

# BÄCKENET

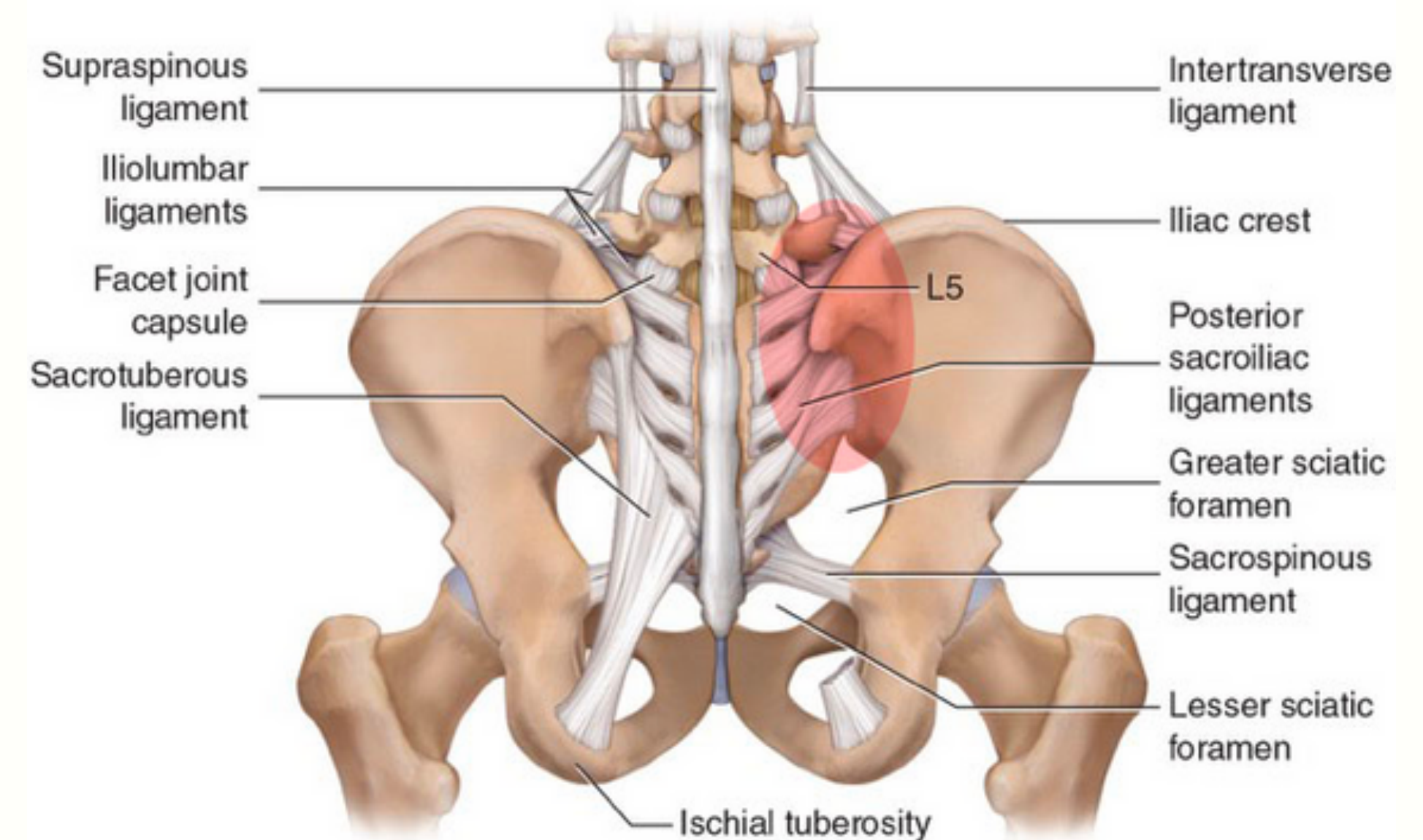
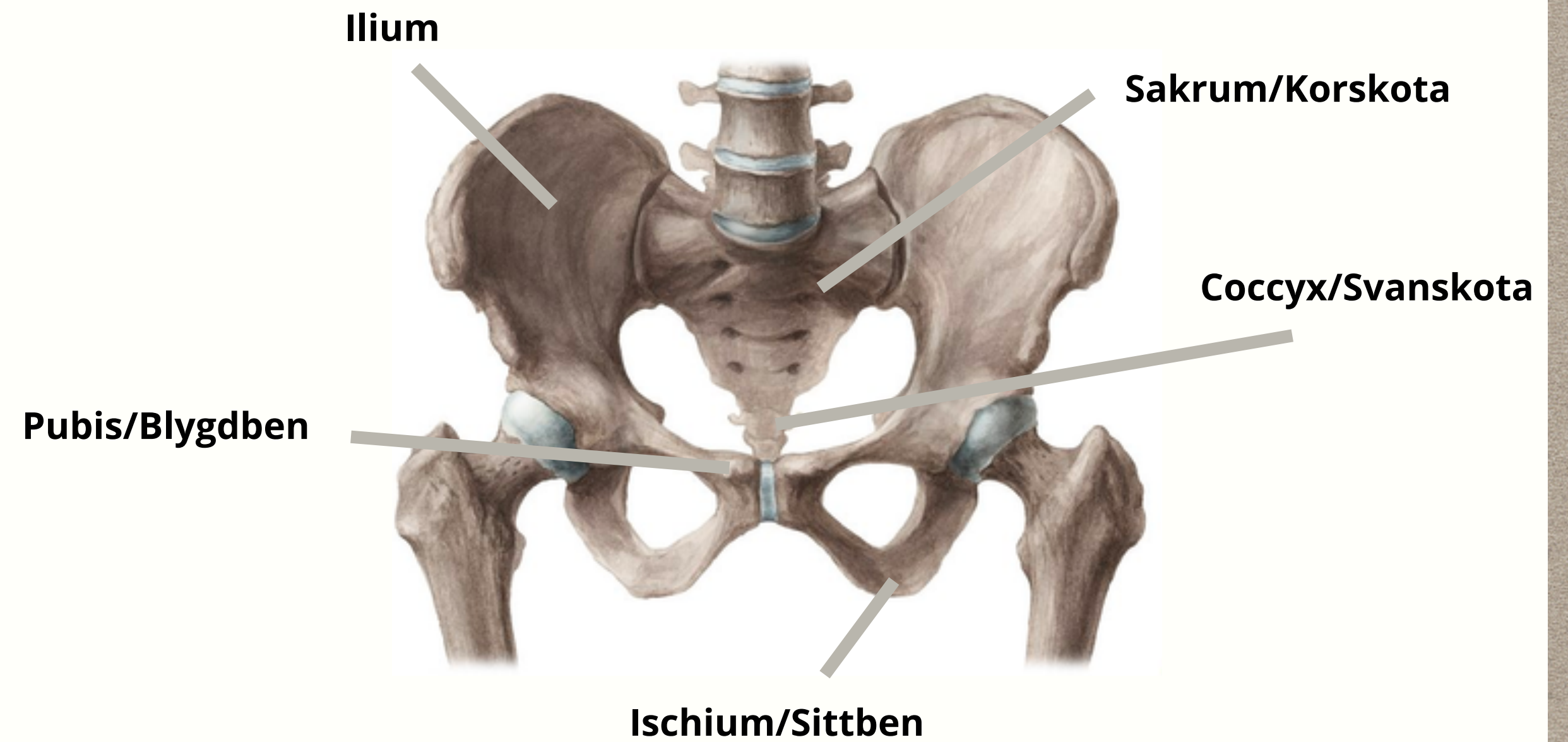
