



INTRODUKTION

FOLKSJUKDOMAR OCH YOGA – 1:1



Medvetenhet  Hälsa



VIKTIGT!

Att bli svårt sjuk är för de flesta av oss en djupt omtumlande, livsförändrande upplevelse och en svår process, både för individen så väl som för omgivningen.

Informationen i detta häfte och denna onlinekurs har till syfte att stötta i den processen och bidra med verktyg som den enskilde själv kan använda – som komplement till den vård och det stöd samhället via hälso- och sjukvården erbjuder från sitt håll.

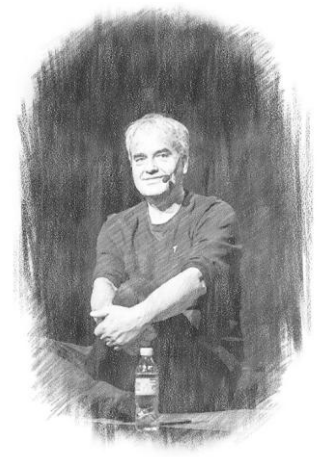
Om du som medverkar i denna onlinekurs har frågor eller blir orolig avseende någon del av processen, tala med din behandlande läkare – kanske redan innan du börjar med denna kurs. Det finns ett slutet Facebook forum för kursdeltagare du kan vända dig till, en Q&A frågespalt på hemsidan – och du kan även vända dig till Göran direkt med dina frågor.

Yoga, meditation och Ayurveda är djupt förankrade i mångtusenårig holistisk tradition för ökad medvetenhet, hälsa och balans. Dess tekniker och program är i modern tid testade och undersökta av vetenskapen och vården, om och om igen. I den amerikanska databasen [MEDLINE](#) återfinns tiotusentals internationellt publicerade studier på yoga, meditation, mindfulness och Ayurveda som bekräftar dessa discipliners signifikant mätbara effekter på hälsan i många olika sammanhang.

I Sverige har Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus, Centrum för primärvårdsforskning, Karolinska sjukhuset och andra forskat på Göran Bolls MediYoga program sedan 1998. Förutom att all denna forskning har lett till ett antal doktorshattar för inblandade forskare har den också lett till att MediYoga sedan 2010 erbjuds som rehabilitering för patienter på flera hundra sjukhus och vårdcentraler över hela Sverige, där den finns inom primärvården, erbjuds till hjärt- och cancerpatienter, inom psykiatri och i den palliativa vården. Sverige är idag världsledande på detta område.

[Göran Boll](#) som skapat och leder denna onlinekurs har även grundat MediYoga Institutet som utbildat tusentals yogainstruktörer inom vården. Sedan mitten av 1990-talet har Göran introducerat yogan brett inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård i Sverige. Idag driver Göran I AM Academy.

1998-2018 medverkade Göran i 90 % av all svensk forskning på yoga. 2001-2005 föreläste han inom ramen för det komplementär-medicinska blocket på Karolinska Institutets läkarutbildning. Internationellt har Göran föreläst om yoga över hela Skandinavien, i Europa, USA och Indien.





INTRODUKTION

– ALLT i fem övergripande punkter –

- Varmt välkommen till denna självstudiekurs online – *Medvetenhet & Hälsa* – som handlar om yoga och meditation i relation till våra stora folksjukdomar. Det är en kurs som utöver det etablerade medicinska perspektivet även ger dig yogans eget perspektiv på hälsa och ohälsa samt hur du själv kan bidra till en positiv process.
- **OBS!** *Den typ av yoga som presenteras i kursen lärs sedan 2010 ut av yogautbildad vårdpersonal på flera hundra sjukhus och vårdcentraler över hela Sverige, inom hjärt- och cancervård, primärvård, psykiatri och palliativ vård – men – yogan ska INTE ses som ersättning för, utan enbart som ett komplement till den vård och den behandling som du redan får via hälso- och sjukvården.*

Visa gärna detta material för din behandlande läkare innan du börjar med yogan.

- Kursen är uppdelad i två sektioner. Upplägget med de olika lektionernas struktur och innehåll beskrivs mer ingående på sidorna 7-8 i denna PDF.

