

Mikropauser

- i en intensiv vardag

*Enkla övningar för lugn,
balans och ny energi*



Chantal Scheilen-Kågström

Innehåll

Förord	03
När vardagen går på högvarv	04
Nervsystemet – kroppens gas och broms	05
Vad är QiYoga?	06
Mikropauser i vardagen	07
Bonus: När du behöver extra återhämtning	10
Fortsätt din resa	11

FÖRORD

I en intensiv vardag är det lätt att fortsätta framåt utan att stanna upp och känna efter. Vi tar hand om det som behöver göras, finns där för andra och försöker hinna med allt. Samtidigt kan kroppens signaler försvinna i bruset.

Jag heter Chantal Scheilen-Kågström och arbetar som lärare och QiYoga-lärare. År 2018 blev jag utbränd. Kroppen sa ifrån och jag tvingades stanna upp.

Det var då jag hittade QiYoga. Genom mjuka rörelser, medveten andning och närvaro började jag hitta tillbaka till mitt inre lugn, min energi och min glädje. För mig blev QiYoga en räddning.

Därför har jag skapat den här e-boken.

Mitt mål är att ge dig enkla övningar som kan hjälpa dig att sakta ner, komma tillbaka till kroppen och skapa små stunder av återhämtning mitt i vardagen.

Du behöver inte avsätta långa stunder. Ibland kan några medvetna andetag eller ett par mjuka rörelser göra skillnad.



Jag hoppas att den här e-boken kan vara ett stöd på vägen i en intensiv vardag och en påminnelse om att självvårsk inte är en lyx. Det är något vi behöver för att kunna leva med mer lugn, balans och energi.

Varmt välkommen!

– *Chantal*

NÄR VARDAGEN GÅR PÅ HÖGVARV

Vardagen kan vara fylld av arbete, ansvar, intryck och saker som behöver göras. Vi växlar snabbt mellan olika uppgifter och försöker samtidigt vara närvarande för människorna omkring oss.

När kroppen utsätts för stress under en längre tid går den in i ett beredskapsläge. Det är en naturlig reaktion som hjälper oss att hantera utmaningar och perioder med högt tempo.

Nervsystemet arbetar hela tiden för att hjälpa kroppen att anpassa sig till det som händer omkring oss.

Men när pauserna blir för få kan kroppen stanna kvar i ett högt tempo även när det egentligen finns möjlighet att vila.

Kanske känner du igen dig i trötthet, spända axlar, rastlöshet, svårt att koppla av eller en känsla av att aldrig riktigt hinna återhämta dig.

Återhämtning behöver inte alltid ta lång tid. Små mikropauser under dagen kan hjälpa kroppen att sakta ner och hitta tillbaka till mer lugn och balans.



NERVSYSTEMET - kroppens gas och broms

Nervsystemet hjälper kroppen att känna av, reagera och anpassa sig till det som händer omkring oss. Det arbetar hela tiden, ofta utan att vi tänker på det.

Ett enkelt sätt att förstå nervsystemet är att tänka på det som en gas och en broms.

Kroppens **gaspedal** kallas det **sympatiska nervsystemet**. Det hjälper oss att vara aktiva, fokuserade och redo att agera. Det behövs när vi arbetar, fattar beslut, löser problem och hanterar det som händer under dagen.

Det sympatiska nervsystemet kopplas ofta ihop med stress och har därför fått en negativ stämpel men det är inte hela sanningen. Utmaningen uppstår först när kroppen blir kvar i beredskapsläge under lång tid utan tillräckliga stunder av återhämtning.

Kroppens broms kallas det parasympatiska nervsystemet. Det hjälper oss att varva ner, slappna av och återhämta oss.

När kroppens broms får vara med kan andningen bli lugnare, musklerna mjukare och tankarna klarare.

En viktig del av det parasympatiska nervsystemet är **vagusnerven**. Den förmedlar signaler mellan kroppen och hjärnan och hjälper kroppen att växla från stress och beredskap till lugn och återhämtning.

Vi behöver både gas och broms för att fungera men i en intensiv vardag är gasen ofta påslagen länge. Vi håller koll, känner av stämningar, löser situationer och försöker samtidigt vara närvarande. Om kroppen inte får små pauser kan den få svårt att hitta bromsen igen.

Vi kan hjälpa kroppen att växla genom lugn andning, mjuka rörelser och korta stunder av närvaro. Det ger nervsystemet signalen:

Nu är det tryggt att landa.

VAD ÄR QIYOGA?



QiYoga är en mjuk träningsform som kombinerar qigong och medicinsk yoga. Från **qigong** hämtar vi de långsamma, flödande rörelserna och tanken om *Qi* – livsenergin som enligt traditionell kinesisk medicin behöver kunna röra sig fritt i kroppen. Qigong beskrivs ofta som meditation i rörelse där andning och rörelse följs åt.

Från **medicinsk yoga** hämtar vi den medvetna andningen, vilan och förmågan att landa i kroppen. Här handlar det inte om prestation eller avancerade positioner utan om mjuka rörelser, stillhet och återhämtning i ett lugnt tempo.

När vi andas långsamt, särskilt med en mjuk och förlängd utandning, kan vi stimulera vagusnerven.

Samtidigt hjälper de mjuka rörelserna och närvaron kroppen att släppa spänning och komma tillbaka till balans.

QiYoga handlar därför inte bara om avslappning. Vissa övningar väcker energi och hjälper kroppen att släppa på trycket. Andra hjälper kroppen att varva ner och återhämta sig.

