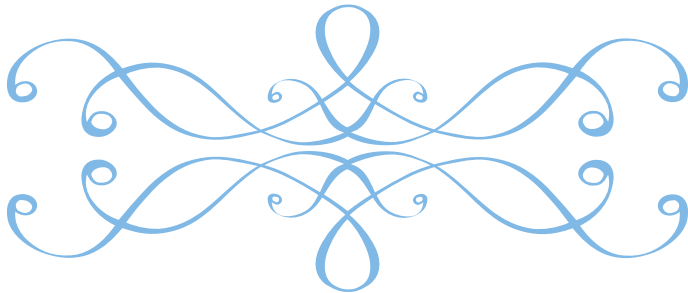
Övningen kroppsscanning hjälper dig att lyssna till kroppens signaler och stilla tankeverksamheten. Den kan du göra både som en meditation för återhämtning och ökad energi men även för att underlätta insomning.

Meditationen Kirtan Krya har i forskning visat tydlig effekt på minne och sömn, någonting som vanligtvis försämras i samband med stress.

LYCKA TILL MED DIN TRÄNING!

INNAN DU TRÄNAR – REKOMMENDATIONER

- ◆ Yogan rekommenderar att du tränar i minst 6 veckor för bästa effekt. Har du ont om tid, gör endast djupandningen och slutmeditationen.
- ◆ Avsätt särskild tid för din träning- annars är det lätt hänt att den inte blir av.
- ◆ Se till att du är ostörd, stäng av mobilen under tiden du tränar.
- ◆ Klargör din intention med träningen, tex ökat lugn, mindre smärta etc. Intentionen är viktig, men lika viktigt är att du är öppen, nyfiken och inte begränsar dina upplevelser genom att i förväg bestämma dig för vad du vill ha ut av träningen.
- ◆ Drick vatten både före och efter yogapasset. Djupandningen sätter igång en reningsprocess på cellnivå och kan orsaka yrsel, trötthet och illamående om du har vätskebrist. Yrsel kan även bero på ovana och försvinner med tiden.
- ◆ Ät inte för nära inpå passet.
- ◆ Släpp all form av prestation.
- ◆ Se till att yogan aldrig orsakar dig skarp smärta. Det får strama och stretcha men aldrig göra ont. Ta ansvar över din kropp.
- ◆ Läs igenom teknikerna nedan innan du börjar träna.



INNAN DU TRÄNAR – GRUNDLÄGGANDE TEKNIKER

DJUPANDNING - långa, djupa andetag in och ut genom näsan. Du pressar aktivt in luft och fyller hela magen, lungor, bröstorg och ända upp till nyckelbenen. När det är helt fullt släpper du passivt ut luften och vilar tills kroppen vill att du andas igen. Den här andningen ska du tillämpa under hela yogapasset om inte någonting annat anges.

ROTLÅS – 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. **Undvik rotlås om du har mens eller är gravid.**

ELDANDNING – en kraftig andningsteknik som ökar energinivån i kroppen. Du andas snabbt in och ut genom näsan och tar magen till hjälp. Andas in och spänn ut magen, andas ut och dra in magen. Gör det här så fort du kan men med fokus och kontroll över magen. **Undvik eldandning om du har mens eller är gravid.**

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. Du tonar in med mantrat Ong Namō Guru Dev Namō som betyder ”jag låter min inre guide leda mig till högre medvetenhet”.

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 alla yogaövningar på stol.

YOGAPASSET

Detta pass utgår från flertusenårig indisk kunskap om Ajurveda. Övningarna lugnar och balanserar dig med intensiv tankeverksamhet och hög stress. Gör övningarna mjukt och inkännande, undvik rotlås om du har mens eller är gravid.

DJUPANDNING

Sitt eller ligg ner på en matta eller tjock filt. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Känn hur mage, lungor, bröstkorg expanderar och fortsatt fylla luft ända upp till nyckelbenen. Släpp passivt ut luften och känn hur mage och bröstkorg sjunker in igen. Inandningen är aktiv, utandningen är passiv. Vila mellan ut- och inandning. **EFFEKT:** syresätter, syremättar upp till tio gånger så mycket som vid vanlig andning. Skapar en avslappning som stimulerar balans i det autonoma nervsystemet, kroppens egen bromspedal. Stärker immunförsvaret, ökar prana (livsenergi), löser upp blockeringar.



INTONING

Sätt dig upp, Rak i ryggen, slutna ögon, fokus djupt in i tredje ögat, punkten mitt emellan ögonbrynen. För ihop handflatorna mot varandra, gnugga lite lätt, för tummarna in mot bröstbenet. Tona in med mantrat ONG NAMO GURU DEV NAMO (jag öppnar mig för min inre kraft och min inre intelligens och låter den guida mig rätt) tre gånger. **EFFEKT:** In- och uttoning fungerar som start och slutsignaler. Vid regelbunden träning får din hjärna en signal om att slappna av redan vid intoningen.



