

MIMY

fokus

Sara Emilionie



Detta pass hör till serien Andning-Fokus-Avslappning och ingår i MIMY:s Balansprogram (6 v). Programmet handlar om att ge dig enkla nycklar för att skapa balans i din vardag. Dessa nycklar innebär både träning (yogiska andningstekniker, mindfulnessmeditation), reflektion och bonusträning (enkla vardagsövningar). Följ programmet i första hand, komplettera med yogapassen om du har tid att utöka din dagliga träning.

Gör varje övning 1-3 minuter eller mer, om du har tid.

FOKUS

*Your Focus determines your reality
Qui- Gon Jinn, Star Wars*



Fokus innebär förmågan att kunna rikta sin uppmärksamhet på det som sker i nuet. Forskare har upptäckt att uppmärksamhet är av grundläggande betydelse för hur väl våra hjärnor fungerar, både då det gäller mental effektivitet (minne, koncentrationsförmåga, effektivitet) och psykologiskt välbefinnande.

Dagens samhälle utmanar denna förmåga och "multitasking" är en överlevnadsstrategi för många, trots att det i undersökningar visat sig vara ett extremt ineffektivt.

Detta pass träna upp din fokuseringsförmåga. Lägg märke till hur lätt eller svårt det är att hålla fokus, och sträva efter att släppa taget om distraktioner i form av tankar.

När du tränar upp din fokuseringsförmåga, kommer du förmodligen lägga märke till att din upplevelse av stress minskar.



RÄKNA DINA ANDETAG

Sitt eller ligg ner på en matta eller tjock filt. Ställ en timer på en minut, och räkna dina andetag. Då du räknat dina andetag, kom ihåg andetaget och börja fördjupa dina andetag (långa djupa andetag/yogisk andning). Ställ timern igen, räkna igen. Lägg märke till skillnaden och potentialen att fördjupa din andning. Fortsätt att andas långa djupa andetag och behåll djupandningen i nästa övning.

EFFEKT: Syresätter, syremättar upp till tio gånger så mycket som vid vanlig andning. Skapar en avslappning som stimulerar balans i det autonoma nervsystemet, kroppens egen bromspedal. Stärker immunförsvaret, ökar prana (livsenergi), löser upp blockeringar.



DIAGONAL RYGGFLEX

Placera händerna på axlarna, fingrarna fram, tummarna bak, armbågarna rakt ut åt sidorna. På utandning sänk höger armbåge diagonalt ner mot vänster knä, samtidigt som vänster armbåge går upp mot taket.

Näsan följer den övre armbågen.

Andas in, kom tillbaka till utgångspositionen, andas ut ner åt andra

hållet, dvs sänk vänster armbåge ner mot höger knä och höger armbåge uppåt.

Kom tillbaka till mitten.



SKULDERSTRETCH

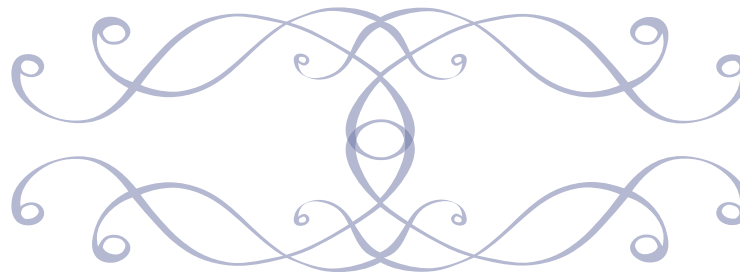
Knäpp händerna bakom nacken med handflatorna vända uppåt. Pressa armbågarna bakåt och håll huvudet rakt. Andas in och sträck armarna rakt upp. Andas ut ner igen. 1-3 minuter. Vila.



PEKFINGERMÖTET

Slut ögonen, lyft händerna i axelhöjd. Räta ut pekfingerarna så att de pekar mot varandra. För nu sakta att fingertopparna mot varandra och försök få dem att mötas. När fingrarna mötts, börja om från början och prova igen. Andas in när du drar isär händerna, andas ut när du för fingertopparna mot varandra.

Rulla loss i axlar och skuldror, vila.



AVSLUTA MED EN AV FÖLJANDE MEDITATIONER:

ANDRUM

En bra övning när du snabbt behöver fokusera och lugna ner splittrade tankar.

Steg 1: Observera tankar, känslor och fysiska förnimmelser i kroppen. Lägg märke till vad som rör sig i kropp och sinne.

Steg 2: Släpp tankar och känslor och rikta hela uppmärksamheten på din andning. Följ ett par andetag hela vägen in och ut.

Steg 3: Rikta uppmärksamheten på allt som pågår just nu, innanför och utanför dig själv, samtidigt som du är medveten om din andning.

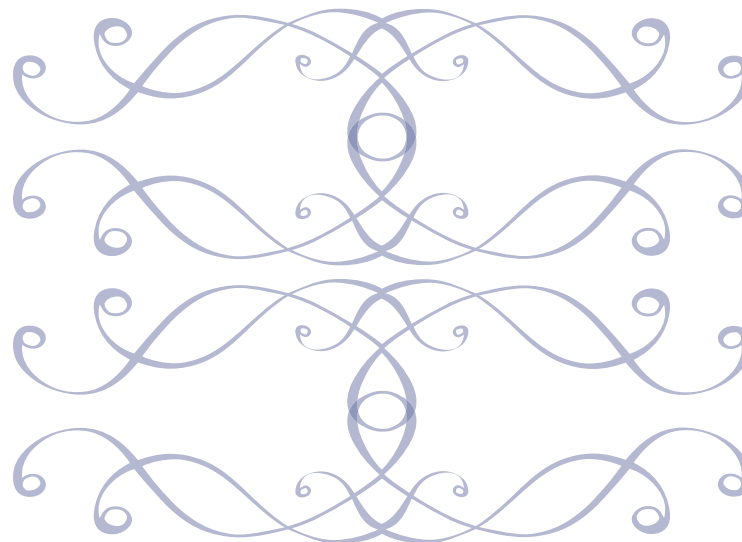
EFFEKT: Du lär dig bli medveten om samspelet mellan tanke, kropp och känsla. Övningen hjälper dig att samla ihop dig själv när du känner dig splittrad, nervös eller stressad. Passar bra inför ett viktigt möte eller då du känner dig spänd men inte har tid att yoga eller meditera.



MEDVETEN ANDNING

Andas helt naturligt. Börja räkna dina andetag upp till tio (förslagsvis på varje utandning). Då du kommer upp till tio, börja räkna ner till ett, fortsatt på detta sätt 3-11 minuter (eller mer om du har tid). Om du tappar räkningen, börja om från början. Gör övningen sittande, liggande eller stående.

Effekt: du tränar upp förmågan att släppa taget om distraktioner och ökar din koncentrationsförmåga.



Passet finns guidat med videoinstruktioner på www.balansonline.se

Läs mer om MIMY på www.medyoga.se - www.mimy.se

Foto: Anton Swedberg Formgivning: Judith Wernholm och Lars Norgren

Inspelning: Fredrik Wännman