

# MIMY

## avslappning

Sara Emilionie



Detta pass hör till serien Andning-Fokus-Avslappning och ingår i MIMY:s Balansprogram (6 v). Programmet handlar om att ge dig enkla nycklar för att skapa balans i din vardag. Dessa nycklar innebär både träning (yogiska andningstekniker, mindfulnessmeditation), reflektion och bonusträning (enkla vardagsövningar). Följ programmet i första hand, komplettera med yogapassen om du har tid att utöka din dagliga träning.

**Gör varje övning 1-3 minuter eller mer, om du har tid.**

## AVSLAPPNING

*Let go of little and you will find a little peace  
Let go of a little bit more, and you will find more peace  
Let go of everything, and you will find peace  
Buddhistisk munk*



Avslappning är ett tillstånd vi alla längtar efter, men få lyckas uppleva i sin vardag. Den goda nyheten är att det är en förmåga som går att träna upp. Detta pass påverkar det parasympatiska nervsystemet, kroppens egen lugn och ro respons. Då den delen av det autonoma nervsystemet är aktiverat påverkas samtliga organ och kemiska processer i kroppen positivt. Immunförsvaret fungerar bättre, hjärnan och alla dess funktioner fungerar optimalt, och du upplever balans i ditt liv.



## LÅNGA DJUPA ANDETAG

Sitt eller ligg ner på en matta eller tjock filt. Täpp till höger näsborre med tumme eller pekfinger och börja andas långa djupa andetag in och ut genom näsan, genom vänster näsborre. Känn hur mage, lungor, bröstorg lyfter och fortsatt fylla luft ända upp till nyckelbenen. När det är helt fullt, släpp ut luften och känn hur mage och bröstorg sjunker in igen. Inandningen är aktiv, utandningen är passiv. Vila mellan ut- och in- andning. Tips: om du vill kan du placera en öronpropp i höger näsborre. Vid akut stress kan du sova med igentäppt (höger) näsborre hela natten.

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 och underlättar insomning.



## 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.

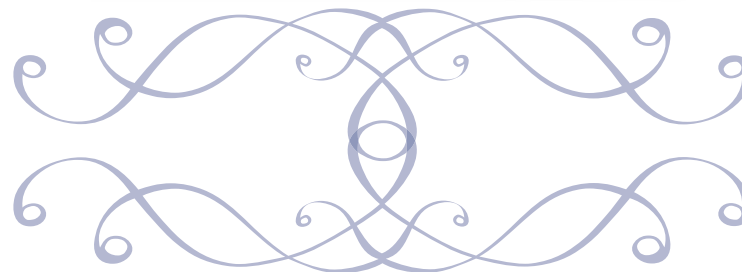
Tänk Sat när du andas in och Nam när du andas ut och behåll mantrat som koncentrationsteknik genom hela passet. Alternativt tänker du " Jag andas in, jag andas ut" genom hela övningen.

Fortsätt flexa fram och tillbaka, lugnt och inkännande. Vila efteråt, gärna liggande.



## BJÖRNGREPPET

Klippställning (du sitter på hälarna, knäna ihop). Händerna greppar varandra i ett björngrepp framför bröstet. Vänster hands fingrar krokas i höger hands fingrar. Vänster handrygg närmast kroppen. 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. Vila gärna på rygg. Effekt: ökar din uthållighet, stärker hjärta, armar och ryggmuskulatur.



## VILA

Känn på hur det känns att släppa taget efter anspänning. Se gärna föregående övning som en metafor till livet. Då vi släpper taget förstår vi hur mycket energi det gått åt att göra motstånd.