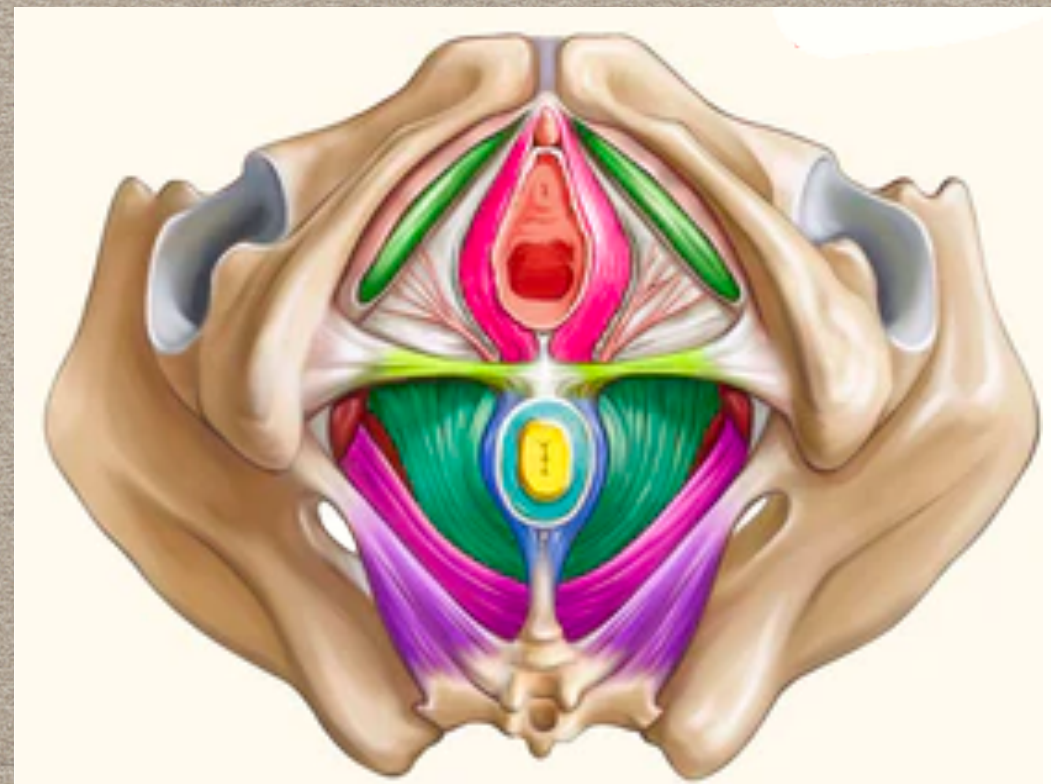
KURS I HORMONYINYOGA KMTI

