

# MIMY

## fri från stress

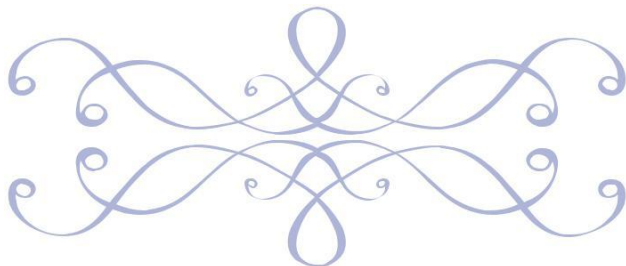
Yogapass med  
Sara Emilionie



**V**i 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 vata överskottet 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



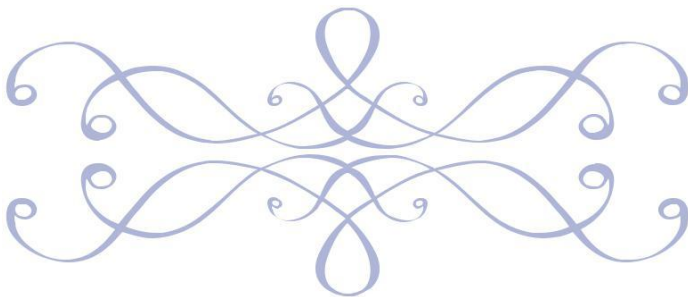
## **MIMY FRI FRÅN STRESS**

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 utmaning-arna vi möter inte sker på bekostnad av hälsan. Ditt förhåll-ningssätt 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 åter-hämtning och mentala tekniker för att släppa oro och stress.





#### **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.balansinstitutet.se](http://www.balansinstitutet.se)

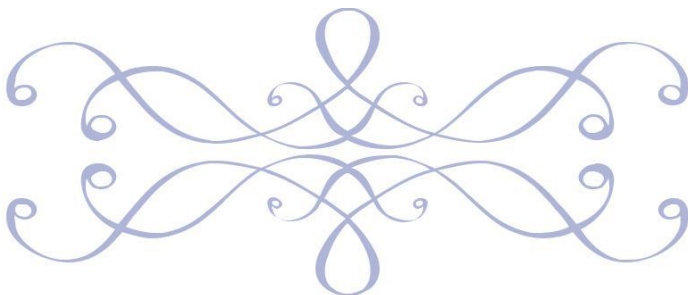
## **OM MEDIYOGA**

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.

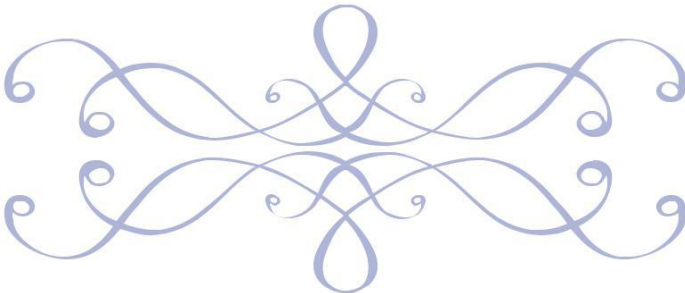
## **OM MINDFULNESS**

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.



## 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, bröstorgon 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.

**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 rotlås och 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.

## **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!**



# YOGAPASSET

Detta pass utgår från flertusenårig indisk kunskap om Ayurveda. 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 fortsätt 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 tum-marna 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 underliv, bäcken och höfter medsols i en cirkelrörelse. Sträva efter att behålla huvudet centrerat i mitten, 1-3 min, byt riktning och rotera motsols ytterligare 1-3 min. Långa djupa andetag genom hela övningen. Avsluta med rotlås. Vila sittande efter övningen.

**EFFEKT:** Stretchar muskler i rygg/höfter, stimulerar genomblodning och cirkulation. Bra för matsmältningen. Utifrån ett yogiskt perspektiv balanseras framför allt första chakrat. Ayurvediskt balanseras vata och pitta.



## 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.

**EFFEKT:** Sträcker ut muskulatur längs kroppens baksida. Masserar bukorgan, vilket positivt påverkar matsmältningen. Utifrån ett yogiskt perspektiv bra för rotchakra och magchakra. Ayurvediskt bra för både vata och pitta.

## 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.



**EFFEKT:** Stretchar igenom bäckenregionen och ländryggen. Yogiskt sett framför allt balanserande för sexualchakrat. Ur ett ayurvediskt perspektiv främst en övning för vata och pitta men i viss mån även för kapha.



