

Holistisk yoga (fibroyoga)

- en yoga som passar fibromyalgiker

Text: Johanna Spetz

Bild: Privat

Holistisk yoga (tidigare kallad *fibroyoga*) är en mjuk yogaform som är specialutformad för personer med fibromyalgi, kronisk smärta, utbrändhet och depression.

Yogaformen är utformad av *Ulrica Gulz*, som själv har fibromyalgi.

Hur det började

Under några år var Ulrica så dålig att hon i princip inte fungerade alls. Vändningen kom när hon provade akupunktur och sedan fortsatte hon vidare med qigong och hittade till slut yogan.

De positiva effekterna av yogan gjorde att hon själv påbörjade en yogaläro utbildning. Hon var dock fortfarande i mycket dåligt skick och yogan på kursen var allt annat än mjuk och varsam. Ulrica kände att hon höll på att fastna i den "prestationsfälla" som personer med FM så lätt hamnar i.

– Jag valde då att för första gången följa min kropp och min inre röst och hjärta och i stället låta yogan formas efter *mina* behov. Där föddes den holistiska yogan för smärta i kropp och själ och som har sin viktigaste utgångspunkt i fibromyalgi, eftersom det är det jag själv kommer ifrån, säger Ulrica.

Vad är holistisk yoga?

Den holistiska yogan är en multimodal metod, grundad i den klassiska kundaliniyogan. Ulrica har utarbetat och utvärderat metoden sedan 2005.

– Det är mina egna erfarenheter av yoga som läkande kraft i samband med smärtproblematik och utbrändhet som har bidragit till metodens utformning, berättar

hon.

Det som allra mest skiljer den holistiska yogan mot annan yoga är att själva yogan är mjuk och enkel och anpassad till de behov som målgruppen har, samt att den terapeutiska processen är djupgående och får ta tid och stort utrymme.



Alla övningar är anpassade efter de behov som kroppen har just nu. Dessutom gör man övningarna mjukt och kontrollerat, efter bästa förmåga OCH PÅ SINA EGNA VILLKOR. Det handlar *aldrig* om någon prestation.

Olika byggstenar

Den holistiska yogan består av flera olika byggstenar: *kroppsmedvetenhet*, *andningsmedvetenhet*, *tankemedvetenhet*, *meditation* och *röstyoga*.

Kroppsmedvetenhet

Denna del består av långsamma, övningar som lugnar nervsystemet

och vrider ner "smärttermostaten" genom att öka bl.a. kroppens serotonin och oxytocin.

Det ingår även varsamma stretchövningar samt så kallade "flödesövningar", som är varsamma och pulshöjande övningar till musik och som görs för att öka blodcirkulationen till musklerna. Övningarna har tydliga ramar för att man inte ska överskrida sina gränser och riskera att gå över sin smärttröskel.

Andningsmedvetenhet

Syftet med andningen är att se till att flödet av livsenergi inte blockeras eftersom detta skapar obalanser både i kropp och själ.

– De flesta med smärta andas ytligt och snabbt och det får konsekvenser för alla kroppens system. Andningen är viktigast av allt!, menar Ulrica.

Tankemedvetenhet

Tankemedvetenhet är förmågan att reflektera över sitt förhållningssätt, sina reaktioner och tankar, sin historia och sina livserfarenheter. Den hjälper till synliggöra de beteendemönster som har bidragit till, och förstärkt, symptomen, oavsett vilken grundorsak de har.

Meditation & röstyoga

Meditationen ökar bl.a. den mentala energin och styrkan, ökar avslappningsförmågan samt hjärnans förmåga att gå till motattack mot smärtan.

Röstyoga innebär att man genom sin egen röst påverkar energisystemet och inkapslade känslor och blockeringar i form av fysisk eller emotionell smärta.



”Håll hjärtat”.

Positiva effekter vid FM

De positiva effekter som Ulricas elever med FM har märkt av är bl.a. mindre smärta, ökad förmåga att hantera smärta, mindre behov av mediciner och mindre sömnbehov. De upplever även förbättringar av sekundära symptom som t.ex. huvudvärk, colon irritabile, cirkulation, käkstelhet, ångest och depression.

Hur lång tid tar det innan man märker av effekterna av yogan? – Detta är den absolut svåraste frågan av alla!! Och det är den vanligaste frågan jag får, säger Ulrica. Låkeprocessen är naturligtvis olika lång för någon som har varit svårt sjuk i FM under 20 års tid och för någon som har varit sjuk i lindrigare FM under 5 års tid. Motivationen är avgörande, fortsätter hon.

Många märker dock redan efter ett par veckor att de sover bättre, att de är medvetna om sin andning, att de känner mindre stress,

att magen fungerar bättre osv.

Det är viktigt att förstå att läkningen går i vågor, upp och ner, några steg framåt och några steg tillbaka.

Även om yogan är mycket varsam kan kroppen till en början reagera med motstånd mot förändringen och då kan smärtan och värken öka. Men man ska inte oroa sig för att man ska bli sämre – det är övergående. Förbättringen sker ofta gradvis och plötsligt kan du bli medveten om att du kan göra saker som du inte kunde förut.

Träna gärna hemma

För att få bästa möjliga effekt är det bra om man kan öva hemma. – Det finns väldigt bra cd-skivor med guidade holistiska yogapass för att underlätta självträningen, berättar Ulrica.

Holistisk yoga växer

Intresset för holistisk yoga blir större och större och det gör att

behovet av lärare hela tiden ökar. Ulrica gör vad hon kan för att hinna med att utbilda nya lärare.

På Ulricas hemsida för holistisk yoga kommer det snart att finnas en förteckning över lärare och kurser över hela landet.

Läs mer på www.holistiskyoga.se.

FAKTA

Holistisk yoga

- Utarbetad & utvärderad sedan 2005 av *Ulrica Gulz*.
- En mjuk och enkel yoga som har sin grund i den klassiska kundaliniyogan.
- Byggstenarna är kropps-, andnings- och tankemedvetenhet, meditation och röstyoga.
- Övningarna är anpassade efter kroppens nuvarande behov och förutsättningar.
- Det finns inga krav på att prestera - du gör det på dina egna villkor.