CARINA GUSTAFSSON  
CYOGA.NU



# DELARNA

- 2 höftben
- Sakrum (korsben, korskota)
- Diverse leder
- Bäckerbotten



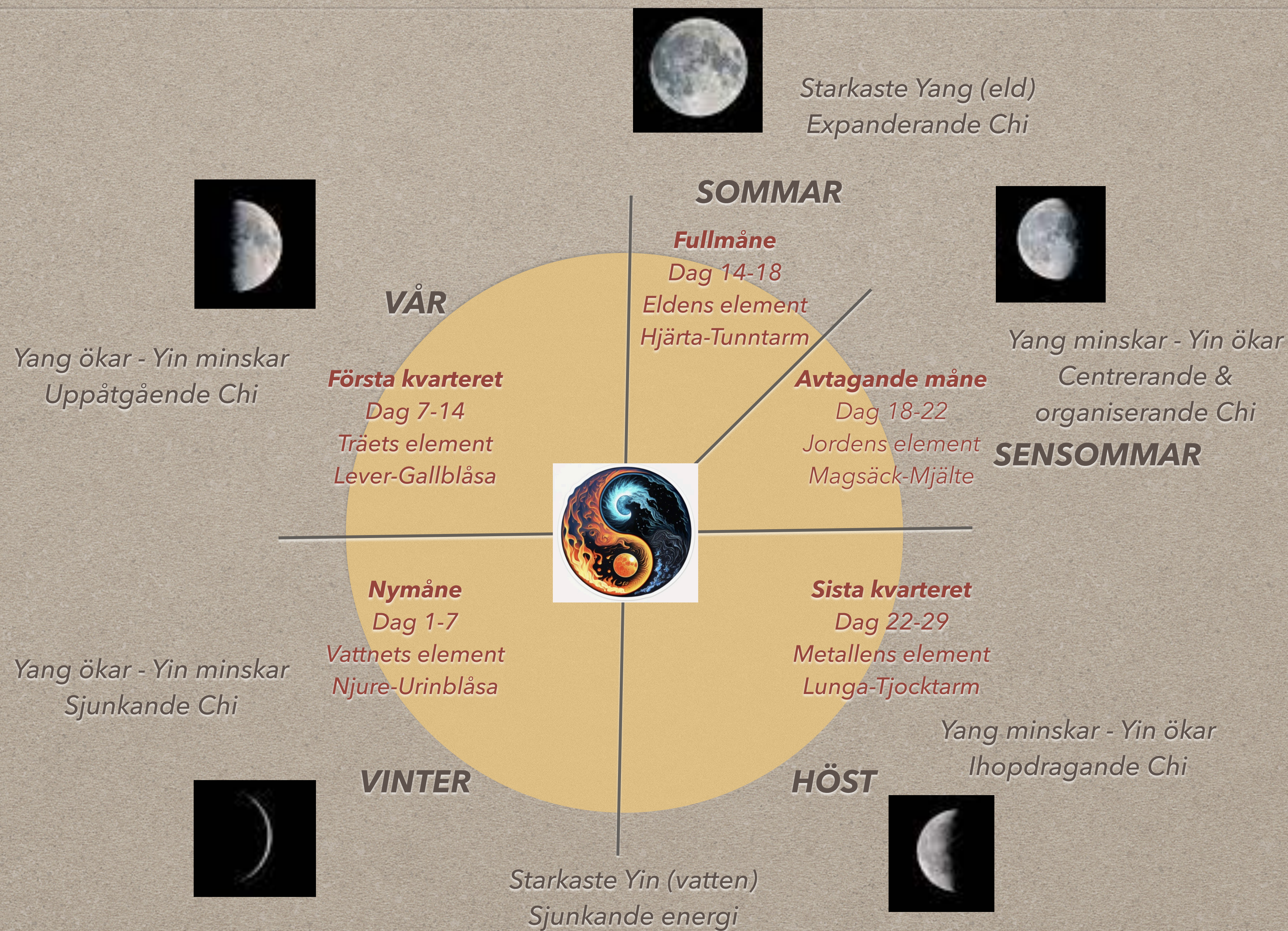
# LITE KOPPLING TILL AYURVEDA

Relationen till några olika chakra

- Bäckebotten sammanfaller med Mulhadara chakra. Vårt första chakra som anses stå för den grundläggande tryggheten.
- Strax nedanför naveln finns Svadistana chakra. Vårt andra chakra. Kreativitet, livsglädje och sexualitet anses förknippat med detta chakra. (Sakralchakrat (sacred))

# VINDAR I KROPPEN - VAYUS

- Kroppens livsenergi Qi kallas Prana inom de Indiska traditionerna.
- Man anser att Prana styrs i olika riktningar/sätt för att styra kroppens funktioner och aktiviteter:
  - Apana-Vayu: Bäckebotten. Utåt/nedåtgående; Styr eliminering, rörelse nedåt och utåt
  - Prana-Vayu: Vid hjärtat, och den här energin startar där. Flöde inåt/uppåtgående och ger näring till hjärna och ögon; Styr intag, inspiration, fart framåt
  - Vyana-Vayu: I hjärtat och lungorna, flyter genom hela kroppen; Integrerar de övriga vayus och påverkar hela kroppen från centrum av kroppen och utåt
  - Samana-Vayu: I magen; Mellan P-V och A-V, och om de är balanserade så brinner en jämn eld här; Styr att smälta och bearbeta mat/tankar/luft; energin flyter från ytan av kroppen och in mot centrum
