

Om MediYoga i korthet.

MediYoga (MY) är en svensk utvecklad terapeutisk yogaform som används både inom friskvård och inom rehabilitering.

MY består av medveten andningsträning, enkla kroppsövningar på matta eller stol efter deltagarens förmåga, avspänning och meditation för att skapa balans i kropp och själ. Traditionell yoga är holistisk i sitt synsätt och ser till hela människan och hela livssituationen. Sjukdomar och krämpor vi får genom livet i grunden handlar om stopp och blockeringar i underliggande energiflöden. När vi genom regelbundet utövande av yoga och meditation utför åtgärder och justeringar på denna energimässiga grundnivå minskar och/eller försvinner de symptom vi upplevde som sjukdom. Positiva forskningsresultat av MY-träning har visats inom områden som ryggsmärtor, stress/utbrändhet, minne och inlärningsförmåga, astma och högt blodtryck mm.

Se forskningsresultat till studier på meditation-Kirtan Kriya, mantra-och mudrameditationen <http://jeanettechallis.se/onewebmedia/Kirtan-Kriya-Studier.pdf>