

MediYoga - MOSI®

- Att tänka på vid träning



Grundprinciper

Medveten närvaro - Sträva efter att vara här och nu.

Observera utan att döma - Acceptera upplevelsena.

Ingen prestation - Vila i valfri position när som helst du behöver.

Lyssna inåt - Sträva efter att ha slutna ögon.

Utgå från egen förmåga - Var snäll mot dig själv.

Praktiskt

Skapa en regelbunden rutin - gör träningen till en hållbar vana

Gör gärna i ordning en plats för träningen där du kan vara ostörd.

Börja i liten dos - mikroträning - Träna på grunderna och bygg sedan på.

Du kan ha kudde, filt eller en stol till hands.

Ta det lugnt efter träningen - reflektera hur träningen påverkar dig under resten av dagen.

Skriv gärna dagbok med fokus på vad träningen ger dig som du är tacksam över.

Låt det ta tid - Att etablera nya vanor är en process som tar tid. Ha tålamod!

Begrepp

Lätt meditationsställning - En sittposition i skräddarställning, avslappnad och stabil med neutral ryggrad. Händer vilar på knäna med tumme mot pekfinger.

Ögonposition - En centreringsteknik för ökat fokus. Ögonen riktas mjukt mot centrum mellan ögonbrynen. Görs med slutna ögon.

Ljud / Mantra - En centreringsteknik för ökat fokus. För att medvetandegöra andningsrytmen (tänk sat och nam under in- och utandning) och öka närvaro.

Rotlås - En centreringsteknik för ökad balans. Utförs efter en rörelseövning. Knip mjukt bäckenbottenmuskulaturen som ett blixtlås bakifrån och fram och håll aktiveringen några sekunder (5-10 sek)

Tveka inte att höra av dig till en MediYoga-MOSI-certifierad vårdgivare om du behöver råd och stöd.

Lycka till!