Till varje lektion, som är filmad, medföljer en PDF med mer information, ett antal olika fördjupningslänkar som jag varmt rekommenderar att du testar – det finns mycket intressant information även där – plus tillgång till filmade övningar, pass och meditationer.

De första fem lektionerna som är övergripande, introducerande – och kostnadsfritt tillgängliga för alla – innefattar bl.a. (i lektion 1:4) en genomgång av och tillgång till det mest genomlysta, utforskade yogapasset i svensk forskningshistoria, testat på Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus, Karolinska sjukhuset m.fl.

De resterande lektionerna fördjupar det yogiska, tittar på och ger olika yogiska träningsförslag kring enskilda behovs- och besvärsmråden – det kräver inloggning, vilket kostar 149:-/månad så länge du väljer att vara med. Ingen uppsägningstid.

- Du väljer själv omfattning och svårighetsgrad i ditt yogautövande, allt från en övning några gånger per dag, via 2-3 enkla övningar till längre pass om 45-75 minuter.
- Som ytterligare stöd för din självträning får du som abonnent du tillgång till en sluten stödgrupp på Facebook, en Q & A som ger svar på de vanligaste frågorna du har samt en möjlighet att maila direkt till Göran Boll om du inte får bra svar via dessa kanaler.



VÄLKOMMEN !

– *Det känns som att allt går fortare och fortare!* Denna reflektion, ofta förmedlad lite med andan i halsen, och som jag får från allt fler håll numera, summerar väldigt tydligt livet av idag. *Så det är alltså inte bara jag.....* Klimat, pandemi, ekonomi, politik – både på hemmaplan och globalt – allt förändras i rasande takt – och vi är alla med, i realtid, via mobilen och paddan – varje dag något nytt!

Forskarna säger dessutom att detta inte bara är ett antal individers subjektiva upplevelser. Hela [Universum expanderar - allt fortare!](#) Den utåtgående rörelse som för 14 miljarder år sedan började med Big Bang accelererar och går idag allt snabbare. Det är som att "någon" trycker gasen i botten även på galaktisk nivå. Karusellen snurrar allt fortare och det blir allt svårare att inte ramla av.

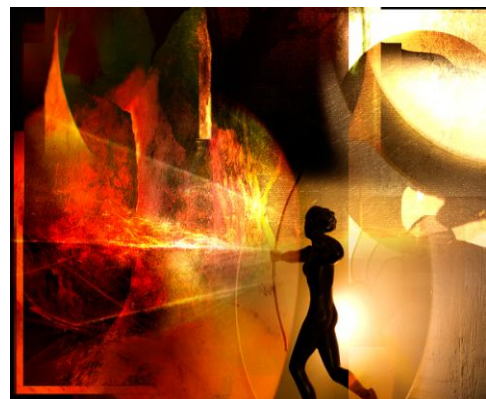
I allt detta mår allt fler allt sämre. När en kategori ohälsa når en viss nivå, 1 % av befolkningen, kallas den *folksjukdom*. I Sverige är ett tiotal sjukdomar klassade på detta vis. Hjärt-kärlsjukdom, demens, astma, cancer, diabetes, psykisk ohälsa och några till. Räknar man samman hur många *folksjuka* vi har i Sverige idag blir siffrorna hisnande, många miljoner är det.....

Denna självstudiekurs online handlar om hur du som ligger i riskzonen för eller redan blivit diagnostiserad med en eller kanske till och med flera av dessa folksjukdomar skull kunna tänka kring yoga & meditation och hur det skulle kunna vara bra just för dig. Kursen är bl.a. tänkt att ge:

- Enkla, sköna depåstopp i en hektisk vardag, där du hinner stanna upp en stund och via yogans enkla, konkreta verktyg tanka, fylla på nytt, slappna av, skapa djupare balans och ökad hälsa i dig själv.
- En bredare bild, ett vidare, djupare perspektiv på det vi kallar *sjukdom* – och samtidigt medvetandegöra vilka tänkbara underliggande faktorer som kan bidra till ökad ohälsa.
- Kunskapsfacetter vilka visar på yogans bredd och djup som varande en av våra stora kunskaps- och visdomstraditioner, lika relevant och aktuell idag som i tidernas begynnelse.
- Frön av medvetenhet, sådda helt öppet rätt in i ditt sinne, där ditt utövande *vattnar* på dessa frön och skapar djupare rötter i dig främjande yogans ursprungliga syfte: ökad medvetenhet. Sedan väljer du själv vad du ska göra med denna växande medvetenhet.

