Ah-Veda

YOGA & MEDITATION
för ökad energi och välmående

BAKGRUND:
Forskning och erfarenhet visar idag på mycket goda resultat med yoga och meditation i rehabiliterande syfte. Fler och fler företag utvärderar fortlöpande yoga för sjukskriven personal och bedömningen är att denna rehabiliteringsform är bland de mest effektiva. Studierna visar på förkortade sjukskrivnings-tider. Men vinsterna är även långsiktiga då individen får tillgång till redskap som kan användas livet ut. Utövande av yoga och meditation ger heller inga negativa biverkningar, däremot flera positiva effekter.

MÅLGRUPP:
Ah-Veda:s program *'För ökad energi och välmående'* lämpar sig speciellt bra för medarbetare som upplever:

- stress/ trötthet/ utmattning
- värk/smärta i kroppen
- ryggproblem
- huvudvärk/migrän

Ah-Veda programmet:
Programmet körs under en period av 12 veckor med en tvåtimmars träff varje vecka. Däremellan utför deltagarna dagligen själv vissa övningar i hemmet. Övningar finns detaljerat beskrivna i medföljande kompendium. Inga förkun-skaper krävs av deltagarna och var och en utför övningarna helt efter egen förmåga. Det är inte nödvändigt att sitta på golvet, en stol duger gott. Deltagarantalet
per program begränsas med hänsyn till deltagarna. För utvärdering görs en anonym självskattning i samband med programstart och avslut.

Anne Hansson, BSc:
Mobil:
0703 880688
Mail:
anne@ah-veda.se



Ah-Veda

YOGA & MEDITATION
för ökad energi och välmående

UPPSKATTAD FÖRBÄTTRING
UTVÄRDERING GJORD AV DELTAGARE HOS AH-VEDA, skala 1-6:

- Glädje/ork: 4,5
- Sömn: 4,25
- Värk/smärta: 5,25
- Hunger/aptit: 4,0
- Socialt engagemang: 3,8
- **Helhetsupplevelse: 5,25**
- Stress: 5,0
- Rörlighet: 4,25
- Minne: 3,8
- Arbetsförmåga & beredd återgå i arbete: 4,25
- Avslappning: 5,0
- Värk vid rörelse: 4,5
- Koncentration: 3,8
- Framtidsutsikter: 4,25

KOMMENTARER FRÅN NÅGRA DELTAGARE:

- Jag känner mig mycket mjukare och rörligare i kroppen.
- Jag känner mig väldigt avslappnad.
- Jag upplever att jag är mindre trött.
- Jag tycker jag har fått bättre kondition av alla dessa andingsövningar, kan det stämma?
- Du sa att lymfan behöver andningen för att fungera bra, jag har märkt att jag är mindre svullen i fötterna.
- Jag kan göra saker som jag inte kunnat göra på många, många år. Underbart!
- Jag är jättepeppad när jag går härifrån.
- Min sömn har förbättrats rejält, jag vaknar inte alla lika ofta om nätterna, och ibland inte alls!
- Mina dagar med huvudvärk är mycket färre, bara efter denna korta tid.
- Tack för en mycket inspirerande kurs! Du är en väldigt engagerande lärare.
- Förra veckan gick jag faktiskt hem och städade efter vårt möte, jag fick helt plötsligt en massa energi som jag inte haft på jättelänge.
- Jag upplever att jag har blivit mycket bättre i min rygg som länge har varit ett problem för mig.
- Allting är mycket roligare nu när jag har fått mer energi och orkar mer.
- Jobbet har blivit roligt igen och jag orkar så mycket mer.

Ah-Veda

YOGA & MEDITATION
för ökad energi och välmående

Kort om forskning gällande yoga & meditation

Idag bedrivs en hel del forskning på yoga och meditation, både i Sverige och internationellt. Många av dessa studier visar på fördelarna med yoga och meditation även som rehabilitering.
Det finns studier som visar på enastående resultat jämfört med andra alternativ. Det ger både kortsiktiga och långsiktiga positiva effekter – både för företag och för den enskilde individen. Det har bla visat sig att sjukskrivningstiden kan förkortas. Den långsiktiga vinsten är att individen får tillgång till redskap som kan användas livet ut och risken att hamna i samma situation om igen minskar därför.
Flera svenska företag utvärderar fortlöpande yoga för sjukskriven personal och bedömningen är att denna rehabiliteringsform är bland de mest effektiva.
Yoga används också av allt fler Landsting och vårdinrättningar. Patientföreningar som tex Parkinson-förbundet och Migränföreningen i bla Västra Götaland rekommenderar yoga till sina medlemmar. Det gör de eftersom de upplever att yoga ger dem en märkbar förbättring av sin situation.

Exempel på svenska studier

Forskning, bland annat vid Karolinska institutet, har visat att yoga och meditation ger tydliga positiva effekter på värk i rygg, kronisk sömnstörning, depression, högt blodtryck och många andra stressrelaterade sjukdomar.
Studie från Sophiahemmet 2015 visar att yoga hjälper vid hjärtflimmer. Man fann att blodtrycket och hjärtfrekvensen sjönk och att livskvaliteten ökade hos patienterna.
Studie från Nora Primärvård 2013 visade att yoga var att föredra vid stress, ångest, depression och för sömnen. Vid hjärtintensiven på Danderyds sjukhus visade en studie tydligt att risken för hjärtinfarkt minskar. Resultaten var så entydiga att sjukhuset sedan januari 2010 använder yoga i reguljär rehabiliterig av sina hjärtinfarktpatienter. Gruppen som fick utföra yoga fick bättre värden jämfört med gruppen som fick tillgång till sjukgymnastik.
Studie på Postgirot visade att yoga har den mest positiva effekten på huvudvärk och värk i nacke och axlar, redan efter en kort tids träning. Stora förbättringar noterades även av dem som ibland känner sig trötta och nedstämda.
Yoga visar sig ha positiva effekter då det gäller att gå ner i varv och inte känna oro.

Dessutom

Även på svenska fängelser får de intagna numera utöva yoga. Studien visade att detta gör dem lugnare och mer intresserade av att förändra destruktiva mönster.