

Medlemsträff med fokus på MediYoga

Vi träffades 26 mars kl 14-15.30 för start av MediYoga vid tre tillfällen. Tira Blixt, utbildad yogainstruktör, instruerade oss i Medicinsk Yoga på stol.

Vi var sju deltagare som fick lära oss en lugn och skön form av yoga med enkla rörelser och övningar som alla kan göra.

Vi började med en andningsövning. Vi mätte vår inandning under en minut före yogapasset och sedan efter yogapasset. Vi lärde oss vad Rotlås är och övade på det. Vi utförde ett par enkla yogaövningar på stol som var väl så svåra denna första gång. Vi lärde oss en enkel meditation, Humlemeditation, som vi övade på. Bilden nedan visar hur den utfördes.

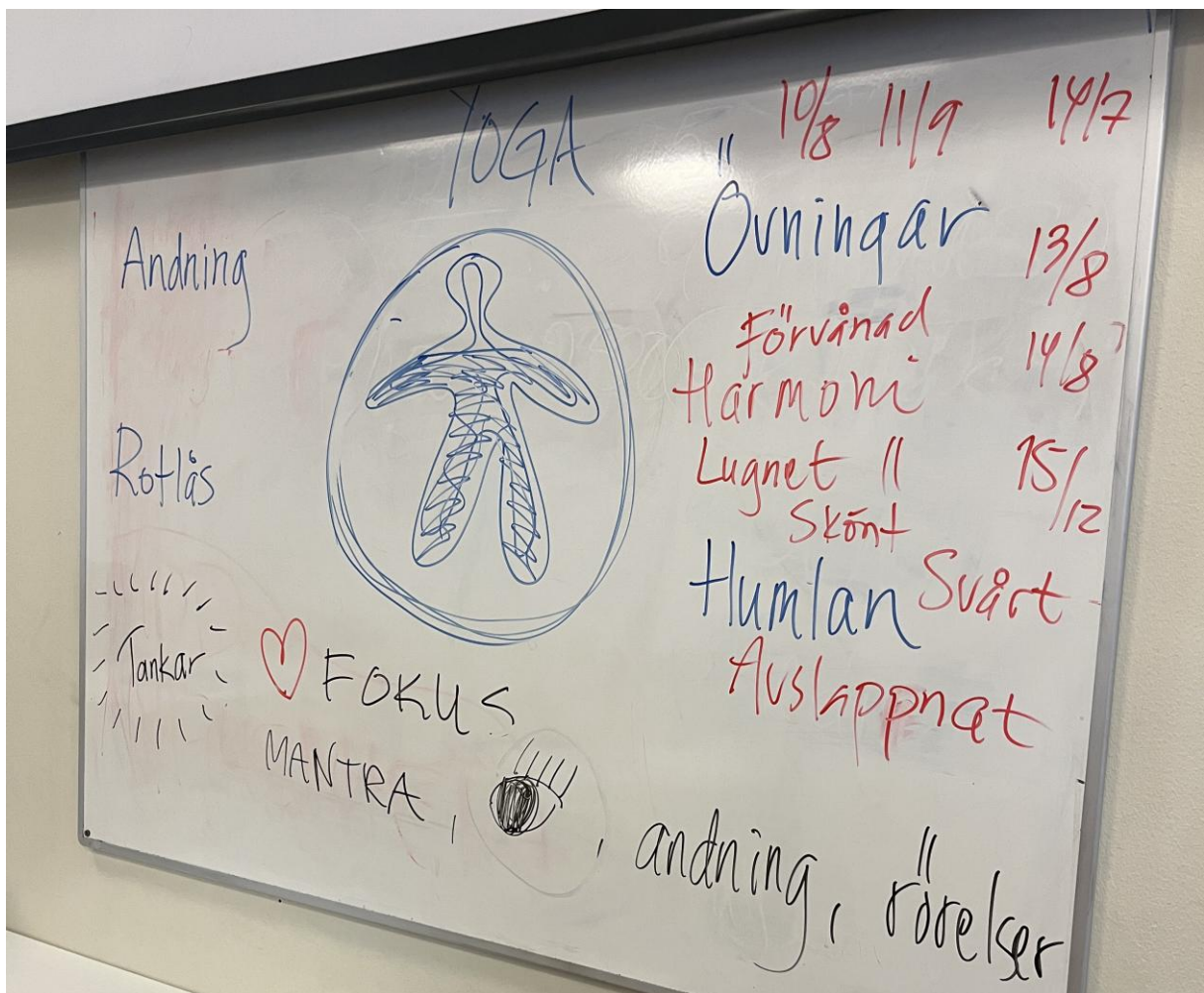


Efter fikat genomförde vi ett yogapass på stol, finns att hämta digitalt på Riksförbundets hemsida, som vi kan göra hemma.

Med yoga kan man sänka stress i kropp och sinne, blir rörligare samt öka välmående.

Skillnaden blev tydlig när vi mätte antalet inandningar under en minut efter yogapasset. Alla i gruppen hade minskat antalet inandningar med 4st (30%) och en av oss så mycket som halverat antalet. Efteråt kände vi oss lugna, harmoniska och upplevde en skön känsla i kroppen. Vi var överens om att yoga är lite svårt och behöver tränas på.

Belöningen är väl värd mödan. Studier har visat att yogan kan bidra till lägre blodtryck och förbättrad sömn.



Nästa träff är 2 april kl 11.00 och 9 april kl 14.00.

Margareta Rönnquist