  - Udana-Vayu: Vid halsen; Styr livsenergin från lägre till högre chakran - styr utveckling, talet, att kunna uttrycka sig
  -



# VYANA-ANDNING - ÖVNING

Vyana är andningen i hjärtat som genomtränger hela kroppen och utvidgar sig utåt. Syftar att öppna upp i hjärt- & lungområdet och att stråla ut till den yttre världen.

1. Låt inandningen fylla hjärtat och lungorna med energi.
2. Håll andetaget en kort stund och visualisera hur Chi (Prana) expanderar från hjärtat via blodet till hela kroppen och sedan till den yttre miljön.
3. Under utandningen återvänder all energi Chi till hjärtat.

Du kan visualisera vyana som ett orange hjul som snurrar och strålar utåt, eller kanske en blomma som slår ut sina kronblad, för att sen sluta sig igen.

Övningen anses vara bra för hjärtat och lungorna, astma och stress. Den ger även fysisk kraft. Använd under pass för Fullmånen och Eldens Element, eller när du vill kultivera ökad medkänsla och loving kindness.

# SAMANA-ANDNING - ÖVNING

Samana Samana är andningen i navel-området och har avsikten att centrera och balansera Chi.

1.Under inandningen föreställ dig hur energin i hela universum flödar in i din kropp ner till magen.