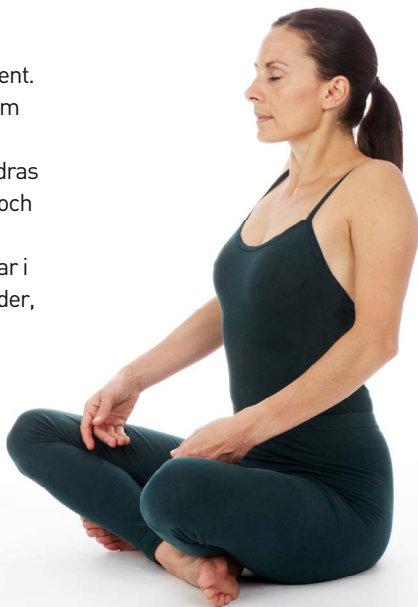


## SKULDERRULLNING

Skulderrullningen består av fyra moment. Lyft axlarna upp, dra bak, rulla ner, fram och upp igen, stora och mjuka cirklar. Andas in då axlarna kommer upp och dras bak, andas ut då axlarna kommer ner och fram.

Effekt: mjukar upp och löser spänningar i skuldror, axlar och nacke. Påverkar leder, hjärta, sköldkörtel och bisköldkörtel.

Bra då du har nackspärr eller spänningshuvudvärk.



## NACKRULLNING

Sitt med ryggen rak och nacken sträckt. Föreställ dig att du har en krita på hakspsetsen 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.

Ett varv ska ta ca 10 sek.

Räta sakta upp huvudet.

Effekt: påverkar immunförsvar, sömn, sköldkörtel och stresshormoner. Motverkar spänningshuvudvärk, nackbesvär och löser upp spänningar i nacke och käkar.



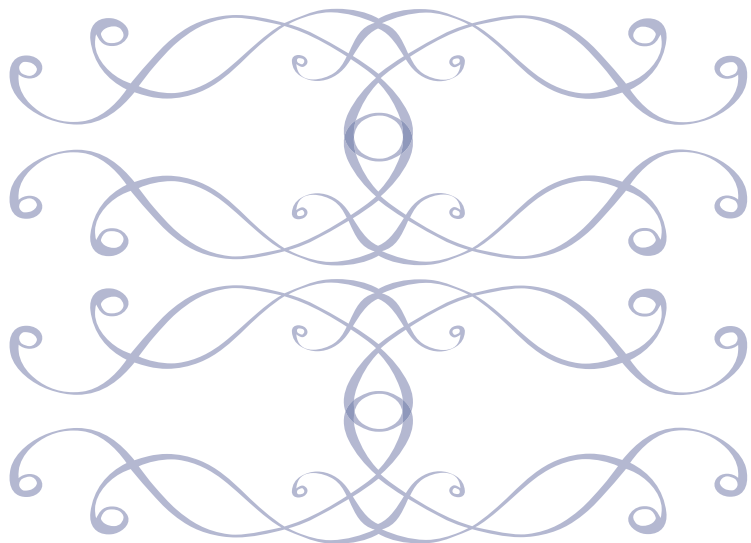
## AVSLUTA MED EN AV FÖLJANDE MEDITATIONER:

### KROPPSCANNING

Gör övningen sittande, liggande eller stående.

EFFEKT: Övningen skapar avslappning och en djup kontakt med kroppen. Denna övning kan även ta fram upplevelser av trötthet och smärta då stressens ytringar i kroppen blir tydligare då du riktar ditt fokus inåt.

Syftet med övningen är att öka medvetenheten på kroppens signaler, så att du bättre kan ta hand om dig själv.



### MIMY:s SLAPPNA AV KNEP

1. 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 ännu ett 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 slappnar av just nu.

EFFEKT: Övningen hjälper dig släppa taget om stressfyllda tankar och istället öka förmågan att vara här och nu.



Passet finns guidat med videoinstruktioner på [www.balansonline.se](http://www.balansonline.se)

Läs mer om MIMY på [www.medyoga.se](http://www.medyoga.se) - [www.mimy.se](http://www.mimy.se)

Foto: Anton Swedberg Formgivning: Judith Wernholm och Lars Norgren

Inspelning: Fredrik Wännman