VARMT VÄLKOMMEN !!

GÖRAN BOLL





OM FOLKSJUKDOMAR

En folksjukdom är en sjukdom med hög förekomst i befolkningen och stor inverkan på människors hälsotillstånd. Definitionen för dessa är enligt Nationalencyklopedin: *sjukdomar som minst 1 % av befolkningen har*. I Sverige innebär det att sjukdomar som drabbar mer än 100,000 invånare uppfyller detta kriterium, exempelvis hjärt-kärl, demens, cancer, diabetes och olika former av psykisk ohälsa.

Folksjukdomar påverkar den enskildes arbetsförmåga samtidigt som den belastar hälso- och sjukvården och har därför en stor inverkan även på samhällsekonomin. I Sverige har [folksjukdomarna](#) ändrat karaktär över tid. Fram till mitten av 1900-talet bestod de till stor del av svåra infektionssjukdomar så som mässling, influensa typ spanska sjukan, smittkoppor m.fl. Idag är det i mycket högre utsträckning icke-smittsamma sjukdomar vi drabbas av, exempelvis:

Sjukdomar i hjärta/kärl – t.ex. hjärtinfarkt och stroke. Cancersjukdomar som bröst, prostata, tjock- och ändtarmscancer. Demens. Sömnstörningar. Kronisk smärta. Allergier. Astma & KOL. Sköldkörtelobalanser. Diabetes. Psykisk ohälsa – framför allt neuropsykiatriska tillstånd så som t.ex. Autismspektrumtillstånd, Depression, Stressyndrom och andra syndrom.

Även olika former av mat- och ätstörningar har utvecklats till folksjukdomar där idag mer än hälften av alla män och över en tredjedel av alla kvinnor i Sverige räknas som överviktiga. Anorexi, bulimi, hetsätning m.fl. är vanliga sjukdomar. I Sverige lider, enligt [SBU](#), cirka 190 000 personer, 147 000 kvinnor och 43 000 män, i åldrarna 15–60 år av olika former av ätstörningar.

[Forskarna ser idag](#) också hur våra moderna västerländska behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till längre förväntad överlevnad och livslängd för många, vilket är positivt – men samtidigt också många gånger till ett högt känslomässigt pris för dem som under resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner, immundämpande preparat, återkommande behandlingar osv. De emotionella effekterna har länge förbisetts – *de har ju fått leva!*

Samtidigt finns också en sakta framväxande insikt i [den vetenskapliga världen](#) om hur emotionella faktorer, exempelvis kronisk stress, trauman, svår barndom etc. i sig kan bidra/leda till ohälsa och svår sjukdom. Nobelpristagaren [Elisabeth Blackburn](#) t.ex. kunde i sin forskning visa hur kronisk stress leder till förändring ända ner på DNA-nivå på ett sätt som kan förkorta livet med upp till 10 år. Hon visade också att yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kunde förlänga livet på cellnivå.

Folksjukdomar är ett globalt problem. Enligt amerikanska CDC lider 133 miljoner amerikaner, 6 av 10 vuxna, av någon folksjukdom. WHO har ett åtgärdsprogram i syfte att minska den förtida dödligheten på grund av folksjukdomar med 25 %. Medlemsländerna uppmanas till att agera genom att minska människors exponering för olika riskfaktorer kopplade till våra stora folksjukdomar, som ofta har gemensamma riskfaktorer och många av dem kan förebyggas genom olika insatser både på individ- och samhällsnivå. *En del folksjukdomar kan förebyggas genom exempelvis hälsosammare matvanor i kombination med andra hälsosamma levnadsvanor, så som fysisk aktivitet och stressreduktion m.m., samt att arbeta förebyggande för att hindra att människor dras in i missbruk av olika slag.*