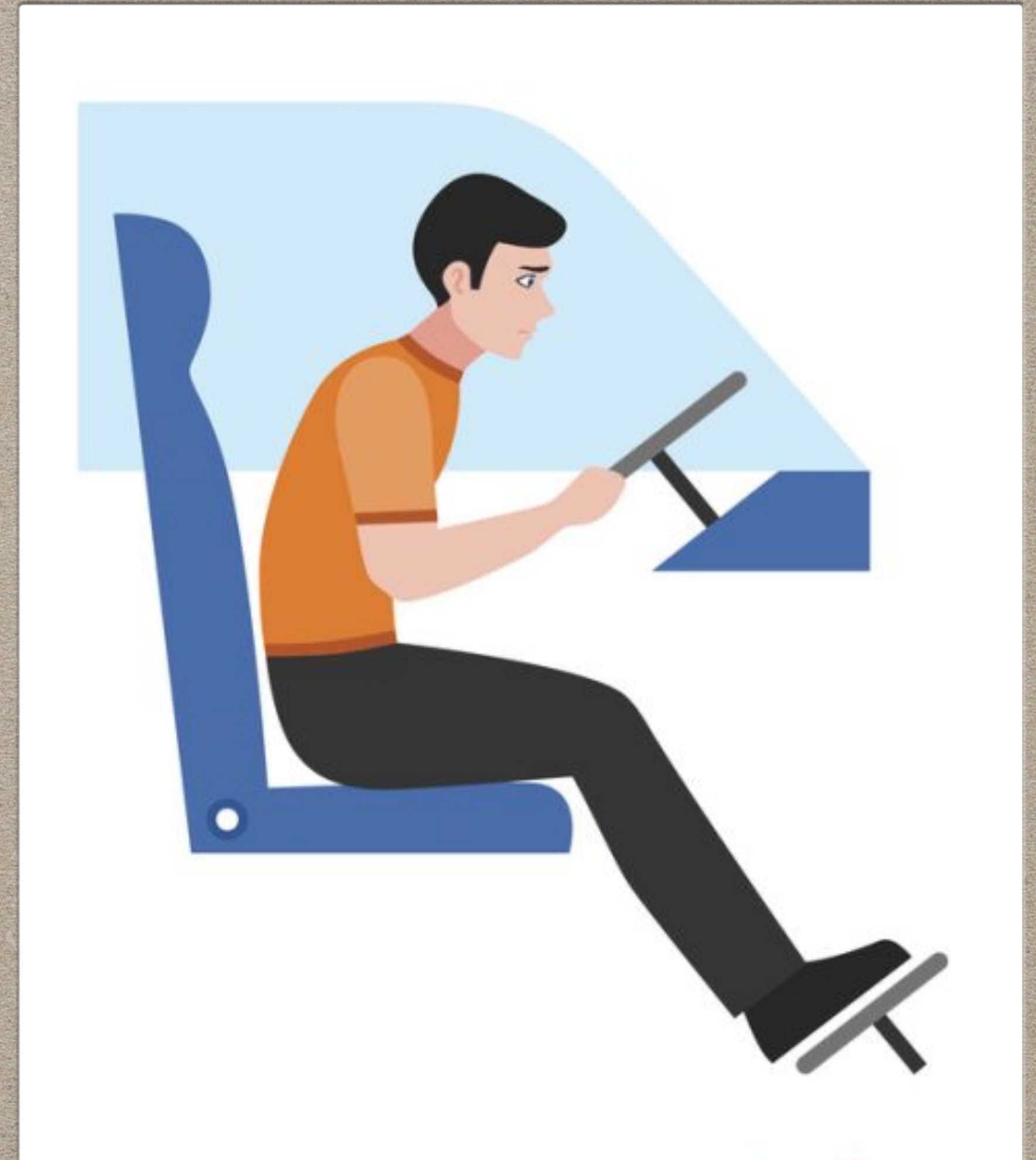
2.Under pausen efter inandningen känner du hur Chi flödar från magen till alla kroppens vävnader och ger dem näring.

3.När du andas ut åtgår uppmärksamheten tillbaka till magområdet.

Samana-andning anses vara bra för matsmältningen (Magsäck & Mjälte) och Levern, Gallblåsan samt Tunntarmen. Passar bra under pass för avtagande måne och jordens element.

