



DET MEST UTFORSKADE

FOLKSJUKDOMAR OCH YOGA – 1:4



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.

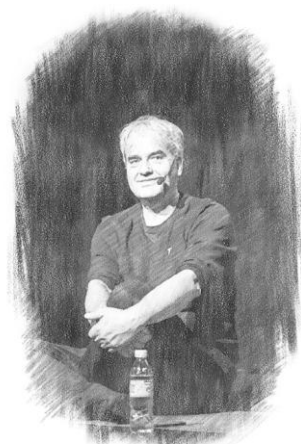
Om du som medverkar i denna onlinekurs har frågor eller blir orolig avseende någon del av processen, tala med din behandlande läkare – kanske redan innan du börjar med denna kurs. Det finns ett slutet Facebook forum för kursdeltagare du kan vända dig till, en Q&A frågespalt på hemsidan – och du kan även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





DET MEST UTFORSKADE

Detta är historien bakom den mest testade sekvensen i svensk yogaforskning.



Våren 1996, i slutskedet av min egen yogalärover utbildning, ledde jag två yogaklasser i veckan på flygbolaget SAS och fick som resultat av detta ett växande antal förfrågningar från andra arbetsplatser om samma sak – vilket ledde till allt fler introduktioner på olika företag och myndigheter. Bland alla hundratals kundaliniyogapass jag hade tillgång till då fanns ingenting som jag upplevde fungerade för mina behov – ett enkelt, djupverkande pass på cirka 20 minuter som i princip vem som helst kunde göra sittande på en stol.

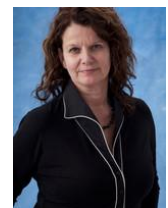
Så jag skapade ett själv.

Till historien hör att Kundaliniyoga enligt Yogi Bhajan som jag då utövade var dogmatiskt strängt på detta område. Man fick helt enkelt inte skapa egna yogapass, bara pass av Yogi Bhajan var tillåtna. Så detta att skapa ett eget pass var en form av civil olydnad från mitt håll, något som jag sedan dess lite olydigt fortsatt med. Fram till idag har jag skapat närmare 400 egna yogapass.

Så, på sommaren 1996 skraddarsydde jag mitt första egna pass, för dessa arbetsplatsintroduktioner. Min utgångspunkt och målsättning var ett yogapass på cirka 20 minuter som kunde genomföras sittande på stol, som strukturerat gick igenom hela överkroppen inklusive ryggraden, som balanserade hela chakrasystemet, och tog deltagarna in i DJUP avslappning.

Sjelva skapandet gick lätt, jag döpte det till *Korta Ryggpasset* och började sedan lära ut det i samband med alla nya introduktioner på arbetsplatser och i mina olika yogaklasser – och jag fick överväldigande respons redan från början. Deltagare kom fram efter passet och berättade att det *hänt massor* i dem och med dem på dessa 20 minuter.

När jag 1997 blev tillfrågad av Professor Irene Jensen på Karolinska Institutet om jag ville medverka i en studie på K.I. med yoga för personer med ospecificerad ryggsmärta, där jag fick designa studien yogiskt, tackade jag naturligtvis JA, och eftersom det var en ryggstudie så tog jag med *Korta Ryggpasset* tillsammans med ett annat lite längre ryggpass.



Deltagarna tränade två gånger i veckan med mig och sedan på egen hand hemma via kassetter jag spelat in. De fick föra dagbok över hur ofta de tränat och vilket pass de utövat. Det visade sig att de flesta gjorde *Korta Ryggpasset* – och min lilla självsnickrade yogasekvens visade sig vara väldigt mätbar: Studien visade tydliga s.k. *signifikanta* resultat, på smärta, sömn, ett antal olika emotionella komponenter (ängslan, oro, irritation) och sjukskrivningsfrekvens. Forskarna på K.I. var själva förvånade över tydligheten i effekterna.