OM KURSEN

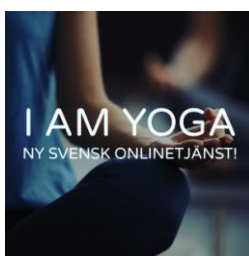
...en del av våra folksjukdomar förebyggs genom exempelvis hälsosamma matvanor i kombination med olika hälsosamma levnadsvanor, så som fysisk aktivitet, stressreduktion m.m.

Just så – kombinationen *fysisk aktivitet och stressreduktion* fångar fint det vi bl.a. åstadkommer med yoga och meditation. Det förebyggande är det viktigaste – att aldrig drabbas – samtidigt som man i både svensk och internationell forskning sett att, även när man väl drabbats av sjukdom, så har yoga tydligt mätbara effekter på hjärta/kärl, demens, sömn, smärtproblematik, ångest, oro, depression och andra typer av sjukdomar. MediYoga används idag på hundratals [sjukhus och vårdcentraler](#) över hela landet, t.ex. sedan 2014 vid rehabilitering av cancerpatienter på Akademiska sjukhuset i Uppsala

Yogan har effekt var än i processen man stoppar in den, vilket är kärnan i vad denna självstudiekurs online handlar om; att tillsammans med det du gör i övrigt, kopplat till dina besvär, komplettera med yoga och meditation. Syftet är samtidigt att ge dig en bredare bild (yogiskt, ayurvediskt, holistiskt) av hur man kan se på det här med *sjukdom* och hur du specifikt kan applicera andning, yogaövningar, djupavslappning, meditation och andra av tillvarons basklossar, för att arbeta med *helheten* du.

Praktiskt handlar denna kurs om att enkelt och inledningsvis i små portioner, föra in och göra yogan till en del av din vardag. Börja med att under ett par minuter i anslutning till alla måltider ta några långa djupa yogiska andetag genom näsan. Kanske efter ett tag också tillsammans med en eller ett par av de rekommenderade övningarna, för att över tid börja expandera till lite längre insatser. Du gör det som fungerar i din vardag, hittar din balans. I en svensk studie såg man att en andningsteknik och en yogaövning, morgon och kväll räckte för att sänka blodtrycket lika effektivt som medicinering.

Denna kurs ligger på och är del av ett större utbud med yoga och meditation på *I AM Yoga Online*.



[I AM Yoga Online](#) som är en tjänst skapad utifrån insikter om våra djupare behov, inkluderar även föreläsningar, öppna kurser, utbildningar och workshops. På onlinetjänsten finns ett stort antal enskilda yogaövningar och meditationer, specialkomponerade pass och tematexter – allt i en strävan att lyfta fram och understödja yogans ursprungliga syfte, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till ökad insikt och medvetenhet – vilket även har visat sig kunna bidra till bättre hälsa.

För att ansluta till den slutna stödgruppen på Facebook kopplad till denna onlinekurs – klicka [HÄR](#)

Har du frågor kring kursen, yoga i relation till dina behov/besvär, se kursens Q & A – [HÄR](#)

För mer information om I AM Yoga, institutets verksamhet, avseende bokningar, få löpande utskick och kontakt i andra sammanhang: www.iamyoga.online

För direkt kontakt med Göran Boll: goran@iamyoga.online



KURSUPPLÄGG

Denna onlinekurs som är i två delar handlar om hur du, vid sidan av det västerländska vårdperspektivet, också kan betrakta ohälsa utifrån ett medvetandeperspektiv. Dels övergripande principiellt, dels konkret, obalans för obalans – och hur du via yogans olika verktyg, tillgängliga i onlinetjänsten, kan arbeta med dig själv utifrån dina behov och de utmaningar du har i ditt liv.