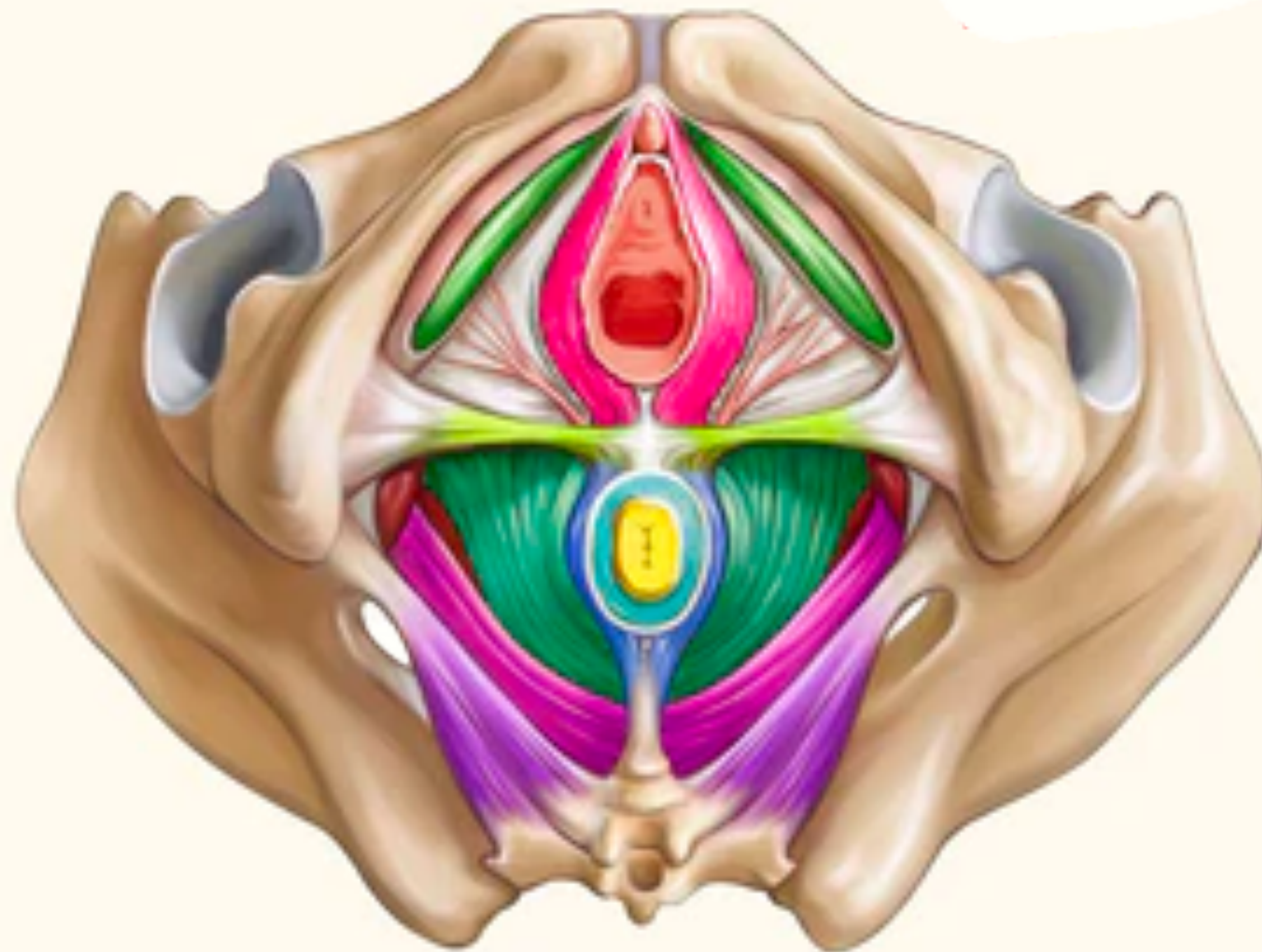
# BAKÅTTIPPAT BÄCKEN

- Modern livsstil bakåttippning
  - Organen hamnar för långt bak
  - Sämre mensflöde
  - Apana vayu får sämre funktion
- Rörlighetsträning, muskelträning, avslappning





