



MediYoga: Medisinsk Yoga Informasjon for bedrifter

MediYoga benyttes av flere store svenske bedrifter, både i rehabilitering og forebyggende helsearbeid for sine ansatte. Totalt har mer en 35 000 ansatte i over 250 bedrifter blitt introdusert til MediYoga. Eksempler på bedrifter i Sverige som benytter seg av MediYoga er Astra-Zeneca, Stockholms kommune, SAS, Posten, Philips og Ericsson.

MediYoga ble utviklet ved IMY, 'Institutt for Medisinsk Yoga', i Stockholm i 1995. Den har sitt opphav i klassisk Kundaliniyoga som er en gammel og kraftfull yogaform, som stammer fra områder i nord India og Tibet.

Denne yogaformen virker både fysisk, mentalt og følelsesmessig. MediYoga bruker hundretalls forskjellige yogaprogram der korte og enkle fysiske øvelser kombineres med puste- og meditasjonsøvelser. MediYoga brukes innenfor rehabilitering for grupper med forskjellige behov, for eksempel rygg- og nakkeproblemer, søvnforstyrrelser, migræne, hjerte- og lungesykdom, og så videre. Medisinsk Yoga forebygger også mange helseplager, blant annet gjennom at redusere stressnivået i kroppen. Videre så kan det lages individuelle MediYoga opplegg etter enkelt personers lidelser og helseproblemer. Alle øvelser innen MediYoga utføres alltid med utgangspunkt etter individets evner og kapasitet. Dette betyr at man verken trenger å være myk eller sterk for å delta, alle øvelser kan også utføres sittende på en stol.

Yoga har blitt undersøkt i et stort antall vitenskapelige studier i hele verden, og MediYoga har blitt prøvd i flere svenske studier, blant annet fra Karolinska Institutttet, Danderyds Sykehus og Stockholms universitet, med svært gode resultater.

Instituttet for Medisinsk Yoga i Stockholm har arbeidet med titusentalls deltakere, og MediYoga brukes i dag i over 70 offentlige helseinstitutt i Sverige, innen somatikken, psykiatrien, spesialist og primærhelsetjenesten. Interesstet for MediYoga internasjonalt er også voksende. For mer informasjon om MediYoga se www.mediayoga.com, Klinikk Selsaas tlf 52716000, irene@klinikk-selsaas.no

Noen tilbakemeldinger om MediYoga fra noen svenske bedrifter:

Inom SAS är det många som arbetar under stress och med oregelbundna arbetstider. Vi ser yogan som ett sätt att minska de negativa effekterna som kan uppkomma vid skiftarbete. De anställda har varit mycket positiva till att vi på SAS friskvård vågade, som ett av de första företagen i Sverige, satsa på företagsanpassade yogaprogram.
-Lena Grape, friskvården SAS

Vi har anlitat IMY på Posten HK sedan hösten –96 och har nöjda deltagare. Genom yogan har vi nått helt nya "motionärer" som inte vill styrketräna eller delta i gympan. Efter en yogatimme känner man sig lugn och avslappnad men även energisk och glad! Många övningar kan användas som pausrörelser under arbetsdagen för att förebygga stress och belastningsskador.
-Ninnie Tingsvik, friskvården Posten HK, Stockholm

Yogakursen på Postgirot under hösten har passat mig mycket bra. Jag har ett diskbråck i nacken och besvär med armar och axlar men sedan jag började med yogan har jag känt mig mycket bättre.
-Annika Wolter, Postgirot, Stockholm.

Det yogapass vi har på fredagmorgnar här på sjukhuset upplever jag som den mest väl använda timmen på hela veckan!
-Yvonne Ledel, direktör Röda Korsets sjukhus, Stockholm

Att vara anställd på teatern kan innebära en väldig anspänning, med toppar och

dalar, inför, under och mellan olika produktioner. Behovet av stabilitet, avspänning och effektiv stresshantering är mycket stort hos teaterns alla personalkategorier. Inom ramen för detta har yogan blivit en mycket uppskattad och efterfrågad aktivitet på teatern. Självtänkt kan jag se att jag har stor användning för olika yogatekniker, både i mitt yrkesliv och i privatlivet.

-Anna Lindholm, skådespelerska Stockholms Stadsteater

Under de sista åren har vi löpande utvärderat stressens skadliga effekter på de människor som arbetar på Philips och det finns beslut på att aktivt implementera ett brett spektrum av åtgärder för ökad hälsa på alla nivåer inom koncernen. Detta är en integrerad och viktig del av vår företagsfilosofi. Som ett led i denna satsning har vi anlitat IMY att leda kurser i yoga hos oss. Vi är nu inne på vår andra termin med yoga på vårt huvudkontor i Kista (en tredje är redan bokad) och det fungerar väldigt bra. Personligen tycker jag att yogan är fantastisk. Den får mig att må mycket bra. Jag blir fokuserad, får en fördjupad koncentration, mycket ny energi, samtidigt som jag kan slappna av väldigt djupt.

-Eva Rahkonen, executive secretary Philips, Kista

Skattemyndigheten i Stockholm bedriver sedan 15 år tillbaka en omfattande friskvårdsverksamhet för sina drygt 2 000 anställda. Sedan år 2000 har vi anlitat IMY för terminsvisa kurser i yoga som stresshantering. Friskvården på skattemyndigheten har för avsikt att fortsätta med yogakurser då vi tror att den formen av träning har ett stort värde för våra anställda. Yogaträningen omfattar både kroppen (styrka, smidighet, uthållighet, andningsteknik, hållning) och psyket (vila, avspänning, koncentration, fokusering) och passar därför många olika personer och fyller många olika syften.

-Lena M Johansson, Friskvården, Skattemyndighete

Sedan hösten 2001 har IMY bedrivit Yogakurser för AstraZenecas medarbetare på uppdrag från Hälsocenter. Totalt har 5 terminer genomförts med ca 80 deltagare i varje klass. Intresset för yoga är stort och de som deltar är mycket nöjda. Vi från Hälsocenter anser att yoga är en mycket bra och viktig aktivitet som bidrar till att förbättra medarbetarnas hälsa och välbefinnande på AstraZeneca.

-Camilla Clereus, Hälsocenter Astra-Zeneca

Jag vill tacka för en mkt bra yogakurs här på AZ med medicinska yoga!!! Att ha fått lära sig yoga under ett antal år har verkligen varit en förmån och har blivit ett suveränt och ovärderligt verktyg för att klara av vardagen och diverse krämpor!! Jag undrar faktiskt t o m ibland hur jag hade "överlevt" utan den! Jag vill gärna anmäla mig till nästa termins kurs!

-Monika Högberg, Astra-Zeneca

På Vinge Advokatbyrå har vi haft regelbunden lunchyoga på huvudkontoret i Stockholm sedan våren 2003. För egen del upplever jag att yogaträningen ger mig kraft och energi vardagen samtidigt som den fyller mig med ett inre lugn. Denna form av träning är ett bra hjälpmedel för långsiktig stresshantering.

-Michael Wigge, VD Vinge Advokatbyrå