De första fem avsnitten finns tillgängliga för alla, kostnadsfritt på hemsidan, som en introduktion. När du sedan vill gå vidare och arbeta med olika specifika behov och obalanser, löser du ett onlineabonnemang för 149:-/månad och är med så länge du vill – ingen bindningstid. Du har samtidigt tillgång till allt annat på hemsidan, med många hundra pass och meditationer, enskilda övningar, strömmad musik m.m. Är du redan abonnent loggar du in som vanligt och har därmed direkt tillgång till alla avsnitt i kursen, både del 1 och 2. Så här ser kursupplägget ut:

Del 1 – fem lektioner

- 1. Introduktion** – Här presenteras hela kursen, struktur och syfte. Kort om yoga som terapi, yoga i den svenska vården idag, lite kort om [Görans bakgrund](#) m.m.
- 2. Skuld kontra ansvar – hur vi påverkas och väldigt tidigt präglas av livet – Anknytning** (de allra tidigaste barnåren), *intrauterin stress* (inne i mammas mage), *perikonceptionell hälsa* (redan före befruktningen...!) och *epigenetik* (hur gener ändras pga det sociala samspelet). Yogans tankar om allt detta. Skuld i relation till ansvar, en viktig punkt att fundera kring när man börjar arbeta med sig själv. Att lära sig släppa skuld och skam och istället ta ansvar för och i den egna processen.
- 3. Hur jag yogiskt arbetar med mig själv + livets basklossar** – De grundläggande pusselbitarna: Andning, kroppsställning, djupavslappning, meditation, m.m. Om att hitta rätt sätt för dig. Att börja i liten skala, en övning i taget, för att sedan ta sig an större doser, längre sekvenser. Detta i relation till vardagens mest grundläggande basklossar: vätska, kost, rörelse, toavanor och sömn. Hur viktiga dessa är för hälsan – och hur du väver in dem i det du gör yogiskt.
- 4. Den mest utforskade yogasekvensen i Sverige**
Hur den kom till, all forskning och alla olika arbetsplatsintroduktioner den använts i. Hur den påverkar, vad du behöver veta innan och sedan gör vi det passet tillsammans, det tar 20 minuter och du kan göra det sittande på stol.
- 5. Sammanfattning av del 1** – Hur du går vidare till del 2, vad den delen innehåller, hur du gör för att kunna ta del av den, registrering, inloggning, kostnader, uppsägning, extramaterial m.m.



Del 2 – 15 lektioner

1. **Introduktion** – Hur du använder onlinetjänsten. Sjukdom – det medicinska respektive det holistiska perspektivet. De stora folksjukdomarna i Sverige och deras omfattning, m.m.
2. **Yoga som holistisk läkekonst** – Energiprinciper, chakrasystemet, prana, yogans koppling till kvantfysik, den vetenskapliga forskningen m.m.
3. **Meditation** – Syfte, principer och funktion inom ramen för ett yogapass. Lite om forskningen. Olika sätt att meditera. Introduktion till *tre guidade meditationer*, m.m.
4. **Hjärt-kärlsjukdom, högt blodtryck** – 2 miljoner drabbade i Sverige. Om olika typer av hjärt-kärlproblem. Yogans perspektiv och en genomgång av den forskning som finns på området.
5. **Diabetes** – En halv miljon drabbade i Sverige. Olika typer av diabetes. Yogans perspektiv och hur man själv kan arbeta yogiskt, m.m.
6. **Cancer** – Över 65,000 nya fall per år, var tredje svensk får cancer under sin livstid. Det yogiska perspektivet på cancer, hur svensk sjukvård idag arbetar med yoga för cancerpatienter m.m.
7. **Demens, Alzheimer** – 140,000 drabbade. Det viktiga förebyggande arbetet. Amerikansk forskning på yoga och meditation vid Alzheimer m.m.
8. **Astma, KOL, allergier** – 3 miljoner drabbade i Sverige. Det yogiska perspektivet och vilka övningar och program du kan arbeta med på egen hand, m.m.
9. **Värk och smärta** – 5 miljoner drabbade, av ospecificerad ryggsmärta, ledvärk, reumatism och benskörhet. Hur man tänker yogiskt, svensk yogaforskning på ryggsmärta, m.m.
10. **Psykisk ohälsa** – 1 miljon svenskar äter antidepressiva läkemedel pga. ökad nedstämdhet, oro, depression, existentiell ångest, ätstörningar och andra självskadebeteenden. Yogans perspektiv, svensk forskning m.m.
11. **Utmattning, sömnstörningar** – 3 miljoner drabbade i Sverige, varav 600,000 med svåra sömnstörningar, i ett samhälle och en tid som kräver allt mer av oss. Yogans perspektiv, hur du kan återskapa balans och energi i dig själv igen m.m.
12. **IBS** – 1,5 miljoner drabbade i Sverige. En av världens vanligaste sjukdomar, som kan ge diarré, förstoppning, besvärande gasbildning och magsmärtor. Yogans perspektiv m.m.
13. **Neurologiska funktionsnedsättningar** – Som bl.a. inkluderar MS, Parkinson, Epilepsi och Polyneuropati – som bara den drabbar ett par hundratusen personer i Sverige. Yogans perspektiv, övningar att göra m.m.
14. **Sköldkörtelproblem** – En halv miljon är drabbade i Sverige. Yogans perspektiv, hur man yogiskt kan arbeta med sin sköldkörtel m.m.
15. **Kronisk njursjukdom** – en halv till en miljon drabbade. Kronisk njursvikt mm. 4,000 i dialys.
16. **Sammanfattning – hela hälsan** – Att ta in det holistiska perspektivet, att hela *hela människan* snarare än "bara" bekämpa sjukdom, yogans sätt att tänka m.m.





