

Magnusklerorna blir flexibla, matsmältningen förbättras och fettförbränningen ökar

### Uppvärmning

Stå med benen höftbrett isär och armarna utsträckta. Klappa ovasidan av vänster arm, fortsätt med undersidan och vidare ner längs sidan av överkroppen. Gör likadant på höger sida.



Klappa fötterna och upp längs framsidan av benen till höfterna och ut mot skinkorna. Fortsätt ner längs baksidan av benen och klappa sedan uppåt igen på insidan av benen. Fortsätt upp på magen. Korsarmarna och klappa bröstkorgen upp till axlarna. Klappa ryggen mellan skulderbladen och sedan nedre delen av ryggen.

Klappa försiktigt huvudet med fingertopparna och massera slutligen ansiktet. Återgå sedan till stående position och upplev hur hela kroppen känns. Avsluta med stretching. (För detaljerad beskrivning se lektion 1 & 3)

### Stående bakåtböjning



Stå i basställning. Andas in och lyft upp armarna över huvudet och böj överkroppen lätt bakåt. Låt blicken följa händerna. Andas ut och böj dig sakta framåt med armar, huvud och rygg i en rak linje.

Slappna av i nacken och kom så nära knäna du kan med huvudet. Ta tag om vristerna eller vad du vill. Upplev sträckningen i benen och ryggen. Andas in och böj dig tillbaka upp med armarna sträckta upp mot huvudet. Andas ut för ner armarna. Avsluta i basställning och upplev hur kroppen känns. Gör 6 gånger. (För detaljerad beskrivning se lektion 1 & 3)

### Utsträckt triangel



Börja i stående basställning och känn in kroppen. Hoppa isär med fötterna, cirka 100 cm och sträck samtidigt ut armarna horisontellt i axelhöjd. Vrid vänster fot cirka 90 grader åt vänster och höger fot cirka 15 grader.

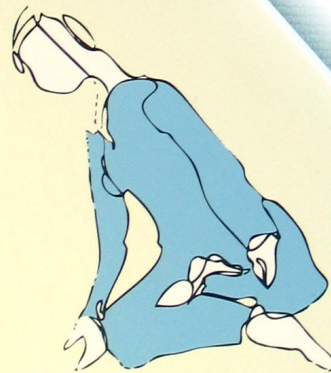
Böj överkroppen försiktigt åt vänster. Sträva efter att låta vänster hand möta vänster vrist och sträck upp höger hand mot taket så att armarna bildar en rak linje. Titta upp på din högra hand. Stå så i cirka 20–60 sekunder samtidigt som du andas normalt. Fokusera på hur sträckningen i ryggen känns.

Kom upp med överkroppen igen och håll armarna utsträckta. Hoppa försiktigt tillbaka till stående basställning. Upplev hur det känns i hela kroppen. Gör sedan rörelsen åt motsatt håll. Upprepa övningen växelvis 3 gånger åt varje håll.



# Yoga-mindfulness

12 lektioner  
steg för steg



Bikash Acharya





Ett vanligt ordspråk i öst säger att om du saknar något inom dig, hittar du inte heller detta i hela universum. Då vänder man sig till de lärda och kloka människorna för att lära sig hur man kan utvecklas vidare och hitta källan som är grunden för all glädje och för den inre tryggheten. Yoga och mindfulness är en kunskapskälla som har vuxit fram genom tusenårigt sökande av livets mening. I yoga-mindfulnessläran finner man den tryggheten, glädjen och närvarandet i nuet.

Boken, "Yoga-mindfulness" har skrivits på ett enkelt sätt utan att förlora den urgamla traditionella kunskapen.

I denna bok visar Bikash Acharya hur vi kan använda enkla yogaställningar, andningsövningar och meditationsmetoder för att utveckla vårt inre lugn och sinnesfrid. Du lär dig steg för steg övningarna, självständigt eller undervisad av en certifierad yogalärare. Du kommer att förstå hur du kan bemästra din stress, oro och sinnets turbulens, samtidigt som du utvecklar ditt kroppsliga och själsliga välmående.



