

Yoga og geðrækt

Yoga er elsta mannræktarkerfi heims og talið er að meira en 30 milljónir manna stundi yoga reglulega sér til heilsubótar. Yoga er sú heilsu- bylgja sem vex hvað hraðast nú um stundir þrátt fyrir að hafa verið til staðar í fleiri þúsund ár. Það eru til ótal mismunandi form af yogaástandun og hér á Íslandi er fjölbreytt úrval yoganámskeiða.

Margir sem stunda yoga finna fyrir bættri líðan, bæði andlega og líkamlega, og því hefur yoga verið skoðað sem mögulegt meðferðarform við ýmsum sjúkdómum og kvillum, m.a. kvíða og þunglyndi, fíknisjúkdómum, streitu, kulnun og krónískum verkjum.

Yoga þýðir að tengja saman, að sameina. Tengja saman huga og líkama, tengja við aðra, tengja við alheiminn, eða skaparann, tengja við það sem er stærra og meira en við ein. Okkur mannfólkinu líður sjaldan verr en þegar við upplifum okkur ein og einangruð, úr tengslum við okkur sjálf og aðra. Hluti af þeirri vellíðan sem fólk finnur gjarnan við yogaástandun felst einmitt í því að upplifa þessa tengingu.

Annar mikilvægur þáttur í yogaástandun er virkjun slakandi hluta ósjálfráða taugakerfisins, en það gefur mótvægi við álagi og streitu daglegs lífs.

Í klassísku yoga eru þekktir s.k. 8-armar yogaástandunar, kallað Ashtanga. Þar kemur skýrt fram að yogaástandun er heildræn, þ.e. hún snýst um að þroska öll svið líkama og huga í heild.

Hinir 8 armar eru:

- 1) Yamas (hófsemi, aðhald), hvað á ekki að gera. Ekki meiða, segja sannleikann, ekki stela, stjórna tilfinningum, hófsemi, ekki vera eigingjarn



- 2) Niyamas: agi, þjálfun t.d. hreinleiki, nægju-semi, áræðni, lærdómur, bænagjörð, trú
- 3) Asanas: líkamsþjálfun
- 4) Pranayam: öndun
- 5) Pratyahar: samstilling skynjunar og hugsanna
- 6) Dharana: einbeiting á einn punkt
- 7) Dhyana: djúp hugleiðsla
- 8) Samadhi: fullkomin eining

Fyrstu tveir armar yogaástandunar snúast um siði og lífsvenjur, leiðbeiningar í lífinu. Asanas eru líkamsæfingarnar, en þær eru þekktasti hluti yogaástandunar á Vesturlöndum, og oft stundaðar einar og sér. Pranayam eru öndunaræfingar, en þær eru mikilvægur þáttur í flestum formum af yoga. Síðan eru fjórir armar sem snúast alfarið um einbeitingu og þjálfun hugans.

Við sumar gerðir af líkamlegri hreyfingu er hugurinn ekki þjálfaður með, t.d. við hlaup á hlaupabretti um leið og þú horfir á sjónvarpsþátt. Þá beinist athygli þín að sjónvarpinu og því sem þar fer fram, en ekki að sjálfum þér og því sem fer fram í líkama þínum og huga um leið og þú hleypur. Við yogaæfingar er þessu öfugt farið, en þá þjálfar þú um leið hugann og einbeitinguna með því að halda athyglinni við það sem er að gerast í líkama þínum og huga. Oft eru notuð orð, eða "mantra" til að hjálpa huganum að halda einbeitingu.

Yogarnir segja að þekking verður viska aðeins þegar þú upplifir hana sjálfur, gegnum reynslu. Kennari gefur þér þekkingu og tækni en hann getur ekki fært þér visku. Viska kemur aðeins í gegnum þína eigin ástandun og aga.

Yoga byggir alltaf á þinni eigin mannlegu reynslu. Austrænir spekingar, sjáendur og spakir leituðu djúpt í eigin reynslu og komu fram með þekkingu.



Nálgunin er önnur á Vesturlöndum. Vestræn speki er rökvis, sundurgreinandi, leitar út fyrir þína eigin upplifun.

