

MÅ BRA MED MIMY- MINDFULNESS OCH MEDICINSKYOGA

text Sara Emilione foto Anton Svedberg

Stress kan många gånger vara svårt att undgå med tanke på ökade krav och informationsöverflöd, men tekniker som hjälper oss att hantera den är ett sätt att inte låta dessa krav gå ut över det egna välmåendet. Intresset för stressreducerande metoder ökar i vård, skola och på arbetsplatser och att meditera förutspås bli lika vanligt som att gå på gym.

Chili startar i detta nummer en serie om MIMY, en kombination av yoga och mindfulness.

I fyra delar får du lära dig enkla övningar som du kan göra när som helst, i skolan, på bussen, innan du ska sova eller då du har svårt att somna.



Sara Emilione, grundaren av MIMY

Övningarna ingår i forskning och har visat en tydlig effekt på bland annat sömn, stress och ökad glädje i vardagen. I detta nummer- MIMY för ökat lugn och minskad stress

Nr 2: MIMY för bättre sömn

Nr 3: MIMY för ökad energi

Nr 4: MIMY för minskad oro/ångest

Under serien som löper kommer Theodor Ranebo, 15 år visa övningarna och berätta hur han själv använder dem i sin vardag.

Tänk på: Stäng av mobiltelefonen och se till att du får vara ostörd en stund. Gör övningarna 3-10 minuter, hellre kort daglig träning än ingen alls. Daglig träning ger bäst effekt.

Drick vatten, djupandningen startar en reningsprocess i kroppen och du kan bli yr om du har druckit för lite det senaste dygnet.

VAD ÄR MIMY?

MIMY är utvecklat av yogaterapeuterna Sara Emilione som skapat korta, enkla program med tydliga kopplingar till vardagen. Metoden bygger på mindfulness och medicinsk Yoga, två tekniker som i forskning visat effekt på bl. a sömn, stress, livskvalitet. MIMY erbjuder instruktörsutbildningar, kurser och produkter. För mer info se mimy.se eller sara@mimy.se

MINDFULNESS OCH MEDIYOGA

MIndfulness bygger på buddhistisk meditationsteknik och går bland annat ut på att stärka förmågan att vara här och nu och på så sätt minskar onödigt åltande och grubblande.

MediYoga är en svensktutvecklad yogaform som används inom sjukvården. Den består av enkla övningar, meditationer och avslappningstekniker.

Är du redo att testa? Fyll i det enkla testet, gör övningarna minst 3 gånger i veckan och gör testet igen. Skicka dina kommentarer till redaktionen och var med om att vinna en yogaintroduktion på din skola, en yogakurs i Stockholm (värde 1300 kr), en yogamatta i ull (värde 1200 kr) eller ett 12 veckors program med 4 CD och ett träningshäfte (värde 450 kr). Allt du behöver är att berätta hur träningen gått och skicka in ditt skattningsformulär! EST är en modell som handlar om att öka empatin, förmågan att se och ta hand om dina behov. (T) EST:a dig själv i formuläret och mät själv vilken effekt träningen har på dig!



HUR VÄL STÄMMER DETTA IN PÅ DIG DE SISTA 30 DAGARNA?

| | stämmer inte alls | stämmer mycket bra |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Jag upplever ofta stress | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag tänker positiva tankar om mig själv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag känner mig nöjd med mig själv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag känner glädje och lust | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag dömer sällan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag känner mening med mitt liv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag känner mig närvarande | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag känner mig älskad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag känner mig trygg i mig själv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag tar inte åt mig av andras kritik | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag har lätt att förstå mina känslor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag har lätt att uttrycka känslor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag är väl medveten om vad jag mår bra av | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag kan sätta gränser då det behövs | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag upplever en god livskvalitet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag tar hand om mina behov | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag uttrycker mina behov | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag motionerar regelbundet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag vilar då jag behöver vila | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag äter bra mat på regelbundna tider | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag sover bra | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jag har ett socialt liv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

ÖKAT LUGN OCH MINSKAD STRESS

ÖVNING 1: KOM NER I VARV MED YOGISK ANDNING



Långa, djupa andetag (yogisk andning) är bland de kraftfullaste verktygen då det gäller att komma ner i varv och lugna hela systemet. Då du är stressad blir andningen ytligare, och det signalerar i sin tur stress tillbaka till systemet och du blir ännu mer stressad. Långa djupa andetag funkar som en brandsläckare då hela systemet dragit i gång och när du tränat upp tekniken (det kan ta tid) kommer du märka att du enkelt kan få ner dig själv i djupavslappning, på mindre än ett par minuter.

När: Passar bra då du vaknar på morgonen för att känna ett ökat lugn under dagen eller då du ska gå och lägga dig för att kunna sova bättre. Du kan också göra övningen sittande, på bussen, i skolan, inför ett prov eller då du känner ett akut stresspåslag.

Gör så här:

Sitt eller ligg ner på en matta eller tjock filt. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Känn hur mage, lungor, bröstorg spänns ut och fortsatt fylla luft ända upp till nyckelbenen. Släpp passivt ut luften och känn hur mage och bröstorg sjunker in igen. Inandningen är aktiv, utandningen är passiv. Vila mellan ut- och inandning.

EFFEKT: syresätter dig med upp till 10 gånger så mycket som vid vanlig andning. Skapar en naturlig lugn- och ro respons, aktiverar kroppens egen broms-pedal. Stärker immunförsvaret och ger dig en effektiv djupavslappning.



ÖVNING 2: KROPPSCANNING

Ofta är det tankar på det som varit eller på det som väntar som startar igång stressspiralen. Den lugnar det "mentala pladdret" genom att du fokuserar på kroppen.

När: passar då du har svårt att somna pga stressande tankar eller på vägen till eller hem från skolan, som ett sätt att ladda batterierna.

Gör så här: Ligg eller sitt bekvämt och slut ögonen. Känn att du andas helt naturligt och känn kontakten med underlaget.

Rikta uppmärksamheten längst ner i dina fötter och börja nu "scanna" kroppsdel för kroppsdel. Börja med fötter, underben, vader, lår, höfter, rygg, nacke och skuldror. Sedan mage,

lungor, hjärta, bröstorg och nyckelben. Sedan fingrar, händer, armar, axlar och sist huvud, ansikte. Låt det gå långsamt och känn din andning genom hela kroppsscanningen. Avsluta med att känna in hela kroppen och känn kontakten med din kropp. Lyssna på kroppens signaler, den vet vad du behöver.