Efter detta rullade allt på och passet spreds på alla möjliga sätt till alla möjliga ställen, både i Sverige och i andra länder.

På arbetsplatser

Mellan SAS 1996 och SOS Alarm 2021 – en av de aktuella arbetsplatserna i raden som testat passet – har det också introducerats för och lärts ut till medarbetare på bl.a: *ABB, AMF-Pension, Alecta, Astra-Zeneca, Enea Data, Ericsson, FRA, Handelsbanken, Hewlett-Packard, HRM Affärsutveckling, Investor, Jägar-*

förbundet, Karlshamns Kommun, Linköpings Universitet, Luftfartsverket, Länsförsäkringar, Nordea, Nynäshamns kommun, Philips, Posten, Postgirot, Regeringskansliet, Riksförsäkringsverket, Röda Korsets Sjukhus, Scania, Skattemyndigheten, Solna Stad, SPP, Stockholms Stadsteater, Stockholms Stad, Stockholm Energi, Strand Hotel, SUHF, Sveaskog, Svenska RE, Svenskt Näringsliv, Sveriges Riksdag, Södertälje Kommun, Telia, Trygg-Hansa, UPS, Vaxholms Kommun, Vinge advokatbyrå m.fl.

Gott och väl över 50,000 medarbetare på dessa och andra arbetsplatser i Sverige har testat passet. Enea Data är ett bra exempel. När de kört styrelseyoga i två terminer tog de in mig till att medverka på sitt 30-års jubileum i World Trade Center i Stockholm, 1998, dit de bjöd in 400 kundföretag – och lät mig där guida alla deltagare genom passet. När Handelshögskolan Executive Education 2015 fått i uppdrag av Telia att teambuilda det högsta ledningsskiktet direkt under styrelsen inom företagets då 20 dotterbolag i lika många länder – så var Korta Ryggpasset med mig en del av det teambyggandet.

Internationellt

Första gången passet lärdes ut internationellt var 2001 i England. Jag var inbjuden av Robin Munro att komma på studiebesök på [Yoga Biomedical Trust](#) i London där de arbetat med yoga som terapi sedan 80-talet. Där fick personal, terapeuter och klienter testa Korta Ryggpasset. Under tre år i början av 00-talet reste jag flera gånger per år till olika städer över hela Tyskland och ledde workshops för tyska yogalärare i konsten att föra in yoga i näringslivet, s.k. *Business Yoga*. Passet ingick alltid i dessa workshops.

Jag har lärt ut passet i olika sammanhang i övriga Skandinavien, i både Norge, Finland och Danmark. När jag på en [SYTAR](#) – en årligen återkommande internationell yogaterapikonferens inom IAYT, i Boston 2013 ledde passet för en grupp där så utbrast efteråt en indisk deltagare till de andra: *This my friends, this is REAL yoga!* Året efter ledde jag passet på en yogaforskningskonferens i London och en mycket brittisk herre kom fram till mig efteråt, log med hela ansiktet och sade: *I just LOVE what you have done with Kundalini!*



Ett av världens äldsta yogaforskningsinstitut, [Kaivalyadhama](#) ligger Lonavla i Indien. Där har det forskats på yoga i över hundra år. Jag hade lärt känna en av institutets högsta chefer, [Subodh Tiwari](#) i Boston och han bjöd därefter in mig att föreläsa på institutets 8:e internationella forskningskonferens, i december 2015.

Där fick jag möjlighet att lära ut passet – på plats i Indien! De gillade det så pass bra att jag bjöds in att föreläsa igen, på den 9:e forskningskonferensen tre år senare.

När pandemin bröt ut vintern 2020 samlades vi (virtuellt) ett antal yogis från olika länder och skapade tillsammans en onlinetjänst för att med yoga, meditation mm stötta människor i de svåra tiderna. Tjänsten heter [HealthFlix](#), är kostnadsfri och där ligger idag över 100 olika halvtimmesfilmer upplagda av oss och andra yogis. Under rubriken: [The Most Tested Yoga Sequence in Sweden](#) hittar du en halvtimmesfilm med Korta Ryggpasset instruerat på engelska – en av de mest streamade filmerna på HealthFlix.

