



VECKA 3

Korta ryggpasset

Introduktion

Övningarna som ingår denna vecka bygger på medicinsk yoga som ingår i 90% av all forskning gjord på yoga i Sverige. Gör alla övningar långsamt, mjukt och inkännande. Andas långsamt och djupt under hela passet.

Veckans övningar:

RYGGFLEX: Med rak rygg lägg händerna på knäna. Andas in, flexa ryggen framåt. Andas ut, flexa bakåt. Huvudet rakt genom hela övningen. Fortsätt mjukt, rytmiskt på detta sätt, andas in på väg fram, andas ut på väg bakåt, 1–3 min.

RYGGVRIDNING: Sätt händerna upp på axlarna, fingrarna fram, tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna i axelhöjd. Hakan lätt indragen. Andas in, vrid överkroppen åt vänster. Andas ut, vrid över åt höger. Huvudet följer passivt med kropps rörelsen, hakan i linje med bröstbenet. 1–3 min.

NACKRULLNING: Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad cirkel med hakan tätt framför dig i luften – det får inte göra ont! Andas in genom näsan upptill – gapa stort, andas ut nertill i cirkeln. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10–15 varv byt riktning, gör 10–15 varv åt andra hållet. Räta sedans akta upp huvudet. Vila.

TIPS: Gör övningarna morgon eller kväll under 6 veckor och för loggbok över självupplevd effekt!

Effekt och forskningsreferenser: Övningarna ger dig cirkulatorisk effekt, motverkar spänd nacke och spända käkar och ökar flödet av spinalvätska till hjärnan som i sin tur ökar bl a koncentrationen.

Passet har i studier (Karolinska Institutet) visat signifikanta effekter på olika typer av ryggsmärta, patienterna som tränat yoga sov bättre, hade kortare sjukskrivningstider, hade mindre ont. Övningarna har även ingått i en hjärtinfarktsstudie på Danderyds sjukhus samt även visat effekt på stress.

Veckans reflektion: Bli medveten om din inre kritiker

Hur ofta dömer du dig själv och hur sträng är din inre röst? Hur mår och vad händer med din energi då du dömer dig själv? Att odla en icke värderande attityd till sig själv och andra är centralt i all mindfulnesssträning och har i forskning visat effekt på vår känsloreglering, grad av närvaro och lycka. Att bli medveten om sin inre kritiker är det första steget mot att på sikt befria sig från denna självsaboterande kraft.

Veckans bonusövning: Håll koll på ditt dömande

Nästa gång du upplever att du dömer, se om du kan bli betraktare istället för att agera domare. Prova att räkna dina dömanden under en hel dag. Se vad du upptäcker! Träna dig även i "tvärtom beteende" – var extra snäll mot dig själv då din inre kritiker påminner dig om dina tillkortakommanden.