Bikash Acharya, fil. mag. i psykologi, leg. KBT psykoterapeut, har stor erfarenhet av arbete med stress, oro, ångest och depression. Han forskar inom stress- och utbrändhetsfrågor vid Karolinska Institutet. Han ger även mindfulness baserad KBT grupperapi och utbildar Yoga-mindfulness lärare i Growth Health & Care AB:s regi.



*Bikash Acharya*

# *Yoga-mindfulness*

*12 lektioner steg för steg*

## Innehåll

7	Förord
8	Inledning
10	Vad är yoga-mindfulness?
12	Andningens betydelse i vardagslivet
14	Meditation
16	Nyckel till yoga-mindfulnessövningar
18	Förhållningssätt inom yoga-mindfulness
21	Om boken
24	Lektion 1
38	Lektion 2
46	Lektion 3
56	Lektion 4
64	Lektion 5
72	Lektion 6
80	Lektion 7
88	Lektion 8
96	Lektion 9
106	Lektion 10
114	Lektion 11
122	Lektion 12
135	Slutord

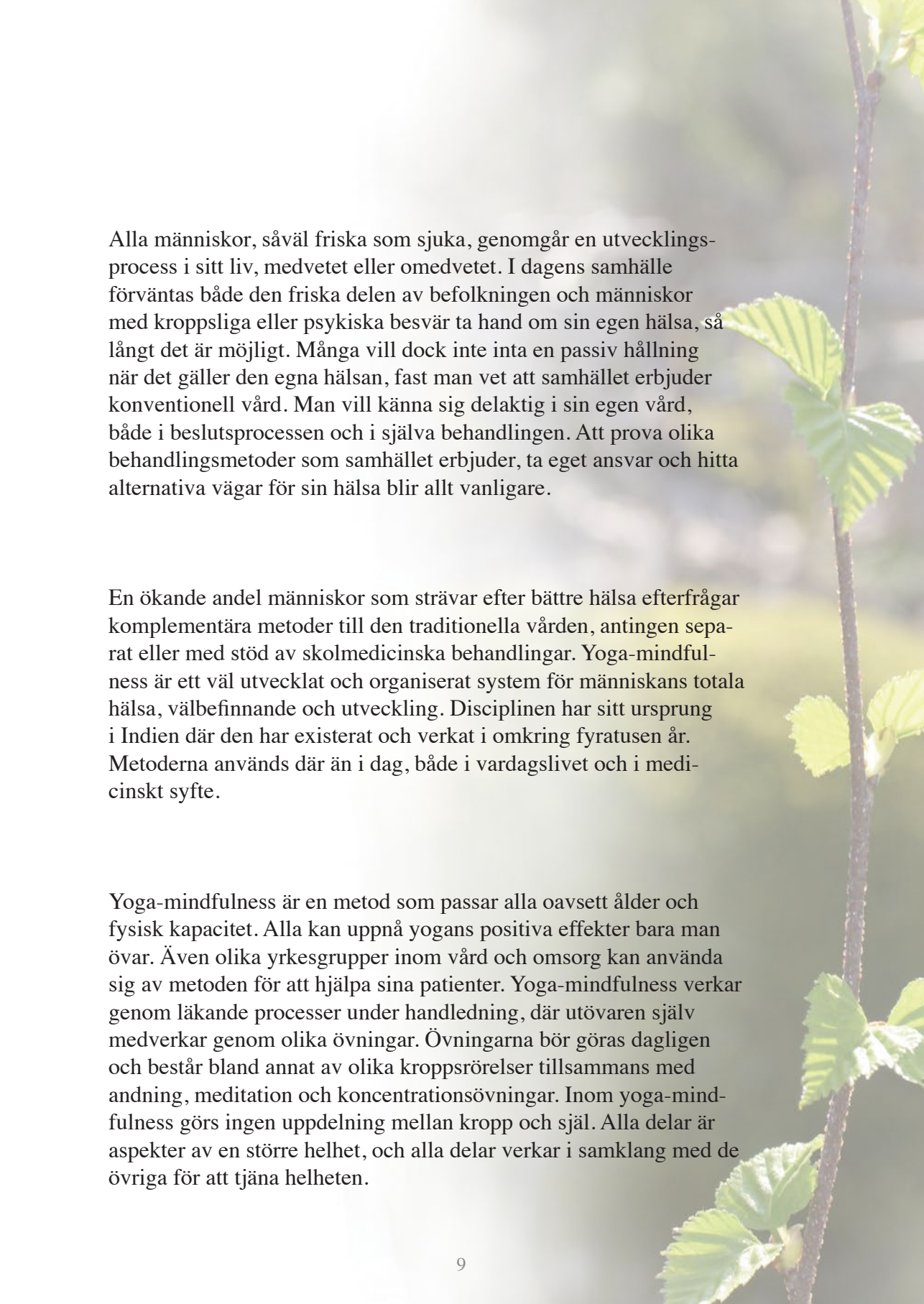


## Inledning

Människans liv och hälsa vilar på hennes sätt att leva. Hon strävar efter att känna sig trygg och tillfreds med sin tillvaro och försöker skapa en så skyddad och välordnad miljö som möjligt. Samtidigt vill hon utvecklas för att uppnå ökad livsglädje. För att människan ska känna sig hel anses det i öst värdefullt att hon ägnar sig åt att stärka sitt välmående på det fysiska, psykiska och själsliga planet. Man lägger stor vikt vid människans inre tillstånd och försöker hitta lösningar på hur man kan bli tillfreds med sig själv. Att ge lika mycket uppmärksamhet till yttre faktorer som till sitt inre väsen bedöms vara viktigt. De resurser individen bär inom sig anses vara både nödvändiga och tillräckliga för att man ska kunna leva ett lyckligt och harmoniskt liv.

Ett vanligt ordspråk i Indien säger att om du saknar något inom dig hittar du det heller inte i hela universum. Där vänder man sig istället till de lärda och kloka människorna för att få kunskap om hur man kan utvecklas, och hur man kan hitta källan inom sig, grunden för all glädje och för den inre tryggheten.