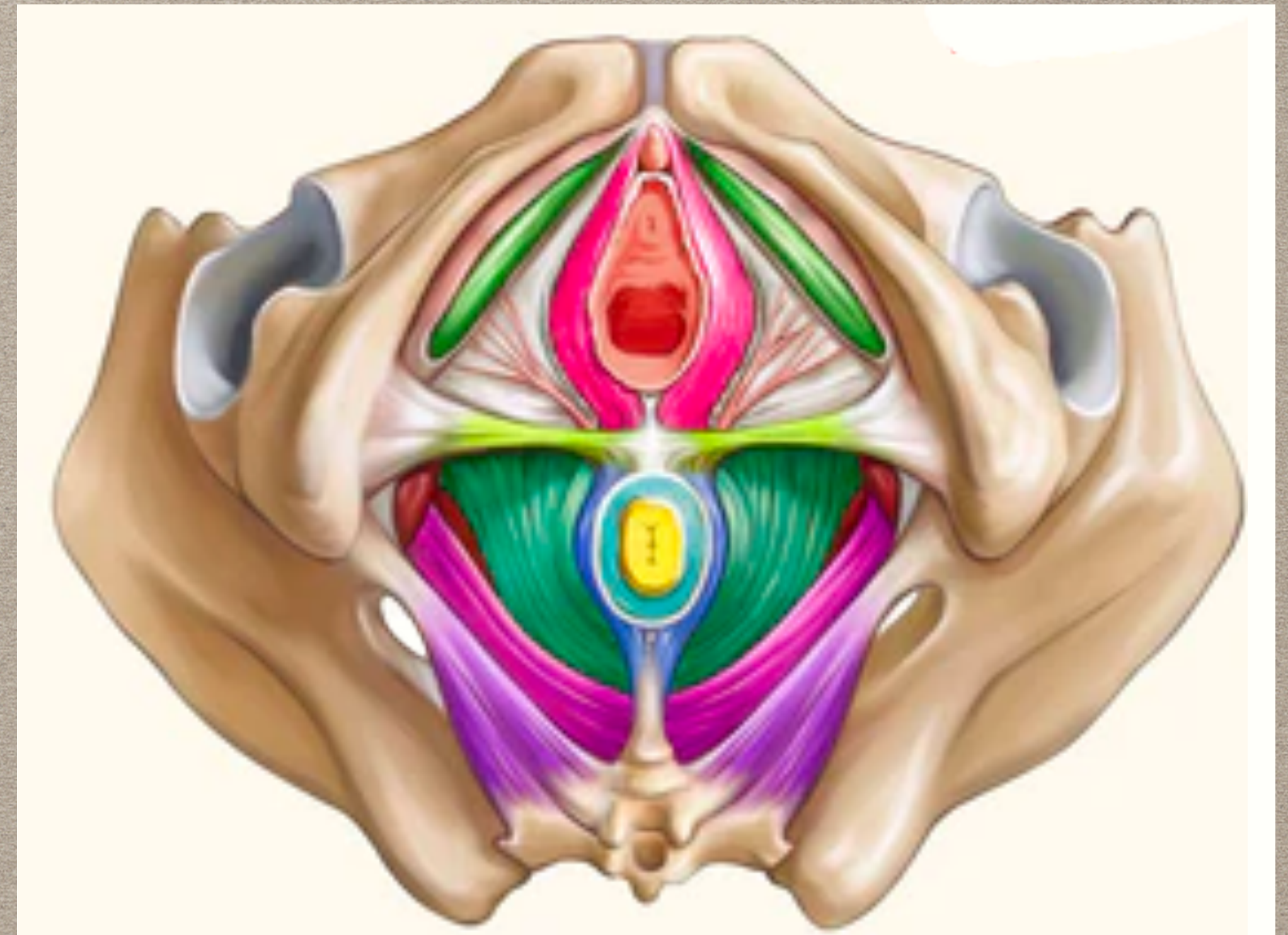
# VI BEHÖVER INTE LÄRA DE LATINSKA TERMERNA - MEN BRA ATT SE HUR MÅNGA LAGER VI HAR



- Transverse perineal muscle
- Ischiocavernosus
- Bulbospongiosus
- Puborectalis
- Iliococcygeus (del av levator ani)
- Gluteus maximus
- External anal sphincter
- Anus