## 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.

**EFFEKT:** Arbetar på dina leder: fotled, knäled och höftled, muskulatur i ben, bäcken, mage och ländrygg. Ökar cirkulationen till hjärnan. Yogiskt en övning för sexualchakra och ayurvediskt en vata/kapha övning.



## KATT OCH KO

Stå på alla fyra, fötterna ihop, höftbredd under knän, axelbredd under handflator. 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.

**EFFEKTER:** Påverkar bäcken, axlar/skuldror, nacke och hela ryggraden. Ger stretch, inre massage och ökad genomblödning. Ur ett yogiskt perspektiv balanseras här hela ditt chakrasystem och utifrån en ayurvedisk synvinkel är detta en s.k. tredosha övning som balanserar både vata, pitta och kapha.



## BABY POSE

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

**EFFEKTER:** Sträcker ut hela ryggraden, djupmasserar bukorgan, får ner huvudet lågt vilket ger ökad cirkulation dit. Skapar djupavslappning. Yogiskt sett balanseras även här hela ditt chakrasystem och är utifrån ett ayurvediskt perspektiv en tre-dosha övning – vata, pitta och kapha.

## 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.



**EFFEKTER:** Stretchar och mjukar upp muskler i nacke, hals och käkar. Underlättar cirkulation till och från hjärnan. Masserar sköldkörtel och bisköldkörtel. Skapar en djup lugn-och-ro respons. Yogiskt är detta en halschakra övning och ayurvediskt en vata övning.

## 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, 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

Flera amerikanska studier, bl.a. med Nobelpristagaren Elisabeth Blackburn har visat att denna meditation har signifikant effekt på minne och åldrande på cellnivå. Den sägs verka helande på känslomässiga sår, rensa bort mentala, emotionella bördor. Speciellt kraftfull för kvinnor då den hindrar psyket från att attraheras av negativa möten och negativa relationer.

**GÖR SÅ HÄR:** Lätt meditationsställning (alt på en stol). Rak rygg och sträckt nacke. Slut ögonen och placera fokus i 3:e ögat. Dina händer vilar mjukt mot knän eller lår. Upprepa enligt nedan instruktion mantrat: **SA – TA – NA – MA** under 11 minuter.

På **SA** pressar du tummen mot pekfingrets topp.  
Pekfingret (Jupiter) står för Visdom, Kunskap, Överflöd.

På **TA** pressar du tummen mot långfingrets topp.  
Långfingret (Saturnus) Fokus, Disciplin, Struktur, Gränssättande

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

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

Tummen står för Jaget eller Egot.



## TONA UT UR PASSET

## YOGANS SYN PÅ HÄLSA OCH OHÄLSA

Samhället har förändrats dramatiskt på relativt kort tid. Vi lider av allt mer stress, som i kroppen är den minsta gemensamma nämnaren för reaktion på påfrestningar, krav och utmaningar. Det kan handla om fysisk arbetsmiljö, beteenden, inre/yttra krav, inflytande, relationer eller hur vi hanterar problem. Det är viktigt att uppleva sig ha inflytande över sin situation. Det mesta fungerar så länge vi sköter hälsa, sömn, träning och ett socialt. För att klara nya utmaningar åsidosätts inte sällan allt detta. Känslan av att leva under ständigt växande krav drabbar de flesta av oss.

WHO definierar hälsa som mer än bara frånvaro av sjukdom. Det är ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, upplevelsen av att fungera, känna mening och sammanhang. Där du har tillräckliga resurser att hantera alla utmaningar. Vissa klarar hälsa trots svår stress pga. en hög känsla av sammanhang (KASAM). Att känna sig förstådd och förstå andra ger en positiv grundsyn och tro på framtiden. KASAM handlar om att både förstå sig själv och hur världen fungerar. Ens existens har betydelse, man kan möta olika situationer och förändra sitt liv, detta skapar hälsa.

Yogaträning främjar hälsan, upplevelsen av stress och kan sänka kolesterolvärdet. Yoga påverkar objektivt fysiologiska och subjektivt psykologiska faktorer, detta återspeglas i tusentals internationellt publicerade studier. Svensk yogaforskning visar mätbara effekter på stress, oro, ångest, sömn och högt blodtryck. Sammanställningar av denna forskning visar en signifikant minskning av stress i yogagrupperna och jämfört med kontrollgrupper. Yogan ger dig strategier att hantera stressrelaterade symptom och uppleva större kontroll i ditt liv vilket minskar stressen. Yogan visat sig vara ett gott verktyg för att hantera ångest. Den medvetadegör och reducerar spänningar i kroppen vilket ger ökad kontroll och ett ökat självförtroende. Den ökade känslan av hanterbarhet och sammanhang ger resurser att hantera det som sker vilket ökar meningsfullheten i den givna situationen. Yoga har även effekt på nedstämdhet då den som fysisk aktivitet ökar produktion av endorfiner, kroppens eget morfin, vilket ger ett ökat välbefinnande och lugn i människan.

