



Pust. Balanse. Indre ro

Medisinsk yoga

Av Lene Martinsen

Hva er medisinsk yoga?

- Terapeutisk yogaform som legger vekt på forebygging og rehabilitering
- Fokus på pust og avspenning
- Styrke parasympatikus

Terapeutisk yoga

Restorativ yoga

Yin yoga

MediYoga©

MediYoga

- Utviklet i Sverige på slutten av 1990-tallet
- Programmene i MediYoga kombinerer pusteøvelser, enkle fysiske øvelser, meditasjon og avspenning.
- Bevegelsene i denne praksisen er langsommere enn i tradisjonelle former for yoga. Utgangsposisjonen er ofte sittende, men kan også stå eller ligge på en yogamatte
- Yogaprogrammer som får i gang sirkulasjonen i kropp og hjerne uten hard fysisk aktivitet
- Programmene er utarbeidet i samarbeid med helsepersonell.
- Målet er å skape et sterkt nervesystem, god blodsirkulasjon, samt et vitalt og effektivt immun- og hormonsystem



MediYoga nettside



Senke stressnivået i kroppen

Stress kan være:

- Familiesituasjon
- Arbeid
- Infeksjoner
- Kronisk sykdom
- Traumer
- Søvnproblemer
- Multitasking
- Overdreven skjermbruk



Styrke nervesystemet og hjernen med nye nerveforbindelser

Hormonell balanse (reduere stresshormoner)

Senke blodtrykk

Øke fleksibilitet i kroppen

Bedre livskvalitet

Forskning

MediYoga© har mange år med forskning bak seg innen utbrenthet, hjerterehabilitering, kroniske ryggplager mm på blant annet Karolinska institutet og Danderyds sjukhuset i Stockholm.

Helsevesenet

Utdannet helsepersonell siden 2007

Brukt innen norsk helsevesen siden 2010

Feiringklinikken, Radiumhospitalet og Ullevål sykehus som rehabilitering til pasienter med kreft, hjertelidelser, spiseforstyrrelser, ryggproblemer mm.





Hvem kan gjøre yoga?

- ♥ Kan du puste, kan du gjøre yoga!
- ♥ Selv små bevegelser kan effektivt øke styrke og fleksibilitet.
- ♥ Ved å fokusere på pusten og kroppen, flytter vi oppmerksomheten vår til her og nå, istedenfor at tankene overtar, og vi kan finne ro og balanse.

Boktips

- Medicinsk yoga : en väg till bättre hälsa. Ullrika Berglind
- Yoga - bevisst balanse med restorativ yoga. Ulrica Nordberg