



MEDISINSK YOGA OG SARKOIDOSE

Fysio Yoga, Kristina Syrstad
Fysioterapeut, yogaterapeut og lærer.
17 juni 2017



I dag

- Del 1: 14-15.15
- Smakebit og erfaring av Medisinsk Yoga. Et program spesialisert på lunger og i dette tilfellet Sarkoidose
- Evt. Spørsmål/ Deling ?
- Del 2: 15.20- 15.50
- Hva er medisinsk yoga?
- Hvordan kan medisinsk yoga hjelpe deg?
- Hva slags effekter har det på kroppen og symptom iht. deg med Sarkoidose? Hvordan kan medisinsk yoga ha innvirkning og påvirkning på symptom?
- Del 3:
- 15.50-16.00
- Hvilken medisinske yogaøvelser kan du gjøre i din hverdag for å positivt påvirke din kropp og helsetilstand iht. Sarkoidose?
- Øvelser for å ta med hjem for gruppen!

Program for i dag!



NB!

1. Regel:

■ LYTT TIL KROPPEN!

DET SKAL IKKE GJØRE VONDT!

- *Gjør det vondt?*
- *Holder du pusten?*
- *Biter du på kjeven?*
- *Rynker du området rundt øynene?*
- *Da er ikke kroppen enig med det du har bestemt deg for å gjennomføre! Igjen: Lytt til kroppen!*

Program for i dag!



Hvordan var det?

- Spørsmål?

Hva er Medisinsk Yoga?

- Yogaform som er terapeutisk, som passer for alle uansett fysisk eller psykisk begrensninger.
 - *Enkel*
 - *Effektiv*
 - *Helsefremmende*
 - *Stressreducerende*

Hva skiller Medisinsk yoga fra annen yoga?

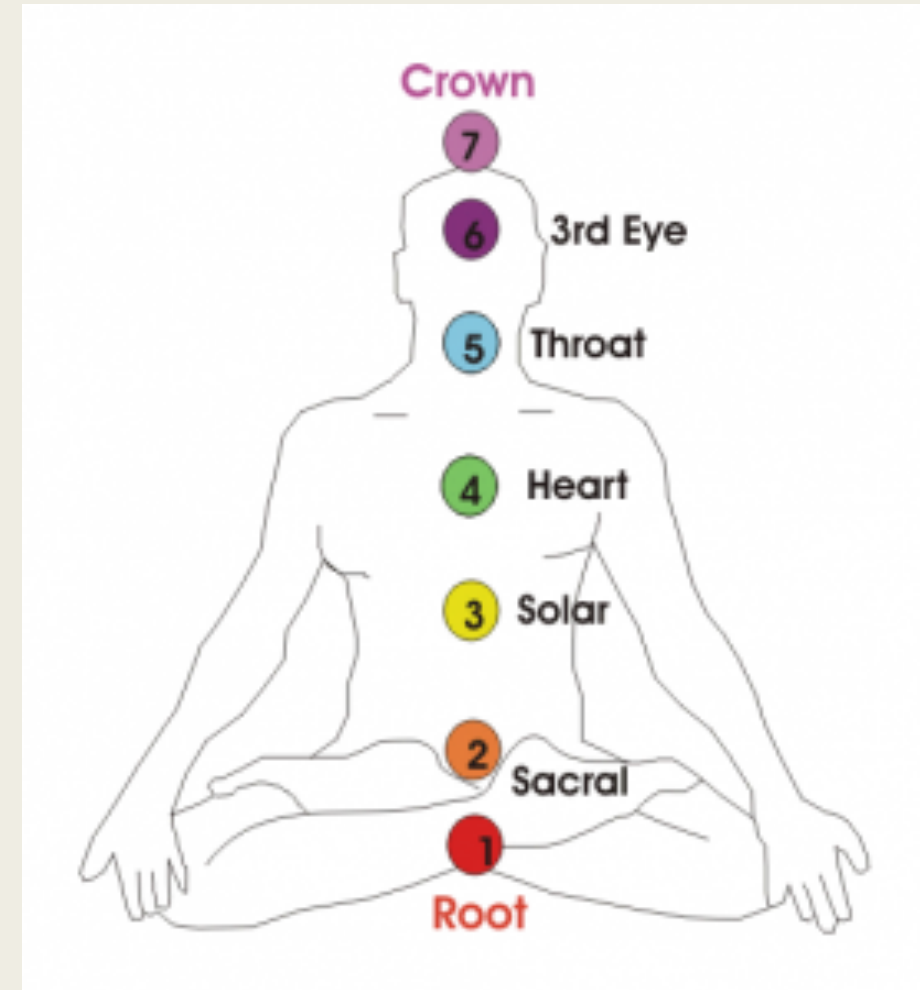
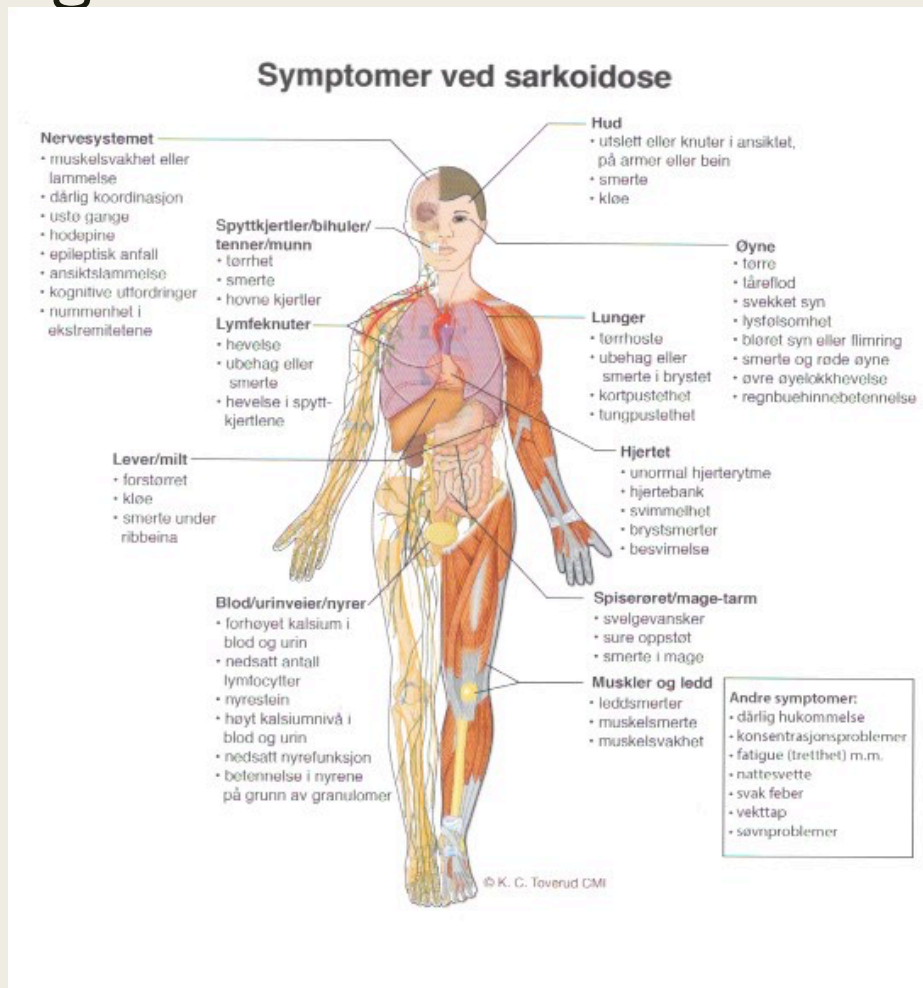
- Det skal ikke gjøre vondt
- Fokus er Pusten, samtidig lærer du avspenning, meditasjon, myke og dyptvirkende bevegelser.
- Øvelsene er forskningsbaserte og terapeutiske
- Alle som underviser har medisinskfaglig bakgrunn