Yogan håller i sitt energimässiga perspektiv på hälsa & ohälsa med sina orientaliska systemsystem, Ayurveda och TKM – traditionell kinesisk medicin att obalans/ohälsa involverar stopp, blockeringar och stagnation i kroppens energisystem. Hälsa handlar om fritt flöde av energi genom hela dig. TKM utgår från CHI – livsenergi som flödar genom kroppens meridianer. Ayurvedan utgår från dina tre doshor, VATA, PITTA och KAPHA och säger att stress ökar (skapar obalans i) din Vata vilket påverkar, sömn, matsmältning, kognitiva funktioner etc. Yogan utgår från chakrasystemet, flödet av PRANA genom dina nadis. Blockeringar i chakran och nadis påverkar stressnivåer, oro, rädsla, blodtryck mm. Yoga handlar dels om att arbeta med övningar, andning, meditation och djupavslappning ur den yogiska verktygslådan, dels att se över sånt som kost, vätska, tillskott och sömnvanor, dels att lyfta blicken avseende ens eget liv, att identifiera de olika stressorer som skapar obalans i ditt liv. Vad kan jag förändra? Vad är viktigast? I vilken ände ska jag börja? Jag kan inte ändra allt över en natt och börja träna långa yogapass varje morgon. Men om gör någonting regelbundet så blir det sedan lättare att över tid föra in fler förändringar som blir till det bättre för mig.

Ansvarig utgivare: Sara Emilionie  
Foto: Anton Svedberg  
Kompositör: Lisa Holmqvist  
Formgivning: Judith Wernholm  
Tryck & inspelning: Lars Norgren och  
Fredrik Wännman på Ramtitam  
ISBN 978-91-979939-5-1  
MIMYCD06

**SPÅR 1** Introduktion [1,42] **SPÅR 2** Grundläggande tekniker [2,28] **SPÅR 3** Djupandning [4,55] **SPÅR 4** Intoning [1,15] **SPÅR 5** Suficirklar [3,58] **SPÅR 6** Framåtböj [3,21] **SPÅR 7** Fjärilen [3,00] **SPÅR 8** Höftlyft [3,45] **SPÅR 9** Katt och ko [3,04] **SPÅR 10** Barnet [2,55] **SPÅR 11** Nackrullning [3,57] **SPÅR 12** Vila och stretch [8,14] **SPÅR 13** Kroppsscanning [12,14] **SPÅR 14** Kirtan Kriya [13,28] **SPÅR 15** Uttoning [1,02]

**Y**ogautövare har i alla årtusenden känt till andningens effekt på nervsystemet, och behärskat tekniker för att påverka kroppens egen lugn och ro respons. Idag, då vi lever i ett 24 h samhälle, behöver vi dessa tekniker mer än någonsin.

MIMY, Mindfulness och MediYoga fungerar både som effektiv stressreduktion, men ger dig även möjlighet till ett alternativt förhållningssätt till stress, där du själv tar kontrollen och kliver ur tankar på det som oroar och jagar upp, och istället hittar en tyst och lugn plats, inom dig själv. Med regelbunden träning upptäcker du att lugn är ett naturligt tillstånd i dig själv som du kan hitta, även i din vardag.

Jag hoppas att det här passet hjälper dig att hitta en kravlös plats inom dig själv, där du kan få vila från inre och yttre krav.

*”We are human beings, not human doings.”*

**INNEHÅLL:** Detta häfte innehåller bilder och instruktioner och en CD med guidade yogaövningar, meditationen kroppsscanning och Kirtan Kriya. Passet ingår i två av världens största hjärtstudier på Danderyds Sjukhus och Karolinska Sjukhuset

**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 hemsidan

**OM SARA EMILIONIE, MINDFULNESSINSTRUKTÖR OCH YOGATERAPEUT:**

Sara Emilonie har skapat MIMY, en kombination av mindfulness och yoga som sprids på stora arbetsplatser inom näringslivet, genom utbildningar och produkter. För mer info, se hemsidan – [www.balansinstitutet.se](http://www.balansinstitutet.se)

