

MediYoga

Om metoden, patientfall samt
prova på-pass i sittande.

Tove Vaugarny

- Terapeutisk yogaform, utvecklades på 90-talet av Göran Boll.
 - Inspiration från kundaliniyoga, ayurveda och traditionell kinesisk medicin.
 - Kliniskt och terapeutiskt arbete på flera hundra svenska arbetsplatser.
 - Resultaten av hundratals vetenskapliga studier internationellt.
- 2010 i världen. Finns på 248 vårdinrättningar i Sverige.
- Forskning fortlöpande sedan 1998. MediYoga medverkat i 90% av den vetenskapliga forskningen på yoga i Sverige.
- <https://mediyoga.se/svensk-forskning/>

- Positiva effekter för olika patientgrupper. T.ex.
 - Utmattning
 - Psykisk ohälsa
 - Neuropsykiatri
 - Ospecifika ryggproblem
 - Hjärt- och kärlsjukdomar
 - Sömnstörningar
 - Ätstörningar
 - Neurologiska sjukdomar
 - Huvudvärk
 - Cancer
 - Palliativ vård

- Cancerrehabilitering:

- Akademiska Sjukhuset i Uppsala är första sjukhuset som sedan 2014 erbjuder MediYoga till sina cancerpatienter. Patienternas feedback bekräftar internationell forskning på mätbara effekter när de utövar yoga: Avslappning och lugn, färre biverkningar av medicinering, bättre sömn, mindre ångest. (Fatane Salehi, verksamhetschef Psykosocialt behandlingsarbete och socialmedicin, 2015)
- 2 sjuksköterskestudenter har gjort en kvalitativ studie på MediYoga för cancerpatienter på Akademiska Sjukhuset. Undersökte den psykiska och existentiella/andliga hälsan. Resultat: Lugn och avslappning både under och efter yogapassen. Andliga och existentiella upplevelser. Gruppträningen bidrog även till socialt umgänge.

- Palliativ vård:

- Arbetsterapeutisk studie med mixad metoddesign. Undersökte hur patienterna upplever MediYoga. Goda effekter på individens psykiska, fysiska, andliga, emotionella och sociala välbefinnande.

Patientfall 1:

- Bröstcancer pågående cytostatikabehandling.
- Gruppbehandling 9 ggr, 1 gång/v. Även hemma.
- Baspass 1-3.
- Utvärdering:
 - Ditt nuvarande hälsotillstånd (EQ VAS): 80 (40 vid första besöket).
 - Stress and Crisis Inventory: 22 (65 vid första besöket)
 - *"Jag borde inte må så här bra."*

Patientfall 2:

- Malign tumör i njure, skelettmetastaser. Smärta huvudsakligen lokaliserad till höft- och sätesparti bilateralt men mest intensiv smärta vänster sida, NRS 8 i sittande.
- Liggandes under träningen. Övningar från baspass 2 samt andningsövningar. Ett par gånger i hemmet med min guidning. Fortsatte med andningsträningen via app.
- Beskrev skön upplevelse av yogan. Låg ofta på soffan i hemmet, beskrev efter ett yogapass att *”Nu känns det som att jag ligger i soffan istället för ovanpå.”*

Vad är det som händer vid träning av MediYoga?

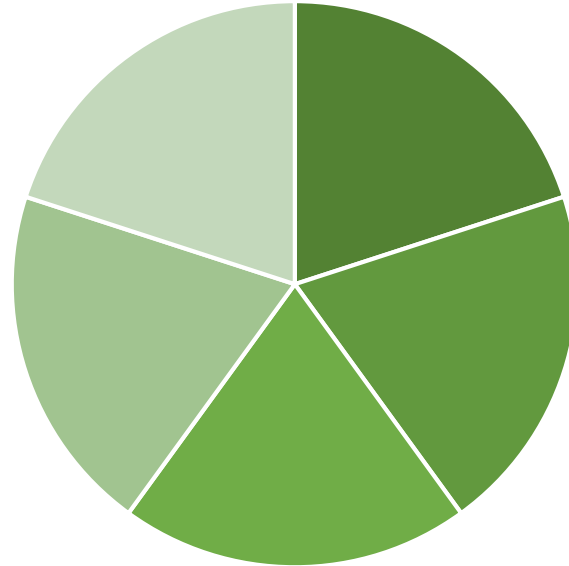
- Body-mind träning, en helhetsträning som
 - Stillar sinnet.
 - Ökar kroppsmedvetenheten.
 - Balanserar kroppens nerv- och hormonsystem.
 - Bidrar till ökad rörlighet, flexibilitet och styrka.
- Aktivering av parasympatiska nervsystemet, förutsättning för att kropp och själ ska kunna läka.
- Stress – återhämtning, jmf Formula 1.



MediYoga-passet

- Recept
- Ingredienser

Delingredienser



- Kroppsposition
- Kroppsrörelse
- Ögonposition
- Ljud
- Andning

- Målet är att synkronisera delingredienserna med varandra tillsammans med uppmärksamhetsträning i kroppen.

Några centrala tekniker

- **Rotlås** – är en muskelkontraktion i bäckenbotten och den nedre delen av buken som avslutar varje dynamisk övning. Obs! Inga rotlås vid menstruation eller graviditet.
- **Handpositioner** – Den vanligaste handpositionen är ”gyuan mudra”.
- **Ljud** – används för att medvetandegöra eller fokusera uppmärksamheten. Det vanligaste mantrat som används är ”SAT NAM” som kopplas till andetaget, tänk SAT under in- och NAM under utandning. Det hjälper dig att hålla fokus på rytmen i andetaget som är kärnan i utövandet.
- **Vila** - är integrerad del i MediYoga. Deltagarna tränas i att själv avgöra och känna in vilken nivå av anpassning som behöver göras utifrån egen förmåga och kapacitet.