SUFICIRKLAR

Lätt meditationsställning. Ta tag om dina knän. Roterar ditt underliv, bäcken och höfter medsols i en cirkelrörelse. Sträva efter att behålla huvudet centrerat i mitten. Efter 1–3 min, byt riktning och rotera motsols ytterligare 1–3 min. Långa djupa andetag genom hela övningen. Avsluta med ett rotlås. Vila sittande efter övningen.



FRAMÅTBÖJ

Sitt med utsträckta ben framför dig. Luta rak överkropp fram ner mot knäna. När du kommer så djupt fram du kan, stanna där och andas långa djupa andetag. Slappna av i nacken. Efter 1–3 minuter kom försiktigt upp med ryggen och vila sittande.

FJÄRILEN

Sitt i lätt meditationsställning. För ihop fotsulorna mot varandra. Ta tag med händerna runt fötterna och dra hämlarna in mot kroppen. Rak rygg. Börja vaggas dina knän upp och ner. Försök komma ner så nära golvet som möjligt med knäna. Långa djupa andetag. 1–3 minuter. Avsluta med ett rotlås. Vila.





HÖFTLYFT

Ligg på rygg. Sätt fotsulorna i golvet och dra in hämlarna så nära baken som möjligt. Ta tag om dina anklar. Pressa upp höfter och underliv så högt du kan mot taket samtidigt som du andas in. Andas ut tillbaka ner med baken i golvet igen. Nästa gång du kommer upp med höfterna, gör ett rotlås.



KATT OCH KO

Stå på alla fyra. Fötterna ihop. Höftbredd mellan knäna. Axelbredd mellan handflatorna. Svanka ner ryggen, lyft huvudet så högt du kan och andas samtidigt in. Andas ut, dra samtidigt hakan in mot bröstet och skjut ryggen upp mot taket. Upp och ner på detta sätt i 1-3 minuter. Avsluta med ett rotlås.



BABY POSE

Vila i babypose. Sträva efter att få ner baken mot hämlarna och pannan mot golvet. Långa djupa andetag.

NACKRULLNING

Sitt i lätt meditationsställning. Med rak rygg och sträckt nacke sänker du hakan ner mot bröstet. Dra långsamt hakan längs höger nyckelben upp till höger axel. Därifrån går hakan upp genom luften ner till vänster axel, ner längs vänster nyckelben tillbaka till utgångspunkten. Fortsätt åt samma håll. Andas in genom näsan när huvudet går bakåt. Andas ut genom näsan när hakan rullar ner över bröstet. Slappna av i axlarna och slappna av i käkarna så hakan faller ner. Efter 10-15 varv medsols byter du riktning och gör lika långsamt 10-15 varv tillbaka åt andra hållet. Ett varv ska ta ca. 10 sekunder. Det får absolut inte göra ont i nacken.



VILA OCH STRETCH

Tillåt dig själv att slappna av en stund. Släpp din strävan efter att fördjupa andningen och låt det naturliga andetaget komma och passera. Stretcha mjukt. Placera vänster fot på höger knä, dra knät ner mot höger samtidigt som du roterar överkroppen mot vänster och får en mjuk kattsträckning. Vila i stretchen en minut innan du kommer tillbaka till mitten och repeterar stretchen åt andra hållet, dvs höger fot på vänster knä.



MEDITATION

välj ett av följande alternativ



KROPPSSCANNING

Uppmärksamma kroppsdel för kroppsdel, börja med fötterna, avsluta med huvudet. Om du känner blockeringar eller smärta någonstans, prova att andas in och ut genom blockeringen.

KIRTAN KRIYA

Amerikansk forskning har visat att denna meditation har signifikant effekt på minnet. Denna meditation sägs verka helande på känslomässiga sår. Den rensar bort mentala och emotionella bördor. För kvinnor sägs den vara speciellt kraftfull då den hindrar psyket från att attraheras av negativa möten och negativa relationer.

GÖR SÅ HÄR: Sitt i lätt meditationsställning (alternativt på en stol). Rak i ryggen och med sträckt nacke. Slut ögonen och placera fokus i 3:e ögat. Dina händer vilar mjukt mot knän eller lår. Upprepa enligt nedan instruktioner mantrat: **SA - TA - NA - MA** under 11 minuter.

På **SA** pressar du tummen mot pekfingrets topp.
Pekfingret (Jupiterfingret) står för Vidsom, Kunskap och Överflöd.

På **TA** pressar du tummen mot långfingrets topp.
Långfingret (Saturnusfingret) står för Fokus, Disciplin, Struktur och Gränssättande

På **NA** pressar du tummen mot ringfingrets topp.
Ringfingret (Solfingret) står för Liv och Relationer.

På **MA** pressar du tummen mot lillfingrets topp.
Lillfingret (Merkuriusfingret) står för kommunikation.

Tummen står för Medvetenhet, Jaget eller Egot.



TONA UT UR PASSET

FRI FRÅN STRESS ingår i serien MIMY för balans som syftar till att ge dig enkla verktyg att reducera din stress och skapa balans i din vardag. Sara erbjuder kurser, utbildningar, retreat, föreläsningar samt träningsprogram, bland annat Mindfulness för dig i farten – ett program för livspusslare.

Mer info på www.mimy.se