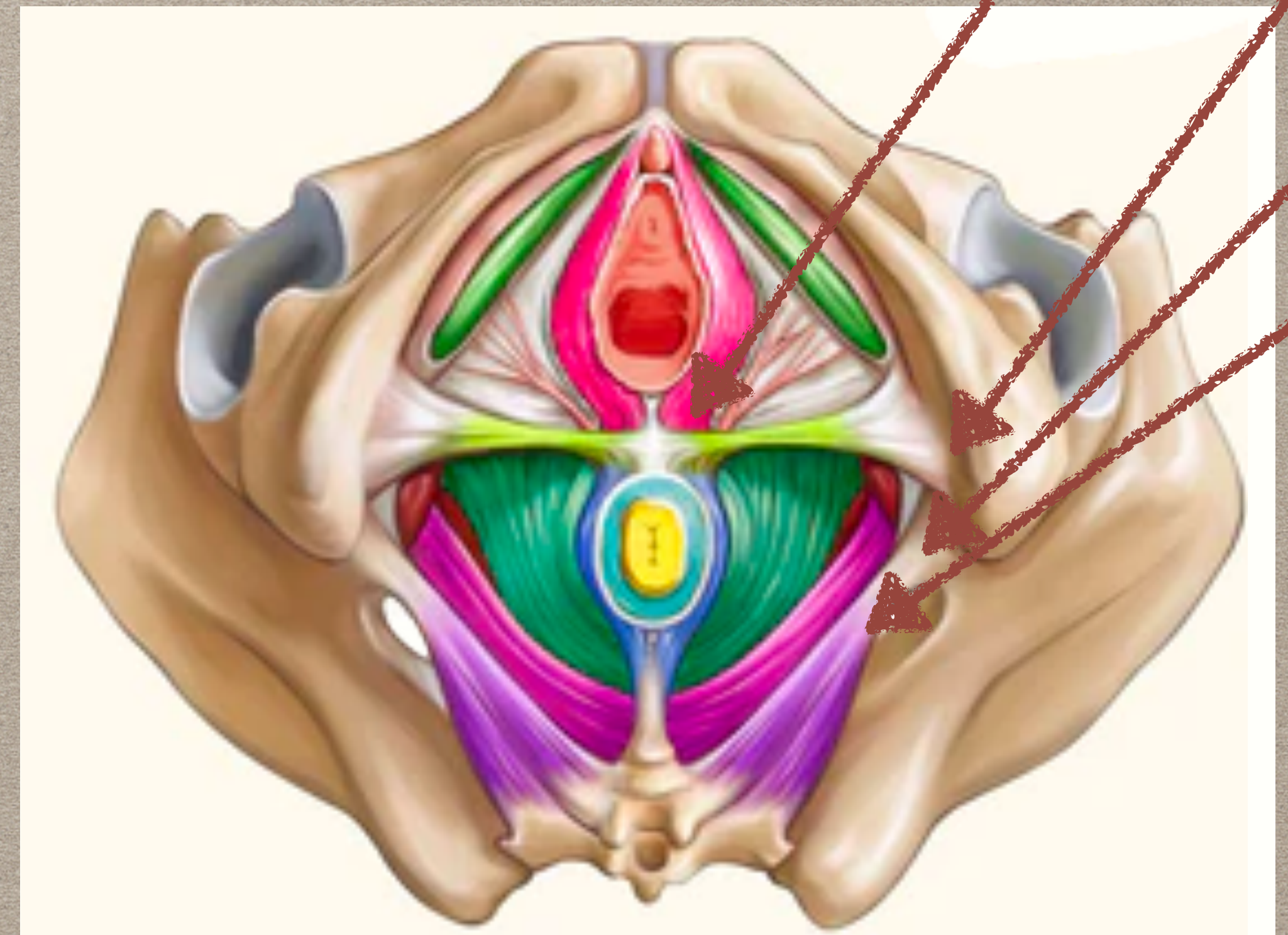
# KNIPA - ELLER INTE?

- USA har varit i framkant jämfört med Sverige med anpassad träning
- Hypertonisk bäckenbotten har konstant spända muskler. ONT! Behöver slappna av innan den tränas
- Hypotonisk bäckenbotten har glömt hur den behöver aktiveras
- Inte ovanligt att ha båda



# BRA FÖR DIN BÄCKENBOTTEN

- Andningsövningar, bla eftersom bäckenbotten och diafragman samverkar
- Massage - spänningar i bäckenbotten kan även sätta sig på andra ställen i kroppen, tex ansiktet
- Yinyoga, för att slappna av (se ovan), men även för att bearbeta bäckenbotten i positionen (happy baby, heart-melting pose, barnets position)
- Yinmyo med bollar mot de spända områdena se pilarna samt just vid området av SI-leden på baksidan av kroppen



# YOGASKADOR

- Mera fysiskt om yoga:
- Om man inte lyssnar på kroppen och utövar djupa framåtfällningar så kan det hända att man överrör den stabila SI-leden
- Hur kan det kännas? Sportsrehab.se skriver tex på sin hemsida: "Bäckensmärta vid belastning är det vanligaste tecknet på att det handlar om SI-leden. Det kan även leda till molande värk eller smärta i eller omkring ländrygg, höft och bäcken samt smärta som strålar mot skinkorna och baksida lår."
- Yin-myo med bollar just i de områdena för behandling

