

# MediYoga - MOSI®

- En evidensbaserad metod



MediYoga som metod - MOSI® är en kvalitetssäkrad och standardiserad yogaintervention utvecklad genom forskning sedan 1998.

Metoden är effektiv, patientsäker och kostnadseffektiv.

## Användning

MOSI® är en metod som kan användas för att hantera stress, oro, ångest, smärta, sömnproblem och bidrar till ökad livskvalitet. Metoden används som komplement och understödande till standardbehandling i svensk hälso- och sjukvård.

## Helhetssyn

MediYoga-MOSI® utgår från en biopsykosocial helhetssyn och syftar till ökad livskvalitet genom ökad funktion fysiskt och psykiskt.

## Innehåll

Träningen består av standardiserade program som innehåller medveten närvaro, andning, fysiska övningar och meditation som tränas strukturerat i kombination.



### Medveten närvaro

Träning i medveten observation, icke-dömande och acceptans för ökad självkänedom och närvaro.

### Andningsträning

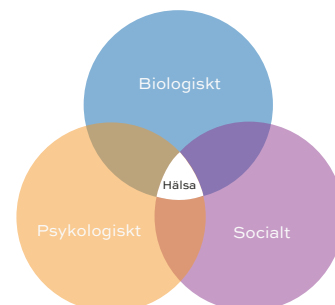
Andningsövningar för förbättrat andningsmönster och ökad fysisk och mental funktion.

### Fysiska övningar

Mjuka rörelseövningar i koordination med andning för ökad rörlighet, styrka och funktion.

### Meditation

Meditationsövningar inom focused attention, open monitoring och compassion för ökad känsloreglering, kognition och medvetenhet.



Den Biopsykosociala modellen

## Vem kan träna

MediYoga som metod - MOSI® kan tränas av alla och anpassas utifrån individuella behov under handledning av MOSI-certifierad instruktör.

