

## **MIMY Balansprogrammet med Sara Emilionie**

Mindfulness &  
Medicinsk Yoga för en  
en vardag i balans.

© MIMY Balansprogrammet

### **INTRODUKTION:**

Det här programmet vänder sig till dig som söker enkla men effektiva verktyg för återhämtning i din vardag. MIMY bygger på Mindfulness, Medicinsk Yoga och daglig reflektion. Reflektionsdelen syftar till att integrera mindfulness i din vardag och reflektera kring viktiga frågeställningar som förmodligen kommer minska din upplevelse av stress.

### **NÅGRA ORD OM STRESS**

Vi har en inbyggd stressrespons (sympatiska nervsystemet) som gör att vi kan reagera snabbt om vi är i fara. Detta är en biologisk funktion som vi behövt genom alla tider för att kunna överleva. Problemet är att många människor lever med ett konstant stresspåslag vilket resulterar i fysiska, emotionella och/eller mentala obalanser.

Dock är forskningen entydig – det är inte stress som bränner ut människor, det är bristen på återhämtning!

Lär du dig förhålla dig till stress och bryta din stressreaktion (tex med verktygen som ingår i programmet) kommer din upplevelse av stress (och därmed hela din vardag) troligtvis att förändra. Då kan du möta utmaningar och fortfarande uppleva inre förankring.

### **ANDNINGEN – LUGNETS KÄLLA**

Den röda tråden genom balansprogrammet är den *medvetna* andningen, som aktiverar kroppens inbyggda lugn- och ro respons. Med kunskap om hur du använder din andning kan du själv påverka din upplevelse av stress.

### **VARFÖR MINDFULNESS OCH YOGA I VARDAGEN?**

Eftersom vårt nervsystem knappt uppdaterats sedan vi levde på savannen behövs idag verktyg för att kunna klara av det informationsöverflöd och all den stress vi möter - utan att det sker på bekostnad av vår hälsa. Vårt moderna samhälle ställer allt högre krav på individen, i allt yngre åldrar. Mindfulness och Medicinsk Yoga är exempel på evidensbaserade metoder som kan hjälpa dig att hantera stress.

## **VAD ÄR MINDFULNESS?**

En klassisk definition av mindfulness är ” att vara uppmärksam i nuet, utan att döma det du uppmärksammar”.

Det innebär att rikta hela sin uppmärksamhet på det som pågår- just nu. Uppmärksamheten innefattar både det som pågår inom oss själva (tankar, känslor, fysiska upplevelser), och det som pågår utanför oss själva. Övningarna i programmet hjälper dig att rikta din uppmärksamhet inåt, och möta dig själv där du befinner dig, här och nu.

## **VAD ÄR YOGA?**

Yoga är ett 5000-årigt system för ökad medvetenhet. Medicinsk Yoga som ingår i detta program är en svenskutvecklade yogaform som testats i ett flertal studier sedan 90- talet och visat resultat på bland annat rygg, hjärta, blodtryck och stress.

## **HUR DU TRÄNAR**

- Prova övningarna i programmet, gärna dagligen under en period. Repetera gärna övningarna morgon och kväll. Yogan ska göras mjukt, långsamt och inkännande.
- Avsätt tid för träningen, annars är det lätt hänt att den inte blir av.
- Se till att vara ostörd under tiden du gör dina övningar.
- Formulera gärna en intention innan du börjar, men släpp alla förväntningar.
- Bäst effekt får du om du har en öppen och nyfiken inställning till träningen.

## **VANLIGA SVÄRIGHETER VID MEDITATION:**

Du tänker på annat

Du upplever att det inte fungerar

Du glömmer bort din egen återhämtning och därmed övningarna

OBS! Målet med träningen är att du ska lära känna dig själv bättre och hitta ett nytt förhållningssätt till dig själv, präglad av tålamod och vänlighet.

## **ÖVNINGARNA I BALANSPROGRAMMET:**

De olika övningarna handlar om att göra dig medveten om tanke, kropp och känsla och hur dessa påverkar varandra.

Du får möjlighet att prioritera dig själv och din egen balans en liten stund, vilket kommer att ge avtryck i din vardag på sikt.

**Lycka till med träningen! Försök att ha en öppen och nyfiken inställning till programmet och dess övningar**

## **FOKUS PÅ ANDNINGEN**

Dessa övningar lägger grunden för korrekt andning, vilket kan påverka din hälsa på många sätt. Forskning visar att fördjupad andning bryter stress, ger mer energi, påverkar sömn, blodtryck, oro och ångest. Testa dig fram och lägg märke till hur de olika övningarna påverkar dig!

REFLEKTION: Stressfria stunder – när kan du finna dessa i din vardag? Kan du ta ett bad eller en kort promenad och samtidigt öka medvetenheten kring andningen och släppa taget om allt annat?

## **FOKUS PÅ KROPPEN - KROPPSSCANNING**

Denna övning handlar om att komma i kontakt med kroppen och utveckla tillit till kroppens signaler.

REFLEKTION: vad kommunicerar din kropp? Vad behöver du mer av, tex vila, rörelse, regelbundna måltider och träning?

## **MEDICINSK YOGA: KORTA RYGGPASSET**

Dessa enkla, djupverkande yogaövningar frigör spänningar och underlättar ditt inre fokus. Du kan göra passet på stol eller på yogamatta!

REFLEKTION: Hur låter din inre kritiker? Lägg märke till hjärnans benägenhet att värdera och döma precis allt, försök att släppa taget om dessa självförgörande och energidränerande tankar.

## **ANDNINGSANKARET:**

Denna övning handlar om att vila i andningen och träna upp förmågan att vara här och nu.

REFLEKTION: Acceptans – kan du välkomna allt som dyker upp, utan att döma och värdera dina egna upplevelser?

## **ANDRUM:**

Denna övning handlar om att se samspelet mellan tanke, kropp och känsla, och hur dessa påverkar varandra. Övningen passar då du känner dig splittrad eller stressad. Du kan göra den precis när som helst, på bussen, under ett möte, innan du somnar på kvällen!

REFLEKTION: ACCEPTANS. Övningen påminner dig om det som pågår i dig här och nu och konsten är att tillåta alla typer av tankar, känslor och upplevelser. Vissa känslor är svåra att (er)känna och ännu svårare att uttrycka. Övningen Andrum tillåter dig själv att känna på alla känslor och acceptera dem som en del av verkligheten just nu.

Sista övningen: Gymping med Susan Lanefelt och Sara Emilionie  
Reflektion: "Skapa din dag" – hur kan du aktivt föra in mer lust och glädje i din vardag? Denna 10 minuters gymping är ett exempel!

## **OM;**

Balansprogrammet är utvecklat av mindfulnessinstruktören och yogaterapeuten Sara Emilionie som bl a utbildat 400 instruktörer i metoden. Läs mer: [www.balansinstitutet.se](http://www.balansinstitutet.se)