



# SAMMANFATTNING DEL 1

FOLKSJUKDOMAR OCH YOGA – 1:5



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.**

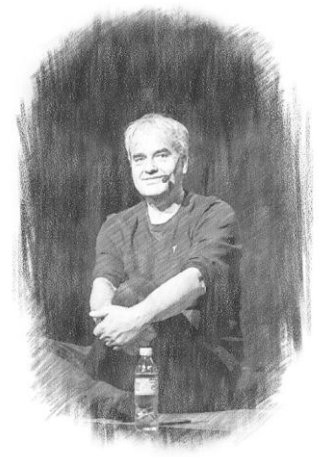
**Om du som medverkar i denna onlinekurs har frågor eller blir orolig avseende någon del av processen, tala med din behandlande läkare – kanske redan innan du börjar med denna kurs. Det finns ett slutet Facebook forum för kursdeltagare du kan vända dig till, en Q&A frågespalt på hemsidan – och du kan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





# SAMMANFATTNING

## Om del 1

Detta är en självträningkurs, med yoga och meditation som verktyg vid folksjukdom. Vi har nu kommit till avslutningen och sammanfattningen av del 1.

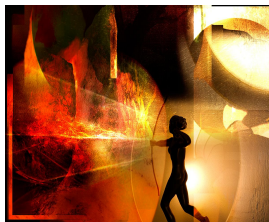
Under de första fyra lektionerna i denna inledande del har du fått en inblick i hur yogan ser på ohälsa där yoga, precis som traditionell kinesisk medicin, Ayurveda och andra traditionella holistiska system, inbegriper ett vidare, mer energimässigt perspektiv på hälsa och ohälsa.

Vi har övergripande gått igenom ohälsa i form av stora folksjukdomar som begrepp, vilka idag, enbart i Sverige, drabbar flera miljoner människor. Dessa sjukdomar har ofta flera gemensamma riskfaktorer kopplade till kost och livsstil – flera av dem kallas just *livsstilssjukdomar*. Många kan också förebyggas genom olika insatser både på individ- och samhällsnivå, exempelvis via hälsosammare kostvanor, i kombination med bättre, mer hälsosamma levnadsvanor – så som fysisk aktivitet, yoga, meditation och annan stressreduktion.

Jag tog i det sammanhanget upp det jag kallar *vardagens grundläggande basklossar*: andning, vätska, kost, rörelse, toavanor och sömn. Hur viktiga dessa är för hälsan – och hur du kan väva in dem i och parallellt med allt det du gör yogiskt.

Yogans holistiska och läkande perspektiv står inte i motsättning till det västerländska perspektivet. Tillsammans med de andra holistiska systemen säger yogan bara att det också finns en större bild, ett vidare perspektiv på ohälsa, som vi kan välja att beakta och inkludera här.

Yogan har dessutom visat sig kunna samsas alldeles utmärkt med och på ett tydligt vis komplettera hälso- och sjukvårdens egna aktiviteter på över 300 sjukhus och vårdcentraler över hela landet, där yogautbildad vårdpersonal sen 2010 lär ut MediYoga till alla typer av patientgrupper – inklusive psykiatri, hjärt- och cancersjukvård.



Yogans perspektiv när du på ett eller annat sätt mår dåligt är att detta även sitter i och handlar om ditt djupare, mer underliggande energisystem, det som yogan kallar *chakran* och det fria flödet av *prana* – ren livsenergi – i dina *nadis/meridianer*. Principen är att när prana flödar fritt i ett helt balanserat energisystem så mår vi också bra på alla andra sätt: fysiskt, mentalt och emotionellt.

Jag har beskrivit hur de underliggande präglade faktorerna som bidrar till ohälsa ofta kommer in väldigt tidigt i våra liv, jag beskrev den forskning som finns på hur vi påverkas redan i vår tidigaste barndom, redan inne i mammas mage – och till och med långt innan befruktningen sker, där läkare använder begrepp som *perikonceptionell hälsa* – och hur viktigt det är att i dessa sammanhang kunna släppa skuld och skam, som bara drar ner oss, för att istället sträva efter att ta ansvar för situationen så som den är.

Skuld känslor, oavsett om jag riktar dem mot mig själv eller projicerar ut skuld på andra, har dessa en negativ påverkan på mitt immunförsvar. Att istället aktivt börja ta ansvar fungerar mer proaktivt och kan verka stimulerande både fysiskt, mentalt, emotionellt – och därmed boosta mitt immunförsvar.

Under lektion 3 gick jag igenom hur ett yogapass är sammansatt av övningar, andningstekniker, djupavslappning och meditation, samt innebörden av mudras, bhandas och mantra. Vi tittade på hur den enskilda yogaövningen är sammansatt – *vad* du gör och *hur* du gör.

Allt detta så att du sedan under lektion 4, när du fick ett pass att själv testa visste vad och hur du skulle göra. Du blev där introducerad till och fick hela bakgrunden avseende det mest utforskade yogapasset i svensk forskningshistoria – *det korta ryggpasset* – ett av de yogapass som lärs ut på alla de där 300 sjukhusen och vårdcentralerna.