Sögulegt yfirlit

Elstu menjar um yoga eru frá því á brons öld, sem var árin 3300 – 1200 fyrir Krist. Rætur yogaiðkunar eru því meira en 5000 ára gamlar. Við fornleifauppgröft í Indus dalnum í norður Indlandi hafa fundist yogísk ták og myndir af manni í hugleiðslustöðu. Síðar ullu veðrabreytingar búferlaflutningum og blöndun menningar. Aryanar sem komu frá Rússlandi og voru ljósir yfirlitum fluttust til Indlands, (Punjab), og eins og oft hefur orðið þegar menningarheimar mætast urðu átök og styrjaldir. Þetta tímabil kallast Vedískt tímabil, árin 1800 – 1000 fyrir Krist.

Frá þessum tíma eru s.k. Vedabækur, eða bækur þekkingar, sem eru elstu skriflegu heimildirnar um indverska menningu og yoga, meira en 3000 ára gamlar. Þær eru safnverk sálma og helgisiða. Sú þekktasta heitir Mahabarata, og í henni er lýst upphafningu, s.k. „transcendence“. Það er friðsælt innra ástand, óháð ytri aðstæðum og enginn getur tekið frá þér. Þitt sanna sjálf.

Yoga er ekki trúarhreyfing eða trúarbrögð, en yogaheimspeki á sér rætur í Hinduisma.

Mahabarata er grunn rit í Hinduisma. Þar er fjallað um ýmis lykilhugtök; til dæmis karma og dharma. Karma er lögmál orsaka og verkana (cause and effect, á ensku) og er grundvallarkennning í trúarbrögðum af inverskum uppruna, svo sem búddisma, hindúisma og síkisma. Allar gjörðir, allar hugsanir, öll viðbrögð orsaka verkanir. Verkanir karma fylgja lögmáli og eru á engan veginn bundnar yfirvegun alheimsdómara eða guða.

Dharma er að lifa í samhljómi við náttúrulögmálin með andlegri ástundun og þannig vera sáttur og hamingjusamur. Dharma þýðir „það sem heldur“ fólki jarðarinnar og allri sköpuninni. Til að ná góðu karma er mikilvægt að lifa samkvæmt Dharma, gera það sem er rétt.

Vedísku kenningarnar voru á þessum tíma ekki eingöngu fyrir fáa útvalda, heldur miðlað til fólks gegnum vedíska spámenn, sem voru kallaðir Rishis, sem höfðu öðlast innsæi í upphaf lífsins og tilveruna.

Næsta tímabil er kallað pre-classical yoga, sem var til ársins 200. Skriflegu heimildirnar frá þessum tíma eru s.k. Upanishads, sem voru

leynileg helgirit. Upanishad þýðir að sitja nálægt og hugleiða, meistari-nemandi sambandið, að fá þekkinguna frá fótum meistarans. Ýmsar tegundur af yoga voru kenndar á þennan hátt alveg fram á 20. öld, þegar yogameistarar fóru að kenna opinberlega.

Bhagavad Gita er frægasta verkið sem var skrifað á þessum tíma, um 500 f. Krist. Þar segir frá samtali milli hinduaguðsins Krishna og prins sem heitir Arjuna. Sagan gerist á orrustuvelli, og þessi staðsetning er oft túlkuð sem myndlíking við hinar ýmsu baráttur sem eiga sér stað bæði innra og ytra með okkur sjálfum. Krishna útskýrði fyrir Arjuna hvernig hann gæti komið sigursæll undan styrjöldinni, með því að fylgja yógískri leið.

Klassískt yoga er frá árunum 200 – 800. Á þessu tímabili lifði Buddha (um 500 e.Kr.) og á þessum tíma skrifaði maður að nafni Patanjali sín frægu verk; Yoga-sutras by Patanjali. Hann setti yoga fram á kerfislægan og aðgengilega hátt og skilgreindi m.a. hina fyrrnefndu 8 arma yogaástundunar. Flestir sem stunda yoga munu á einhverjum tímamarki lesa þennan texta, sem hefur verið marg endurútfærð með umræðum og athugasemdum ýmissa fræðimanna.

