

Mediyoga

Det är vanligt att uppleva oro och stress av både själva cancersjukdomen och behandlingen. Mediyoga kan hjälpa dig att skapa balans och harmoni i kroppen.

Mediyoga är ett verktyg för att träna medveten närvaro. Det är en mjuk och terapeutisk yogaform. Den innehåller andningsövningar, koncentrationstekniker, djupavslappning, meditation och kroppsövningar som anpassas efter din förmåga. Alla kan göra mediyoga.

Du kan göra rörelserna liggande på en matta eller sittande på en stol. Lyssna på kroppen och avbryt om något gör ont eller känns obehagligt.

Mediyoga erbjuds ibland som gruppträning inom eller utanför vården, men går lika bra att utöva ensam.

► Läs mer på [mediyoga.se](https://www.meditation.se). Under fliken Träna, hittar du några prova - på övningar.