Svenska RE är en anläggning i San Agustín på Gran Canaria som grundades av Svenskt Näringsliv 1972, dit svenska medlemsföretag kan skicka sina medarbetare för rehabilitering. Sedan sommaren 2018 arrangerar Svenska RE återkommande [yogaveckor](#) med mig, där Korta Ryggpasset alltid ingår i programmet.

I forskningen

Efter studien på K.I. 1998 dröjde det inte länge innan det var dags igen. Våren 1999 lärde jag ut passet till en grupp lärare i Gävle-Älvkarleby kommuner. De lärde sedan ut passet uppdelat i mindre delar till sina elever, tio minuter yoga varje morgon i tio veckor och sedan utvärderades effekterna av dessa *morgon-*

samlingar med yoga i en enkätundersökning genomförd av Gunn-Britt Hult. Eleverna trivdes bättre i skolan, hade större närvaro och lärarna trivdes bättre på sina arbetsplatser.

Astra-Zeneca lät under åtta år, 2004-2012 sjukskriven personal träna rehab yoga med mig. Varje kurs löpte över 8-10 veckor med deltagare ditremitterade av företaget läkare och hälsopedagoger. Efter avslutad kurs utvärderades de av företagshälsovården – *Hälsocenter* – via egna enkäter, uppföljning av sjukskrivningar, jämförelser med andra rehabaktiviteter m.m. Enligt Hälsocenters sammanställningar så var yogan en av de bästa, mest framgångsrika – och mest populära av alla rehab aktiviteter de hade att erbjuda sin personal under dessa åtta år. Korta Ryggpasset var ett av tre yogaprogram som ingick i denna verksamhet.

2008-2009 ingick passet i en kvalitativ studie på Cybergymnasiet i Stockholm, på ungdomar med autismspektrumtillstånd, framför allt Aspergers syndrom. Under ett läsår, två terminer fick eleverna varje torsdag träna passet under en vanlig skollektion. De fick CD-skivor och uppmanades att även träna på egen hand.

Samma period, 2008-2009 genomförde Danderyds sjukhus en studie med yoga på sina hjärtinfarktpatienter där Korta Ryggpasset var ett av tre pass. Den studien, som visade tydliga resultat till yogans fördel och som presenterades på Läkarstämman i Älvsjö hösten 2009, ledde till att Danderyd i januari 2010, som första sjukhus i Skandinavien tog in yoga som reguljär rehab till sina hjärtpatienter. Vilket gav stort eko, både i media (både i Sverige och internationellt) – och i resten av världen.

Samtidigt som Danderyd 2010 startade en ny hjärtstudie på yoga, nu på förmaksflimmer, där Korta Ryggpasset ingick, så hörde även Karolinska Universitetssjukhuset av sig och startade året efter en hjärtviktsstudie där passet ingick. Året efter det följde K.I. upp sin pilotstudie från 1998 med en större studie på ospecificerad ryggsmärta, med samma yogapass och samma upplägg som första gången.

2012-13 startade Danderyd upp två olika forskningsprojekt där passet ingick. Dels en studie på yoga vid ME och dels en stroke studie. Båda dessa studier fick dock av olika skäl avbrytas i förtid och ledde inte till några resultat. 2015 gjordes en studie på primärvårdspatienter vid Nora Vårdcentral, där passet ingick som ett av tre. Man såg signifikanta effekter med förbättringar avseende oro och ångest, och snudd på signifikans avseende depression – med bara ett genomfört pass i veckan och utan krav på hemträning.