Patanjali taldi að allir einstaklingar samstanda af tveimur hlutum: efni (prakiti) og sál (purusha) og markmið yoga er að frelsa sálina frá efnisheiminum svo hún geti tekið sína upprunalegu, hreinu mynd.

Tímabilið eftir árið 800 er kallað post-classical yoga. Margir mismunandi yoga skólar og form þróuðust á þessum tíma. Nokkur hundruð árum eftir Patanjali varð mannlíkaminn meira áberandi í yoganu, sem yogar fortíðarinnar höfðu ekki veitt mikla athygli því öll orkan beindist að hugleiðslu. Ný kynslóð yoga þróaði kerfi þar sem mismunandi líkamsæfingar ásamt djúpri öndun og hugleiðslu mundi hjálpa til að halda líkamanum ungum og lengja lífið. Farið var að líta á mannlíkamann sem musteri hinnar ódauðlegu sálar.

Mannlíkaminn

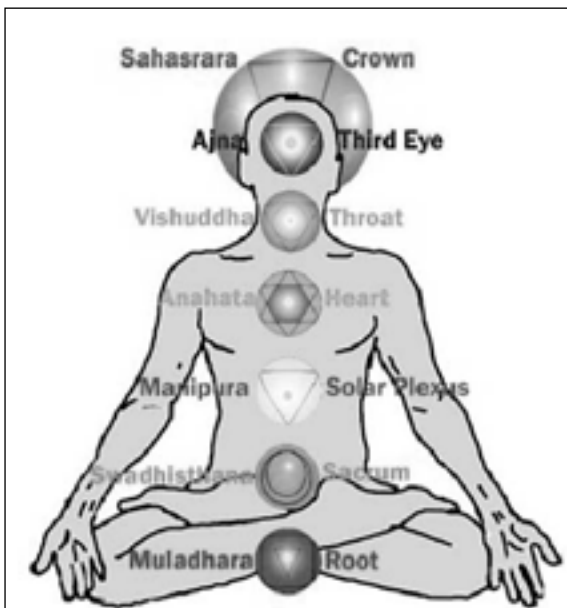
Út frá hugmyndafræði yoga

Yogarnir líkja mannlíkamanum við hljóðfæri með 72 strengjum. Hver strengur titrar með flæði lífsorkunnar, prana. Alheimsorkan flæðir inn í líkamann gegnum hvirfilstöðina eins og foss og safnast fyrir í pollum, hinum svokölluðu orkustöðvum, eða chakras. Hver orkustöð tengist

ákveðnum eiginleikum. Þessum 72 strengjum er stýrt af þremur miðlægum strengjum. Við hverja hugsun frá huganum titra efri orkustöðvarnar, og þessi titringur „plokkar“ strengina, sem titra inn í 72.000 brautir. Þessi titringur skapar lögum og starfsemi líkamans.

Chakra þýðir hjól. Lífsorkan, prana, rennur um orkustöðvarnar, og yoga ástundun auðveldar þetta gegnumstreymi og eykur á jafnvægi.

Orkustöðvarnar hafa áhrif á skynjun okkar, tilfinningar og hvað við kjósum. Þær hafa áhrif á flæði og tegundir hugsana okkar og hvernig við bregðumst við þeim. Þær hafa áhrif á sambandið milli meðvitundar og undirvitundar. Að opna og auka jafnvægið í orkustöðvunum eykur skynjun okkar og tengingu til að við tengjumst hærri orkuuppsprettuni þaðan sem við komum og þangað sem við förum aftur.



Orkustöðvarnar eru:

- 1) rótarstöðin, við grindarbotninn: öryggi og lífsafkoma
- 2) við kynfærin, sköpunargáfa og tengsl við aðra
- 3) naflastöðin: framkvæmd og jafnvægi
- 4) hjartastöðin: ást og samhyggð
- 5) hálsstöðin: kraftur orðsins, sannleikur
- 6) þriðja augað, milli augnabrána: innsæi og víska
- 7) hvirfilstöðin: auðmýkt og víðfemi
- 8) áttunda orkustöðin er jafnframt auran, eða útgeislun okkar.