Sedan en lång tid tillbaka har det i Indien funnits en mycket effektiv tradition för personlig utveckling. Inom traditionen har metoder för personlig utveckling vuxit fram, såsom yoga-mindfulness, meditation och andningsövningar. Det har varit en viktig uppgift att utveckla metoderna som både verkar förebyggande och behandlande på människans totala hälsa. Dessa verktyg ser även till människans existentiella behov. En god psykisk hälsa förutsätts vara en nödvändighet för att komma nära sig själv och för att skapa goda relationer till sin omgivning.



Alla människor, såväl friska som sjuka, genomgår en utvecklingsprocess i sitt liv, medvetet eller omedvetet. I dagens samhälle förväntas både den friska delen av befolkningen och människor med kroppsliga eller psykiska besvär ta hand om sin egen hälsa, så långt det är möjligt. Många vill dock inte inta en passiv hållning när det gäller den egna hälsan, fast man vet att samhället erbjuder konventionell vård. Man vill känna sig delaktig i sin egen vård, både i beslutsprocessen och i själva behandlingen. Att prova olika behandlingsmetoder som samhället erbjuder, ta eget ansvar och hitta alternativa vägar för sin hälsa blir allt vanligare.

En ökande andel människor som strävar efter bättre hälsa efterfrågar komplementära metoder till den traditionella vården, antingen separat eller med stöd av skolmedicinska behandlingar. Yoga-mindfulness är ett väl utvecklat och organiserat system för människans totala hälsa, välbefinnande och utveckling. Disciplinen har sitt ursprung i Indien där den har existerat och verkat i omkring fyratusen år. Metoderna används där än i dag, både i vardagslivet och i medicinskt syfte.

Yoga-mindfulness är en metod som passar alla oavsett ålder och fysisk kapacitet. Alla kan uppnå yogans positiva effekter bara man övar. Även olika yrkesgrupper inom vård och omsorg kan använda sig av metoden för att hjälpa sina patienter. Yoga-mindfulness verkar genom läkande processer under handledning, där utövaren själv medverkar genom olika övningar. Övningarna bör göras dagligen och består bland annat av olika kroppsrörelser tillsammans med andning, meditation och koncentrationsövningar. Inom yoga-mindfulness görs ingen uppdelning mellan kropp och själ. Alla delar är aspekter av en större helhet, och alla delar verkar i samklang med de övriga för att tjäna helheten.