Sedan 2014 och framåt ingår passet i den löpande verksamheten med yoga för cancerpatienter på Akademiska sjukhuset i Uppsala – och det lärs ut i sin lite längre version, med några övningar till, under namnet *Startpaket 3*, av yogautbildad vårdpersonal till alla typer av patientgrupper på över [300](#) sjukhus och vårdcentraler över hela landet. För mer info om svensk forskning på MediYoga – klicka [HÄR](#).

Kundaliniyoga – Medicinsk Yoga – MediYoga – I AM Yoga

Jag vet – många begrepp blir det – så nu reder vi ut begreppen kring alla begrepp och yogaformer kopplade till det Korta Ryggpasset, en gång för alla.

Jag började träna *Kundaliniyoga* enligt Yogi Bhajans system och struktur på 1990-talet. Korta Ryggpasset är med andra ord ett av mig skapat *kundaliniyogapass*. När jag av olika anledningar lämnade den rörelsen i mitten av 00-talet så fortsatte jag träna samma slags yoga men modifierade en del moment, skapade flera nya egna pass och döpte om det jag gjorde till *Medicinsk Yoga* i samband med att jag 2006 började inrikta mig mot vårdpersonal. Korta Ryggpasset blev då ett medicinskt yogapass.

När den verksamheten började ta fart, blev allt mer omskriven i media och 2010 kom in i sjukvården så visade det sig att andra aktörer och andra yogaformer också började använda begreppet "medicinsk yoga" om sina verksamheter – och det gick inte att namnskydda detta. Så, för att inte bidra till förvirring började jag då istället använda namnet *MediYoga*, som jag namnskyddat redan 2004. Jag hade, som jag beskrev ovan, lagt till ett par stretch moment i det Korta Ryggpasset, som under namnet *Startpaket 3* ingick i MediYogas basutbud och i alla instruktörsutbildningar.

MediYoga tog fart och blev inom loppet av några få år den yogaform som anammades brett av vården. När jag 2016 klev ur den organisation och den verksamhet jag skapat och byggt upp under tio års tid så började, sakta så sakta det nya, *I AM Yoga* växa fram.

I AM som i grunden är en form av kundaliniyoga har lånat in komponenter från Ayurveda, traditionell kinesisk medicin, EFT och Wabing/TRE (benskaketen). Det Korta Ryggpasset finns med – och är fortfarande den sekvens jag alltid har med och lär ut när jag föreläser på olika arbetsplatser inom näringslivet, olika organisationer, universitet m.fl.

Sammanfattning

Som du ser av ovan sammanställning är denna sekvens, detta korta yogapass väl utprövat, och av många utövat, i många sammanhang noggrant testat och utforskat. På nästa sida ser du hur det är sammansatt, hur enkelt det ser ut – och hur enkelt det är att utöva. Jag har lett detta pass för 10-åringar i mellanstadiet och med 90-åringar på äldreboenden. Alla kan delta.

Pröva själv

Detta pass ligger tillgängligt i onlinetjänsten – klicka [HÄR](#)
Passet ligger också guidat på engelska, via HealthFlix – klicka [HÄR](#)

Passet finns i längre I AM-version, i kursen *Yoga som Medicin* – klicka [HÄR](#)

LYCKA TILL MED UTÖVANDET!





KORTA RYGGPASSET

Arbeta mjukt och försiktigt. Andas lugna djupa andetag genom näsan. Behåll ögonen slutna med fokus mellan ögonbrynen genom hela passet. Inga rotlås vid menstruation.

ANDAS. Sitt en stund och djupandas med slutna ögon innan du börjar.
Effekter: Grundar, jordar, skapar avspänning. Yogiskt: rotchakrat.

RYGGFLEX. Rak i ryggen, sitt en bit fram på stolen med händerna på knäskålarna. Andas in, flexa ländryggen fram, bröstkorgen upp, dra bak axlarna. Andas ut, flexa ryggraden bakåt, dra fram axlarna och håll huvudet rakt. 1-3 min. Rotlås. Vila.