Þessar hugmyndir yogana um mannlíkamann og hugann þróuðust löngu áður en fólk hafði öðlast þekkingu á líffærafræði mannlíkamans. Þær eru að mínu mati skemmtilegt líkan sem hægt er að nota til að bera kennsl á og vinna með tilfinningar og líðan og stangast á engan hátt á við nútíma þekkingu. Í vestrænni lækisfræði höfum við ekkert sambærilegt líkan til að staðsetja eiginleika, en hver orkustöð tengist einnig ákveðnum líffærum og taugum. Tengsl huga og líkama hafa vakið áhuga vísindamanna og vaxandi þekking hjálpar við að skýra þau.

Eins og við almennar líkamlegar æfingar, þjálfast stoðkerfið, þ.e. vöðvar, sínar og bein við líkamsæfingarnar í yoga, en þær eru fyrst og fremst hannaðar til að koma á jafnvægi í líkamanum í heild, á innkirtlakerfið og taugakerfið.

Yoga á Vesturlöndum

Árið 1893 var haldið þing trúarbragða í Chicago og þar hafði hinn ungi Swami Vivekananda frá Indlandi djúp áhrif á Amerikanana sem hann kynnti fyrir yoga. Vivekananda varð einn af vinsælustu meðlimum þingsins og eftir það ferðaðist hann um Bandaríkin og hélt fyrirlestra um yoga. Margir yogameistarar komu síðar yfir hafið og fylgdu í hans fótspor og breiddu yoga út til allra horna heimsálfunnar. Yoga skólar voru stofnaðir og vaxandi fjöldi folks var hrifið af yoga æfingum. Margir yogameistarar fóru einnig til Evrópu.

Hin rússneska Indra Devi vakti athygli á yoga þegar hún opnaði yoga studio í Hollywood árið 1947. Hún kenndi ýmsum kvikmyndastjörnum og þjálfaði hundruð yogakennara.

Árið 1950 skrifaði einn fremsti yogakennari tímans Selvarajan Yesudian bókina „sport and yoga“ og gegnum þá bók kom yoga inn í heim íþróttanna. Þessi bók var þýdd á fjölmörg tungumál og ýmis íþróttafélög tóku upp á því að hafa yogaæfingar sem hluta af þjálfun liða sinna.

Árið 1961 gerði Richard Hittleman sjónvarpsþætti um Hatha Yoga og gaf út bók sem seldist í milljónum eintaka.

Um miðjan sjöunda áratuginn fékk yoga mikla auglýsingu þegar hljómsveitin Bítlarnir fóru að læra hugleiðslu hjá Maharishi Mahesh Yogi. Maharishi var einn þeirra indverja sem komu til Vesturlanda að kenna. Hann kenndi hugleiðsluaðferð sem er kölluð Transcendental meditation, TM, eða innhverf íhugun á íslensku og hefur verið kennd



hér á landi í mörg ár. Félagsskapur hans starf-rækir háskóla og hafa gert fjöldamargar rann-sóknir á gagnsemi hugleiðslu.

Á hippatímabilinu varð yoga að lífsstíl hjá mörgum Ameríkönnum á vesturströnd Bandarík-janna.

Flestir sem stunda yoga á Vesturlöndum stunda Hatha yoga, sem er samnefnari yfir allar gerðir yoga þar sem gerðar eru líkamlegar æfingar (asanas). Hatha yoga inniber yfirleitt einnig önd-unaræfingar (pranayama) og hugleiðslu (dyana). Það eru til margar mismunandi tegundir af Hatha yoga, með mismunandi áherslur á hvern þátt fyrir sig. Til dæmist í Iyengar yoga, er áherslan á rétta líkamsstöðu, og jafnvel æft í langan tíma áður en byrjað er á öndunaræfingum. Í Vinyasa yoga aftur á móti, (Vinyasa þýðir „flæði“) er áherslan á öndunartengda hreyfingu. Þátttakendur færa sig frá einni stöðu yfir í aðra og samstillta öndunina við hverja hreyfingu. Aðrar aðferðir, t.d. Sudarsh-an Kriya Yoga (SKY) leggja nánast alla áhersluna á öndun (pranayama).