## Om boken

Vår bok om yoga-mindfulness är en enkel beskrivning som visar lättare yogarörelser och hur du kan uppnå ökad medveten närvaro. Boken ger också exempel på hur du kan förbättra din andning, och på vilket sätt du kan använda andningen för att utveckla närvarande i vardagslivet. Meditation och koncentrationsövningar utgör en stor del av yogakonceptet. Dessa metoder återfinns i bokens lektioner.

Innan du börjar med övningarna behöver du göra vissa förberedelser för att uppnå så bra resultat som möjligt och för att undvika negativa effekter. Ett särskilt kapitel "Förhållningssätt inom yoga-mindfulness" har sammanställts för att hjälpa dig som är nybörjare. Boken är inte skriven som ett självständigt verk i syfte att fullständigt beskriva alla teorier inom yoga-mindfulness och dess metoder. Den ska snarare ses som en enkel manual för att utveckla förståelsen hos utövaren för principerna inom yoga-mindfulness och lära ut grundläggande övningar.

Det enklaste sättet att lära sig yoga-mindfulness är att gå en kurs där man lär sig att göra de praktiska övningarna under handledning, för att sedan öva självständigt hemma. Det är också en traditionell rekommendation att man som nybörjare ska göra övningarna med en erfaren lärare. En lärare kan hjälpa en person att inse vilka övningar som är bra utifrån just den personens egna förutsättningar. I det moderna samhället är det inte alltid så lätt att få tid att gå på en kurs, då finns möjligheten att använda denna manual-baserade bok. Alla övningar är mycket lätta att genomföra, men det är ändå bra att lära sig systematiskt från grunden så att man upplever harmoni i sin kropp och inte överanstränger sig. Det ska vara som att öva en sång med en enkel melodi.

Den yoga-mindfulness som presenteras i vår bok är inte enbart en form av fysiska övningar i syfte att bli vig. Det är snarare en yogaform som ger individen spontant stöd för att utveckla god fysisk hälsa, ökat emotionellt välmående och skapa en existentiell grund för personlig utveckling. Övningarna i boken gör inte heller anspråk på att ersätta annan fysisk motion eller fysisk träning. Genom regelbunden övning får man däremot ökad kroppskännedom och en tilltagande kroppslig balans, vilket man har nytta av även i andra fysiska aktiviteter. Boken beskriver en del enkla teorier om yoga-mindfulness samt beskriver hur man kan kombinera fysisk träning med emotionellt välmående.

I boken beskrivs 12 praktiska lektioner som du kan följa succesivt steg för steg. Du kan välja att göra dem på egen hand eller att gå en kurs. Dessa kurser finns att tillgå i hela landet. Sök på internet för att ta reda på din hemorts närmaste instruktör. Du kan också samla ihop en grupp på ca 10–12 personer och kontakta en instruktör för att se om hon/han har möjlighet att komma till den plats där du bor. Om du väljer att göra övningarna själv är det bra om du följer lektionerna stegvis och gör alla övningarna långsamt så att kroppen vänjer sig. På så vis får du också större möjlighet att ta del av övningarnas positiva effekter. Rekommendationen är att man gör övningarna hemma minst 2–3 gånger per vecka. Övningarna till varje lektion bör du öva på själv under minst 4 veckor.

En certifierad yogalärare kan bestämma hur länge deltagarna bör repetera en lektion innan de går vidare till nästa. När du övar i grupp kan du också få hjälp och tips av läraren och i samråd med denne välja de övningar som passar dig bäst. Det är, som tidigare poängterats, bäst att öva med en lärare, men har du inte möjlighet till det är det bättre att öva på egen hand än att inte öva alls.



Varje lektion tar cirka 1 timme att genomföra. Under handledning eller på kurs tar det något längre tid. Du behöver inte alltid följa alla övningar i en lektion stegvis, även om det är rekommendationen. Har du begränsat med tid någon dag kan du välja att endast göra några få övningar ur ett program och känna dig nöjd med det. Det är viktigt att du inte ställer för höga krav på dig själv. Ibland kanske du känner dig oinspirerad att göra en övning, då kan du tillfälligt hoppa över den. Det kan också vara så att en övning inte passar dig på grund av ditt fysiska eller emotionella tillstånd. Då är det bra att prata med en lärare om detta problem och få tydliga instruktioner och råd. Väljer du att göra övningarna på egen hand rekommenderas att du noga går igenom kapitlet "Förhållningssätt inom yoga-mindfulness".

