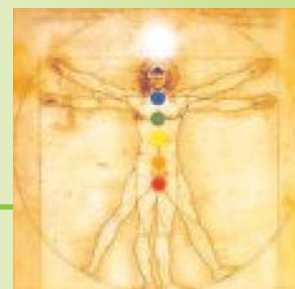


# Medicinsk yoga



## Vad är medicinsk yoga?

Medicinsk yoga har sina rötter i Kundaliniyoga och har sedan 1997 utvecklats på IMY genom kliniskt och terapeutiskt arbete av Göran Boll. Den medicinska yogan instrueras av lärare med medicinska kunskaper. Det är en mjuk form av yoga som passar alla. Yogan stimulerar och öppnar upp det du mår bra av att göra, ger ökad medvetenhet och hälsa, balans på alla plan både fysiskt, psykiskt och emotionellt. Den har bevisad effekt på en mängd folkhälsoproblem såsom stress, utbrändhet och andra obalanser i kroppen. Vi arbetar med en kombination av enkla kroppsställningar, andnings- och koncentrationsövningar. Syftet är att skapa specifika terapeutiska effekter och utifrån yogans grundläggande intention verka för en djup, direkt och energimässig balans på alla plan. Alla övningar utförs alltid med utgångspunkt utifrån individens förmåga och kapacitet.

## Varför träning med medicinsk yoga?

Yoga är holistisk i sitt synsätt och ser till hela människan, hela livssituationen och inkluderar även känslor, drömmar, kost, relationer, motion m.m. Yogan fokuserar direkt på kroppens energiflöde och eventuella underliggande obalanser och därigenom stimulerar kroppens egna självläkande förmåga. Den stimulerar och balanserar även hormonutsöndringen i vårt körtelsystem, som i sin tur stärker immunförsvaret.

## Effekter av medicinsk yoga

Genom yogan tränar du upp din koncentrationsförmåga och din förmåga att vara närvarande i nuet genom att rikta din uppmärksamhet mot kroppen, andningen eller ett mantra. Genom att etablera ett mer observerande jag, kan man studera sina tankar och känslor från ett mer neutralt perspektiv. Yoga är en teknik för att lära sig att identifiera sig med sitt inre jag och inte med sina tankar och känslor. Ett av de bästa hjälpmedlen mot stress är medveten djupandning, yogiska djupa andetag. Stress och spänningar sätter sig ofta i rygg, axlar och nacke och många av övningarna i yoga fokuserar på just dessa kroppsdelar.

## Vem kan göra medicinsk yoga?

Alla kan! Yogan passar både för nybörjare och vana utövare den kan även utövas på stol för den som pga smärta eller stelhet inte kan sitta bekvämt på yogamattan. Medicinsk yoga kan användas vid rehabilitering för grupper med olika behov, exempelvis olika stressymtom, astmatiker, ryggproblem, hjärtproblem, sömnstörningar, ätstörningar, Parkinson, migrän med flera

**Anneli Lindberg** är utbildad Medicinsk yogalärare och terapeut, Leg sjuksköterska och personlig hälsotränare.



**Anneli Lindberg**