Nokkrar mismunandi gerðir af yoga:

Ashtanga: röð af líkamsæfingum, stigvaxandi erfiðar, sviti og áreynsla, hiti og orkuflæði.

Power yoga: vestræn útgáfa af ashtanga yoga, þjálfar styrk og liðleika.

Jivamukti: mikil hugleiðsla og líkamleg áskorun.

Iyengar: nákvæmni, halda stöðum lengi, notaðir púðar, stólar bönd ofl til að hjálpa fólki að geta gert æfingarnar rétt, hvernig sem líkamsburðirnir eru.

Integrative Yoga Therapy: hannað fyrir spítala og endurhæfingarmiðstöðvar, æfingar, öndun, heilunarhugleiðslur

Viniyoga: til að hjálpa okkur að fara í gegnum breytingar lífsins, breytist eftir aldri.

Kundlini yoga: kraftmiklar líkams- og öndunaræfingar, markvissar hugleiðslur

Bikram: í heitu herbergi, uppundir 40 gráður. Mikill sviti.

Hot yoga er líklega vinsælasta gerð yoga á Íslandi í dag, en það er líkt og Bikram yoga, líkamlegar yogaæfingar (asanas) í heitu herbergi.

Rope-yoga er þróað af Íslendingi. Yogaæfingar gerðar með böndum, og er mjög vinsælt á Íslandi.

Rannsóknir

Yoga er ekki þróað sem meðferð við sjúkdómum, heldur til almennrar heilsubótar, bæði andlegrar og líkamlegrar, og á síðari árum hefur vaxandi fjöldi rannsókna sýnt að yoga ástundun bætir almenna heilsu (4). Af þessum sökum hefur sú spurning vaknað hvort yoga geti komið að gagni við sjúkdómum og kvillum, og ýmsar rannsóknar hafa sýnt fram á árangur yoga ástundunar m.a. gegn geðsjúkdómum, fíknisjúkdómum, flogaveiki, langvinnu svefnleysi, stoðkerfisverkjum, og streitu af ýmsum toga (3, 4, 5, 7).

Mæld hafa verið áhrif yoga á streituvíðbragðskerfið. Yoga æfingar draga úr streituhormóninu kortisól og auka breytileika í hjartsláttartíðni (4), sem er mælikvarði á hæfni líkamans til að bregðast við streitu og álagi. Í rannsókn frá háskólanum í Utah í Bandaríkjunum, voru borin saman sársaukaviðbrögð hjá hópi fólks með vefjagigt, en sá hópur er talinn vera mjög næmur fyrir sársauka, heilbrigðum sjálfboðaliðum og svo hópi fólks sem stundaði yoga reglulega. Þar kom fram að fólkið með vefjagigtina fann fyrir sársauka við minnsta áreitið, en yogahópurinn við mesta áreitið. Upplifun einstaklinganna kom einnig heim og saman við viðbrögð heilans, sem var um leið skoðað með starfrænni segulómum (fMRI) (4).

Fyrstu rannsóknir benda til að yoga hafi jákvæð áhrif á streituvíðbrögð, hefur þeirri spurningu verið varpað fram hvort yoga geti hjálpað fólki með áfallastreituröskun, eða PTSD, og ein 6 vikna löng rannsókn á áströlskum hermönnum með áfallastreituröskun sýndi bættu líðan, sem hélst eftir 6 mánuði. Á herspítala í Washington í Bandaríkjunum er boðið uppá yoga og slökun við þessum kvilla og um leið er verið að mæla áhrifin (4).