En del läkemedel i kombination med vissa rörelsemönster kan ge negativa effekter på kroppen. Vid läkemedelsanvändning eller vissa skador och sjukdomar bör man kontakta sin läkare och fråga om råd innan man börjar med övningarna. Framåtböjning kan till exempel ge negativa följder för en person med högt blodtryck. Som oerfaren yogautövare kan det vara svårt att förstå hur en förhållandevis enkel övning kan ha sådan djup påverkan på ens kropp och själ. Man kan lätt tro att övningarna endast är positiva och nyttiga för alla vid alla tillfällen. Eftersom yoga-mindfulness påverkar människors körtlar och andningssystem kan ett felaktigt sätt att utöva yoga ge problem. De flesta övningar har dock inte någon negativ effekt på kroppen. De är individuellt anpassningsbara, så låt inte en skada eller sjukdom avskräcka dig. Gör övningarna långsamt, regelbundet och metodiskt och tänk på att inte överanstränga dig. Då kommer du att uppleva en positiv effekt.



## Mala



Börja i sittande basställning och upplev din kropp. Andas normalt genom hela övningen. För isär benen ca 80–100 cm. Sätt ihop handflatorna och sträck ut armarna framför dig.

Rotera med överkropp och armar över benen, så att det blir som en cirkel. Försök att göra cirkeln så stor som möjligt. Det är viktigt att få en rörelse i höftpartiet. Sittbenen ska vara kvar i golvet under hela övningen. Uppmärksamma hur det känns i höfterna.

Rotera 8 gånger till vänster och stanna sedan upp en kort stund och upplev hur det känns i kroppen. Fortsätt sedan 8 gånger till höger. Återgå till basställningen när du är färdig och ta emot effekten av övningen i hela kroppen.



## Dödsstilla



Ligg ner på rygg med armarna längs med sidorna av kroppen och handflatorna vända uppåt. Slappna av i hela kroppen och låt fötterna falla ut mot sidorna. Andas in och ut genom näsan under hela övningen. Ge uppmärksamhet till hur pressen från golvet känns mot dina hälar, vader, korsrygg, skulderblad, bakhuvud, armbågar och handryggar. Upplev alla kroppsörnimmelser och ta emot effekten av övningarna. Ligg kvar så i cirka 5 minuter. (För detaljerad beskrivning se lektion 1)

*Yoga medför självkännedom,  
lugn och lycka*

*Tar bort fladdrade tankar  
som skapar olycka.*



## Andningsövning



Sitt så bekvämt som möjligt i skraddarställning på golvet, eller på en stol. Sträck på ryggen och slappna av i nacke och axlar. Följ din in- och utandning så noga du kan. Andas lugnt, med långa och djupa andetag. Upplev hur luften känns när den kommer in genom näsan och hur det känns i lungorna när du fyller dem med luft. Känn hur magen växer och blir större vid inandning. När du andas ut känner du hur magen krymper och hur luften passerar ut genom näsan. Så fort några tankar dyker upp, ta ett djupt andetag och fokusera åter på övningen. Sitt så i 5–7 minuter.