Effekter: Bra för bäcken, länd, stimulerar bukorgan, matsmältning ryggrad, skuldror o andningsmuskulatur. Yogiskt främst 2:a chakrat.



RYGGVRIDNING. Händerna på axlarna. Fingrar fram, tummar bak. Armbågar åt sidorna i axelhöjd. Andas in, vrid kroppen åt vänster, dra vänster armbåge bakåt, höger framåt, huvudet följer med, andas ut vrid samtidigt allting över åt höger. 1-3 min. Rotlås. Vila.

Effekter: Bra för rygg, bukorgan, nervsystem, hjärta, lungor och Vagusnerv. Yogiskt 3:e och 4:e chakrat.



RYGGBÖJNING. Sätt händerna på samma sätt igen. Andas in, böj huvud, överkropp o vänster armbåge ner mot golvet, samtidigt som höger armbåge går upp mot taket. Andas ut och skifta, höger armbåge neråt, vänster armbåge upp mot taket. 1-3 min. Rotlås. Vila.

Effekter: Bra för rygg, bukorgan, nervsystem, andningsmuskulatur och Vagusnerv. Yogiskt 3:e och 4:e chakrat.



NACKRULLNING. Låt hakan sjunka ner mot bröstet och rulla sedan hakan via vänster axel hela varvet runt, långsamt, mjukt, kontrollerat. Avspända käkar. *OBS! Får ej göra ont i nacken.* Ett varv tar 10 sek. Efter 15-20 varv byter du riktning, 15-20 varv åt andra hållet. Råta sen upp huvudet. Vila 3-5 min. med slutna ögon.

Effekter: Bra för nacke hals, käkar, cirkulation till och från hjärnan. Balanserar sköldkörteln. Djupavslappning via Vagusnerven. Vata. Yogiskt: 4:e och framför allt 5:e chakrat.



ANDNINGSMEDITATION: Lyft höger hand till ansiktet. Tryck för höger näsborre med tummen, andas in genom vänster, tryck för andra borsten andas ut genom höger, börjar om, all inandning genom vänster näsborre, all utandning genom höger. Växla under 11 min. Sitt sedan en stund och andas lugna djupa andetag. Lyssna, känn.
Effekter: balanserar sympatikus och parasympatikus, höger och vänster hjärnhalva. Yogiskt IDA och PINGALA.





....INNAN DU GÅR VIDARE

Nog finns det mål och mening i vår färd, men det är vägen som är mödan värd

Karin Boye

Att *sammanfatta* är att få med det viktigaste om ett ämne – och det är svårt – att kunna analysera helheten, att skala av, skala ner, summera och inkludera det viktiga, det mest centrala – vad detta handlar om.

I akademiska sammanhang säger man bland annat att där ska finnas med en motivering till varför detta ämne är så viktigt och vilken slutsats man kommit fram till.

Detta yogapass du just tagit del av – och alla andra yogapass som finns, sammanfattar väldigt fint och pekar väldigt tydligt på vad detta egentligen handlar om: Yoga är ett varande i görandet, så väl som ett görande i Varandet. Vi *gör* yoga, strävandes att vara på plats, efter allra bästa egna förmåga, fokuserade här och nu i oss själva. I syfte att komma till insikt – med slutna ögon se det som faktiskt ÄR.

Samtalet *om* är nog så viktigt. Tanken *på* yoga är jättebra. Men detta är i grunden ett beslut du och jag tar i och för oss själva – *om* och i så fall *hur* yoga och meditation ska vara och förbli en aktiv del av vår vardag, en del av det vi, du och jag, gör – eller inte gör.

Detta är bland annat vad nästa lektion handlar om:

En sammanfattning – av kursen så här långt och allt det som gått igenom – och hur du nu kan gå vidare till del 2, vad den delen innehåller, hur du gör för att kunna ta del av den, om registrering, inloggning, kostnader, uppsägning, extramaterial m.m.

VÄLKOMMEN VIDARE IN I DENNA KURS!