Á geðspítala í New Hampshire var 113 sjúklingum með mismunandi sjúkdómsgreiningar, innliggjandi á deildum boðið að koma í yogatíma einu sinni í viku. Meðal legutíminn var 10 dagar, svo margir náðu aðeins að koma í 1 eða 2 tíma. Þeir voru beðnir um að fylla út spurningalista um líðan sína fyrir tímana og eftir, og þá kom í ljós að spenna, kvíði, þunglyndi, reiði, árásgirni og þreyta lækkuðu marktækt. Engum versnaði.

Fleiri rannsóknir á yoga hafa sýnt bættu líðan og lífsgæði hjá öldruðum, aðstandendum sem sinna veikum ættingjum, konum sem hafa fengið brjóstakrabbamein og fólki með flogaveiki (6).

Ýmsar rannsóknir hafa sýnt fram á að líkamleg hreyfing er gagnleg við vægu eða meðalalvarlegu þunglyndi, en fleiri rannsókna er þörf á því sviði (5). Á Indlandi var gerð áhugaverð rannsókn á áhrifum líkamsræktar og yoga hjá fólki með geðklofa.

Í rannsókninni voru 61 manns, allir með geðklofa og meðalalvarleg einkenni. Hópnun var skipt í tvennt, helmingurinn fór í yoga og hinn hlutinn í líkamsrækt í klukkutíma í senn, fyrstu 3 vikurnar daglega undir leiðsögn leiðbeinenda, svo sjálf heima við, samtals í 4 mánuði. Mælikvarðar á líðan og sjúkdómseinkenni lækkuðu marktækt á þessum tíma í báðum hópum, en einnig marktækt meira í yoga hópnun miðað við leikfímishópin (7).

Mindfulness, sem hefur verið kallað árvekni eða gjörhygli á íslensku, er kjarna þáttur í yogaástandun. Mindfulness merkir að taka eftir á ákveðinn hátt, vísitandi, í núlíðandi stund og án þess að dæma. Þessi færni er oft æfð sitjandi, með ýmskonar hugleiðsluáðferðum. Í yoga er þessi færni æfð á hreyfingu, um leið og gerðar eru líkamsæfingar, sem getur verið kostur fyrir þá sem eiga erfitt með að sitja lengi.

Mindfulness ásamt hugrænni atferlismeðferð (MBCT) hefur þegar sannað gildi sitt í að draga úr veikindatímabilum hjá fólki með endurtekið þunglyndi (3).

Nokkrar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum yoga ástandunar á þunglyndi og kvíða. Þær eru flestar jákvæðar, þ.e. benda til að yoga gæti komið að gagni, en frekari rannsókna er þörf áður en hægt er að draga nánari ályktanir (3). Það er áhugavert að rannsaka þetta nánar, því þær leiðir sem við þekkjum til að meðhöndla þunglyndi og kvíða duga oft ekki til að lækna þessa algengu sjúkdóma. Þunglyndislyf og viðtalsmeðferð eru gagnreyndar meðferðir, en þrátt fyrir það eru margir sem ekki svara þeirri meðferð, eða halda áfram að hafa einkenni þrátt fyrir einhvern bata. Sumir fá veikindabakslag þrátt fyrir meðferð.

Ýmsar ástæður eru fyrir því að yoga gæti verið aðlaðandi meðferðarleið. Litið er á yoga sem leið til að efla góða líkamlega og andlega heilsu, frekar en meðferð við veikindum. Yoga er hugsað sem leið fyrir manneskjuna til að ná sínum æðsta möguleika á öllum sviðum, líkamlega, hugrænt og andlega. Oft er um of einblínt á að draga úr ein-

knum veikinda, og minni áhersla lögð á að efla styrkleika og ná fullum blóma í víðara samhengi.

Yoga ástandun er ekki kostnaðarsöm og yoga tímar eru hlutfallslega ódýrir miðað við margar aðrar meðferðir við þunglyndi.

Það eru ýmsir líffræðilegir, hugrænir og hegðunarlegir þættir sem mögulega skýra jákvæð áhrif yogaástandunar á þunglyndi. Fyrirnefnd áhrif á streitusvörun eru talin eiga einhvern þátt, en í þunglyndi er streitusvörun líkamans í ójafnvægi, til dæmis mælist streituhormónið kortísól oft of hátt í þunglyndum einstaklingum.