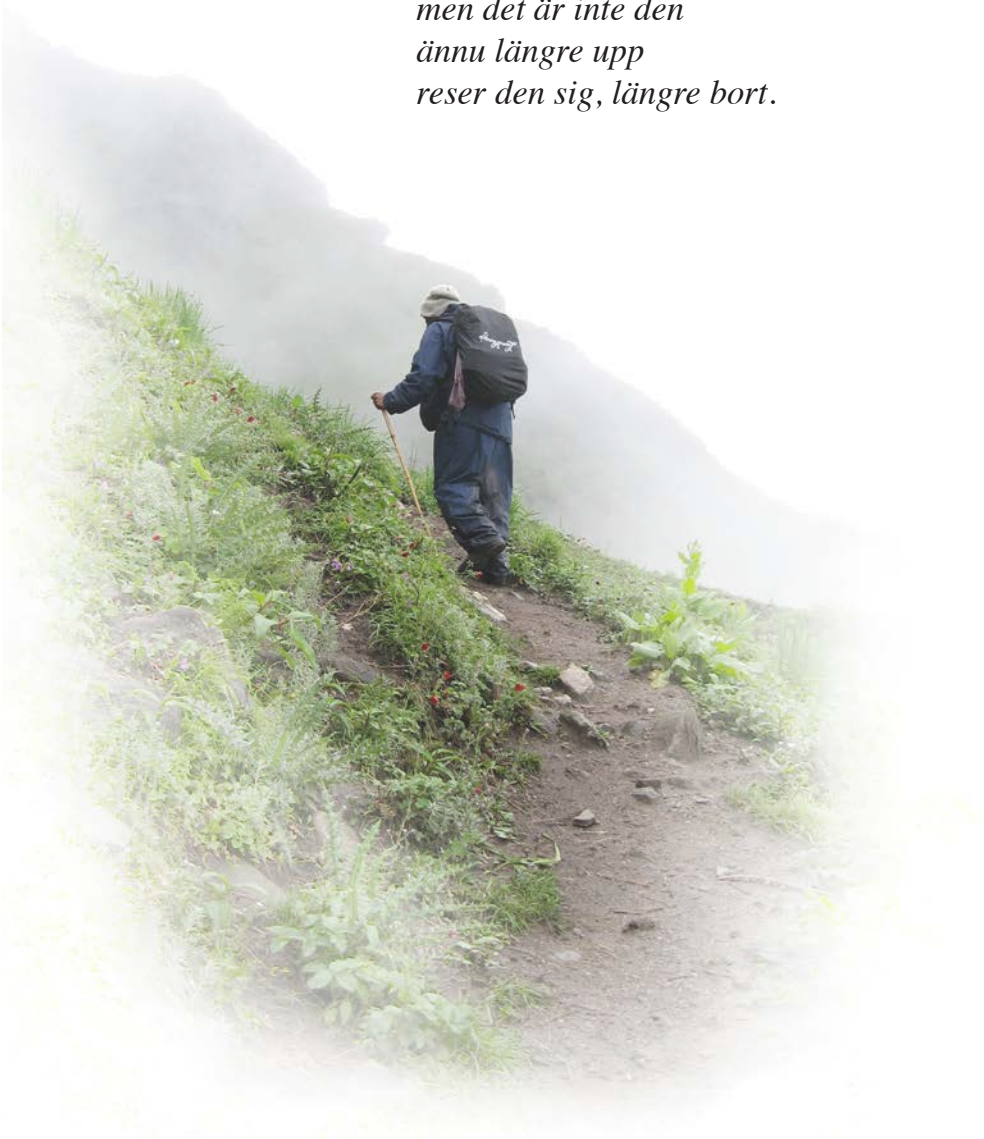
*(För detaljerad beskrivning se lektion 1)*

## Meditation



Sitt så bekvämt som möjligt, i skraddarställning eller på en stol. Fokusera en kort stund på pressen från underlaget och därefter andningen. Skifta sedan fokus till att låta tankarna flöda fritt. Iaktta att tankarna finns där, men ge dem ingen uppmärksamhet. Försök att varken tolka eller värdera dem. Om du skulle fastna i tankarna, fokuserar du på din andning en kort stund. Återgå sedan till att låta tankarna flöda fritt. Meditera så i 5–7 minuter, eller så länge du vill. *(För detaljerad beskrivning se lektion 1)*

*En vandring i livet  
Du går upp och ner  
ner och upp och du fortsätter  
Du är ännu inte nådd.  
Du ser framför dig bergstoppen  
det känns bra  
äntligen  
men det är inte den  
ännu längre upp  
reser den sig, längre bort.*



*I dig, finns den stora eviga kärlekens källa,  
En ren och fin spegel att spegla dig i.  
Alltid vaken, aldrig vilar, ditt eviga vittne.  
Det är du, som du letar efter och vill vara med!*

Fritt från: *Chandogya Upanis'da*