....INNAN DU GÅR VIDARE

Du ser saker så som du vill se dem, inte som de verkligen är. Ditt eget sinne är den vägg som står mellan dig och Verkligheten. Swami Rama

Vi lever i en sanslös virvelvind av nya stimuli. Varje dag produceras [16,000 miljarder](#) megabyte ny information i världen. Vi kommer inte i närheten av att kunna ta in ens en bråkdel av allt detta. Vi kan inte, orkar inte – vill inte! Hjärnan har en filtreringsfunktion – det *retikulära aktiveringssystemet*, [RAS](#), som väljer ut vad som ska filtreras bort. Din hjärna vill alltid ha rätt och söker därför ständigt stöd för sin uppfattning, vilket påverkar din bild av verkligheten. Det är verkligen så att *vi ser det vi vill se*. Det ointressanta sållas bort.

Nästa, lite obekväma nivå på verklighetsskalan är att kvantfysiken med sitt [double slit experiment](#) (ger miljoner Googleträffar.....) bevisat att vi själva bidrar till att skapa vår verklighet, enbart genom att betrakta tillvaron. Den finns där bara för att vi tittar på den.....

Allt detta har yogan vetat länge och i mångtusenåriga skrifter beskrivit de illusoriska aspekterna av *Verkligheten* ([Maya](#)). Det yogan uppmanar dig till är att stanna upp, centrera dig och ta ett djupt andetag, blicka inåt, centrera dig och sträva efter att uppleva vad det *egentligen* är som pågår, där bortom stressens svarta rubriker, bortom de självpåtagna RAS-filtren – Verkligheten.

Detta är bland annat vad nästa lektion handlar om.

Hur vi påverkas och präglas av livet. Hur hela vår verklighetsupplevelse, din fysiska och psykiska hälsa genom hela livet är formad och påverkad av begrepp som *anknytning* (de allra tidigaste barnaåren), *intrauterin stress* (inne i mammas mage), *perikonceptionell hälsa* (redan före befruktningen...!) och *epigenetik* (hur gener ändras pga det sociala samspelet). Vad innebär detta för dig och vilka är yogans tankar?

Utgångspunkten är att detta är helt centrala aspekter att reflektera över när du börjar arbeta med dig själv lite mer på djupet, bland annat begreppet *skuld* i relation till *ansvar*. Hur oerhört viktigt det är att släppa skuld och skam och istället lära sig att börja ta ansvar i den egna helandeprocessen.

VÄLKOMMEN VIDARE IN I DENNA KURS!