„Rumination“, eða að vera með endurteknar neikvæðar hugsanir um atburði, sjálfan sig eða aðra, er talinn einn af þeim þáttum sem viðhalda þunglyndi. Að þjálfa mindfulness, dregur úr þannig hugsunum.

Í yoga er ekki samkeppni við aðra, lögð er áhersla á að vera sáttur við sjálfan sig og draga úr fullkomnunarárættu. Þessi nálgun, svo og heim-speki yogaiðkunar eykur tilfinningu fyrir tilgangi í lífinu.

Lokaorð

Yogi Bhajan, sem kenndi Kundlini yoga sagði að það væri fæðingarréttur hvers manns að vera heilbrigður, hamingjusamur og heilagur og taldi að Kundalini yoga mundi hjálpa andlega leitandi fólki óháð trúarlegum bakgrunni tengjast inn í sína æðri möguleika. Kundalini þýðir þinn skapandi möguleiki (creative potential) – lífskrafturinn.

Mörg trúarbrögð dýrka Guð hið ytra. Í yoga er leitast við að finna Guð hið innra, þ.e. að finna frið og jafnvægi innra með sér. Sátt við sjálfan sig og aðra. Yoga er fyrir alla, óháð aldri, líkamlegu ástandi, eða trúarlegum viðhorfum. Yoga er fyrir venjulegt fólk, þú þarft ekki að lifa einn í helli til að ástanda það.

Til að kynna sér yoga er best að byrja á að finna kennara, eða námskeið sem hentar. Það getur verið gott að prófa mismunandi gerðir af yoga og mismunandi kennara til að finna hvað hentar best. Eins og með alla góða hluti þarf að gefa sér tíma til að ástanda þá og eigin dagleg ástandun er fyrir marga mikilvægasti þáttur yogaiðkunar. Gegnum daglega ástandun færðu visku.

Viðhorf fólks til heilsu, andlegrar viðleitni, og lífsstíls hafa breyst gífurlega á síðustu árum. Við lifum á órólegum tímum og í hröðu upplýsingaflæði nútímans virðist tíminn líða sífellt hraðar og



við finnum flest fyrir líkamlegu og andlegu álagi. Yoga getur ekki losað okkur undan þessum álagsþáttum tilverunnar, en getur hjálpað okkur að takast á við þá.

Helstu heimildir:

The Aquarian Teacher, International Kundalini Yoga Teacher Training Textbook, Level One, by Yogi Bhajan, PhD. útg. Kundalini Research Institute

The Yoga-Sutra of Patanjali, a new translation with commentary, by Chip Hartranft, útg Shambhala Classics

Uebelacher, Lisa A, ofl: Hatha Yoga for Depression: Critical Review of the Evidence for Efficacy, Plausible Mechanisms of Action, and Directions for Future Research. Journal of Psychiatric Practice Vol 16, no.1

Harvard Mental Health Letter, April 2009: Yoga for Anxiety and Depression

Sy Atezaz Saeed ofl: Exercise, Yoga and Meditation for Depressive and Anxiety Disorders. American Family Physician, April 15, 2010, Volume 81, Number 8

Lavey, Roberta ofl: The Effects of Yoga on Mood in Psychiatric Inpatients. Psychiatric Rehabilitation Journal Spring 2005 – volume 28 number 4

Duraiswamy G ofl: Yoga Therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia- an randomized controlled trial. Acta Psychiatr Scand 2007: 116: 226-232

Þórgunnur Ársælsdóttir er geðlæknir og lærður jógakennari.



Alþýðusamband Íslands



www.fit.is

Minningarsjóður Ólafíu Jónsdóttur auglýsir

STYRK TIL RANNSÓKNA

á sviði geðverndar

Umsóknum skal skila til Geðverndarfélags Íslands,

Hátúni 10, 105 Reykjavík, fyrir 1. febrúar 2011.

Úthlutun fer fram 11. júní 2011, á afmælisdegi Ólafíu Jónsdóttur.

Stjórn Minningarsjóðs Ólafíu Jónsdóttur