Hvordan kan medisinsk yoga hjelpe deg?

- MY er et speielt kraftfullt og balanserende verktøy (mentalt/emosjonlet/fysisk)
- MY er en supplerende metode innen terapi og rehabilitering, brukes på ulike sykehus og rehabiliteringsenter.
- Hensikten med yoga = skape fullstending balanse og bevisshet. Mange studier både fra Harvard og andre viser yoga og meditasjon som forebyggende og rehabiliternde.
- Mange av de internasjonale studiene viser resultatene av økt lunge funksjoner ved bruk av yoga, og da særlige den totale vitale kapasiteten* spirometri og peak flow og kardiovaskulære funksjoner.

Symtomer vs (u)balanse energisystem

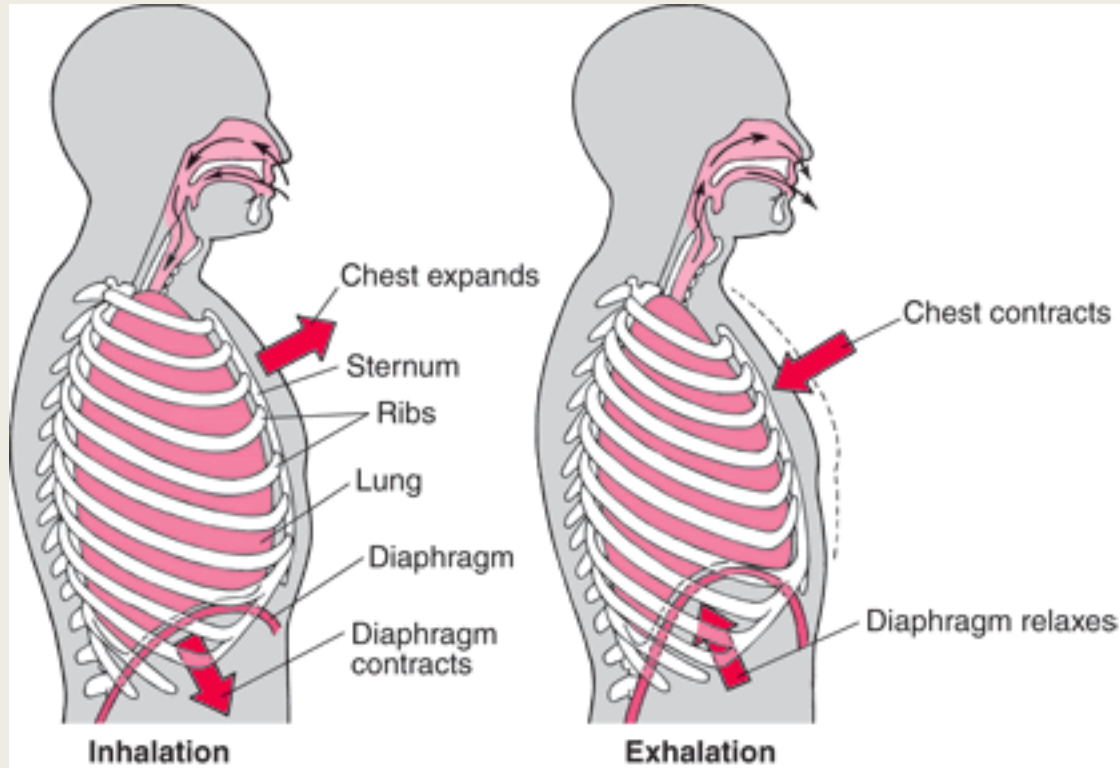
Hvorfor har ulike klienter ulike symtomer med samme diagnose?



Hva slags effekt har MY på kroppen og symptom iht. deg med Sarkoidose?

Hovedfokus i Medisinks Yoga:

- PUST / Respirasjon
 - *Viktigste funksjonen*
 - *Spiritus (ånd) prana*
- Lange dype pust
- Ildpust
- Vekselpust
- Plystrepust
- Etappepusting
- Tungerullspust
- Holde pusten



Hvordan kan medisinsk yoga ha innvirkning og påvirkning på de symptomene?

- Ulike symptomer i Sarkoidose = MY er et balanserende verktøy:
 - *Pustemusklene blir intenst trent => lungen øker elastisitet, lungevolum og oksygenopptak.*
 - *Nervesystemet blir trent i både fysisk og mental utholdenhet*
 - *Imunforsvaret blir styrket*
 - *Aktiviserer de endokrine kjertlene i kroppen*
 - *Lymfesystemet blir aktivisert*
 - *Muskler og ledd blir aktivisert*
 - *Hjertet blir styrket*
 - *Indre organ i buken blir massert iht til diafragmapust*
 - *Føles seg hjemme og vel i kropp og sinn.*

Hvilke medisinske yogaøvelser du kan gjøre i din hverdag for å positivt påvirke din kropp og helsetilstand iht. Sarkoidose?

- Anbefaling NR 1.
- LDP = Lange Dype Pust 10 x hver morgen og kveld, liggende på rygg i sengen.
- Hvorfor? “What´s in it for me?”
 - *Skaper ro og avspenning, gir klarhet og tålmodighet*
 - *Renser lunger og luftveier*
 - *Forbedrer blodsirkulasjon*
 - *Øker flyten av spinalveske til hjernen*
 - *Motvirker usikkerhet, frykt*
 - *Løser opp og gir energiflyten, livskraft*

Flere medisinske yogaøvelser du kan gjøre i din hverdag?

- ILD PUST = rask, rytmisk og kontinuerlig pust. (hundpust!)
- Dead space breathing – inn/ut pust like lange.
- 1-3 minutter daglig (før du pusser tenner morgen og kveld!)
- Hvorfor?
 - *Renser blodet, frigjør giftstoffer fra lunger, blodkar og celler.*
 - *Øker din lungekapasitet og vitalitet*
 - *Styrker nervesystemets evne til å håndtere stress*
 - *Øker balansen i det **autonome nervesystemet***
 - *Gir økt fysisk utholdenhet*
 - ***Vitalisere immunforsvarer***
 - *Fokuserer og nøytraliserer sinnet.*

Flere medisinske yogaøvelser du kan gjøre i din hverdag?

- Ryggflex (påvirker ryggrad, bryst, pustemuskatur og skuldre. Stimulerer lymfestrømmen og lymfeknutene samt nervesystemet)
- Ryggvridning (påvirker neversystem, hjerte, brystkasse, muskler rundt bryst og lunger, øvre del av rygg. Pustemuskulene strekkes og tøyes, hjertet får massasje.
- Ryggbøyning (Nervesystem, brystkasse, hjerte, musklene rundt lunger og bryst, organene i bukhulen).

Spørsmål?

Takk for at jeg fikk komme!

FYSIO
YOGA*

www.fysioyoga.no