Du fick möjlighet att själv pröva att göra passet, som visat mätbara effekter på flera olika former av hjärtproblem och högt blodtryck, givit bättre sömn, visat sig välgörande för ospecificerad ryggsmärta, psykisk ohälsa hos primärvårdspatienter m.fl.

## Introduktion till del 2

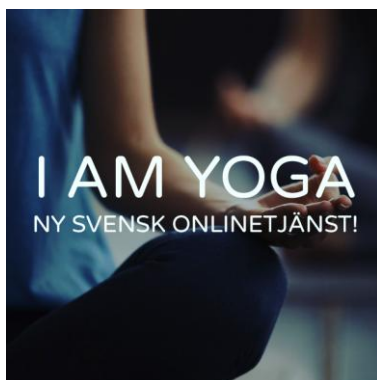
Del 2 i denna självstudiekurs innefattar ett antal lektioner som beskriver yogan i relation till olika folksjukdomar. En lektion fokuserar på hjärt-kärlsjukdomar och högt blodtryck, en annan på diabetes, en tredje på cancer osv. Du väljer enkelt bland dessa en eller ett par lektioner som du känner berör dina specifika behov. Alla lektioner i del 2 finns specificerade i PDF:en **1:1**.

Vid sidan av dessa obalansmatiska lektioner finns, förutom introduktion och sammanfattning, ytterligare ett par lektioner som bl.a. går igenom:

Yoga som holistisk läkekonst och dess helande energiprinciper, fördjupande om chakrasystemet, prana och om yogans koppling till kvantfysik – utifrån kvantfysikernas eget perspektiv m.m. Lite kort om vad vi utifrån källskrifter, arkeologi och andra källor vet om yogans ursprung och tidiga historia.

Meditation, dess syfte, principer och funktion, dels inom ramen för yogapasset, dels så som varande en egen kraft, en självständig disciplin. Lite om forskningen på meditation och mindfulness. Olika sätt att meditera på. Introduktion till serien *tre guidade meditationer*, m.m.

## Hur du kan ta del av lektioner och material i del 2



För att komma åt de 15 lektionerna i del 2 behöver du registrera ett konto på [onlinetjänsten](#). Ett medlemskap kostar 149:-/månad så länge du väljer att vara med, det är ingen uppsägningstid – och första månaden är kostnadsfri.

Så snart du är inloggad hittar du alla lektioner, både avseende del 1 och del 2, under rubriken ONLINETRÄNING till vänster i den översta menyn. De ligger där under SJÄLVSTUDIER

I anslutning till varje lektion, till höger under den filmruta där lektionen visas, hittar du tillhörande PDF under EXTRAMATERIAL.

I texten under filmrutan där varje lektion beskrivs, så väl som i bifogad PDF, hittar du klicklänkar där jag valt ut enskilda övningar, hela pass och meditationer som i ett yogiskt perspektiv rekommenderas att arbeta med utifrån aktuella besvär/behov. Du väljer själv vilken nivå du vill ta detta till. En övning eller ett helt 75-minuterspass – och mer – varje dag.

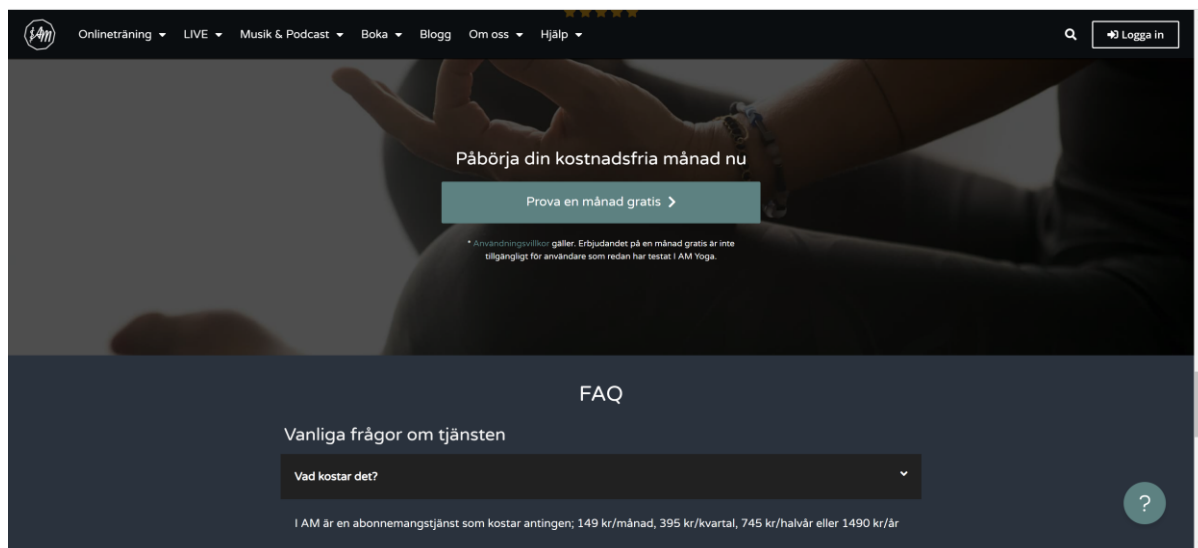
### Länkarna innefattar:

- Enskilda andningstekniker
- Enskilda yogaövningar rekommenderade för aktuellt behovsområde
- En eller flera Trinity's – 3 övningar samlade i en tematisk sekvens
- Enskilda meditationer att pröva själv
- Ett rekommenderat 45-minuterspass att arbeta med under minst 6 veckor
- Ett rekommenderat 75-minuterspass att arbeta med under minst 6 veckor
- En kortare kurs att följa, bestående av allt från 2-7 olika 45-minuterspass
- En längre kurs att följa, bestående av 12 olika 75-minuterspass

### ... och så allt det andra

Utöver dessa länkar till övningar, pass och meditationer har du samtidigt tillgång till ALLT annat material på onlinetjänsten, där det idag ligger flera hundra pass och meditationer, ett växande antal kvällskurser, workshops, poddar mm.

När tjänsten under 2022 är fullt utbyggd kommer där att finnas tillgång till strömmad yogamusik, onlineföreläsningar, intervjuer, möjlighet att utbilda och vidareutbilda dig själv online – och mycket annat.



The screenshot shows the IAM Yoga website interface. At the top, there is a navigation menu with links for Onlineträning, LIVE, Musik & Podcast, Boka, Blogg, Om oss, and Hjälp. A search icon and a 'Logga in' button are also visible. The main banner features a dark background with a person's hands in a yoga mudra. The text on the banner reads: 'Påbörja din kostnadsfria månad nu' and 'Prova en månad gratis'. Below this, a small asterisked note states: '\* Användningsvillkor gäller. Erbjudandet på en månad gratis är inte tillgängligt för användare som redan har testat IAM Yoga.' Below the banner is a 'FAQ' section titled 'Vanliga frågor om tjänsten'. A dropdown menu is open, showing 'Vad kostar det?'. At the bottom of the FAQ section, the pricing is listed: 'IAM är en abonnemangstjänst som kostar antingen; 149 kr/månad, 395 kr/kvartal, 745 kr/halvår eller 1490 kr/år'. A question mark icon is located in the bottom right corner of the FAQ section.



# ....INNAN DU GÅR VIDARE

*Visdom övergår i kunskap när det blir en del av din egen erfarenhet*

## Yogiskt ordstäv

### Reflekterandets konst

När du nu befinner dig "i klorna" på I AM YOGA – vem är du? Varför är du här – och vem skulle du vara om du utan de livserfarenheter du har? Kan du påverka hur du mår, kan du styra om dina framtida erfarenheter? Hur påverkas du av andras erfarenheter? Hur påverkas du av denna kurs?

Brukar du reflektera? De flesta av oss gör det mer eller (oftare) mindre medvetet. Det är vanligare att vi istället värderar. Reflekterandets konst sägs vara all inlärnings moder och det är ur variationen, efter perspektivbyten som lärandet uppstår. En reflektion handlar i första hand inte om att ha rätt eller fel utan om hur väl uppbyggd den kan vara. Alla behöver tid för reflektion, att utifrån varierande värderingar och attityder kunna väga olika påståenden gentemot egna erfarenheter. Om du nu för en sekund inte får nöja dig med att inte hålla med utan måste ge ett lite mer komplext uttryck för dina tankar och erfarenheter, vad händer i dig då?

Yoga, djupavslappning och meditation är bra tekniker för att låta alla tankar och känslor flöda fritt, släppa taget. Att exempelvis reflektera och meditera en stund på kvällen kring dagen som gått, att sortera sina upplevelser, är en bra väg mot insikter och självkännedom, vilka kan ge nya intressanta, fördjupade och mer genomtänkta perspektiv på tillvaron.

Att reflektera, gärna med ett leende på läpparna, är att se sig själv utifrån. Du kan öva upp denna förmåga genom att t.ex. tänka: *Vad är det viktigaste jag lärt mig idag? Varför har det som hänt mig idag hänt? Varför gör jag ibland så och varför ibland så – varför på just detta vis – och hur mår jag i detta? Vilka av dessa insikter kan jag ta med mig in i morgondagen?*

Du reflekterar för att upptäcka dig själv i allt detta. För att bli medveten om dina egenskaper, kunna skapa distans till rutiner, släppa gamla invanda präglingar – pröva om, pröva nytt, söka ny kunskap, nya vägar, förstå hur du *istället* kan tänka, känna, se på dig själv – och handla i nya situationer.

### Reflektion är centralt för vad hela denna kurs handlar om

Att stanna upp kan skapa utrymme till utveckling, att börja söka förstå *varför* det är som det är – och varför man gör som man gör. Genom reflektion blir ens erfarenheter mer medveten kunskap. Reflektionen skapar en brygga mellan våra tidiga erfarenheter och viljan att utvecklas, läka och helas.

## VÄLKOMMEN VIDARE IN I DENNA KURS!