På så sätt tränar vi nervsystemets förmåga att växla mellan aktivitet och vila. Det är just därför korta QiYoga-mikropauser kan göra skillnad i en intensiv vardag.

I nästa del får du prova några enkla övningar. Klicka på knappen **Gör övningen med mig** för att följa övningen tillsammans med mig på video.

MIKROPAUSER – i en intensiv vardag

När du behöver en liten paus

När du behöver landa och komma tillbaka till kroppen

Ibland går tankarna fort och kroppen fortsätter i samma tempo. Kanske har du mycket att göra eller bara behöver stanna upp en stund.

Ge dig själv en liten paus. Några lugna andetag kan hjälpa dig att komma tillbaka till kroppen och landa i stunden.

Övning: Djupa andetag



- Stå eller sitt med båda fötterna stadigt mot golvet.
- Lägg gärna händerna på magen.
- Andas in lugnt genom näsan.
- Andas ut genom näsan, lite långsammare än du andades in.
- Låt axlarna sjunka på utandningen.
- Upprepa i 1 – 2 minuter.
- Känn fötterna mot golvet och säg tyst för dig själv: **Jag är här nu.**

Därför hjälper det

Djupa andetag hjälper kroppen att sakta ner och ger nervsystemet en signal om att det är tryggt att landa i stunden.

[Gör övningen med mig](#)

När energin dippar på eftermiddagen

När du behöver väcka kroppen utan att stressa upp dig

Kanske känns kroppen tung och energin låg. Koncentrationen sjunker och det blir svårare att hålla närvaron uppe. Ge kroppen en stund att vakna, komma i rörelse och fyllas med ny energi.



Övning: Knocking on the Door of Life

- Stå med fötterna höftbrett isär och mjuka knän.
- Börja vrida överkroppen lugnt från sida till sida. Låt höfterna och ryggraden följa med i rörelsen utan att pressa. Låt armarna hänga avslappnat och svepa naturligt runt kroppen.
- Den ena handen klappar mjukt på sidan av bröstkorgen medan den andra handen klappar på nedre delen av ryggen. När du vrider åt andra hållet byter händerna plats.
- Låt blicken följa rörelsen och håll käken och axlarna mjuka. Andas fritt och hitta en rytm som känns behaglig.
- Upprepa i 1–2 minuter.
- Avsluta genom att stå stilla en stund och känn fötterna mot golvet.

Därför hjälper det

Knocking on the Door of Life hjälper dig att väcka energin, cirkulationen och närvaron när kroppen känns trött eller tung.

[Gör övningen med mig](#)

I SLUTET AV DAGEN

När du behöver skaka av dig dagens intryck

Under en intensiv dag samlar kroppen lätt på sig spänningar, intryck och stress. Även när tempot saktar ner kan kroppen fortsätta att vara på helspänn.

Ge dig själv en stund att skaka loss det du inte längre behöver bära med dig.



Övning: Skaka

- Stå med fötterna höftbrett isär och mjuka knän.
- Börja skaka lätt i händer, armar och axlar.
- Låt kroppen börja studsas mjukt upp och ner utan att hoppa.
- Håll käken mjuk och låt andetaget vara fritt.
- Skaka utan att prestera. Låt kroppen släppa det du inte behöver bära med dig vidare.
- Upprepas i 1–2 minuter.
- Avsluta genom att stå stilla en stund. Håll händerna framför magen och känn fötterna mot golvet.

Därför hjälper det

Skaka hjälper dig att släppa spänning och stress från dagen så att kroppen lättare kan komma tillbaka till sig själv.

[Gör övningen med mig](#)

Bonus: När du behöver extra återhämtning

När kroppen behöver landa på djupet

IBland behöver kroppen mer än en kort mikropaus. När dagen har varit intensiv eller det är svårt att komma ner i varv, kan du ge dig själv en längre stund där kroppen får bli stilla och landa på djupet.

Yoga Nidra är en guidad djupvila. Du ligger bekvämt och följer min röst medan uppmärksamheten förs genom kroppen och andetaget. Du behöver inte göra någonting och det finns inget du behöver prestera. Det gör inget om tankarna vandrar iväg eller om du råkar somna en stund.

Därför hjälper det

När kroppen får vila i stillhet och uppmärksamheten leds bort från dagens tankar och intryck kan spänningar börja släppa. Yoga Nidra hjälper dig att sakta ner och skapa utrymme för djup vila och återhämtning. Även om du inte somnar kan stunden ge en känsla av lugn, mjukhet och ny energi.



[Gör Yoga Nidra med mig](#)

Fortsätt din resa

Små pauser kan göra stor skillnad. Kanske har du hittat en övning som hjälper dig att landa, väcka ny energi eller komma ner i varv.

Vill du fortsätta utforska QiYoga tillsammans med mig är du varmt välkommen vidare.



QiYoga i Hagfors

- På plats i Hagfors
- Qigong och medicinsk yoga
- Mjuka rörelser, andning, vila och ny energi



Qigong online

- Livesända pass via Zoom
- Delta från en plats som passar dig
- Tillgång till passet i efterhand



Halvdagsretreat

- På plats i Hara, Ekshärad
- Qigong och medicinsk yoga
- En halvdag för återhämtning

Håll dig uppdaterad

Följ mig gärna på sociala medier eller besök hemsidan för aktuella datum och mer information.

www.qiyoga.se

Instagram/Facebook: @qiyogamedchantal

En stund för lugn, balans och ny energi

QiYoga med Chantal ❤️ ☯️