

*YOGA & MEDITATION SOM EN VÄG  
MOT AVSPÄNNING OCH BÄTTRE SÖMN*

*EN UNDERSÖKNING AV DE MÄTBARA EFFEKTERNA  
MED REGELBUNDEN YOGATRÄNING  
PÅ MÄNNISKOR  
MED KRONISKA SÖMNSTÖRNINGAR*

*EN STUDIE AV IMY*

*I SAMVERKAN MED*

*S K A I S - SÖDERTÄLJE KOMMUNANSTÄLLDAS IDROTTSSÄLLSKAP*

*HÖSTEN 1998*

SÖMNER  
ÄR  
DEN  
ENDA  
LYCKA  
SOM  
MAN  
NJUTER  
RIKTIGT  
AV  
FÖRST  
NÄR  
DEN  
ÄR  
FÖRBI

- ALFRED POLGAR -

## INNEHÅLL:

---

### 1. SÖMNSTÖRNINGAR - ETT VÄXANDE SAMHÄLLSPROBLEM

### 2. YOGA & MEDITATION - MÄTBARA TEKNIKER

### 3. UPPLÄGGNING AV UNDERSÖKNINGEN

### 4. SEX FRÅGOR OM SÖMN:

- HUR LÅNG TID TOG DET ATT SOMNA I GÅR KVÄLL?
- HUR MÅNGA GÅNGER VAKNADE JAG UNDER NATTEN?
- HUR MÅNGA TIMMAR SOV JAG?
- UPPLEVDE JAG SÖMNINGEN SOM BRA ELLER DÅLIG?
- HUR KÄNDE JAG MIG I MORSE?
- UPPLEVER JAG ATT MIN SÖMN BLIVIT BÄTTRE?

### 5. TRÄNINGSFREKVENNS

### 6. RESULTAT

### 7. BILAGOR:

- 1. YOGAPASSET
- 2. DEN GUIDADE DJUPMEDITATIONEN
- 3. SÖMNDAGBOKEN
- 4. KOMMENTARER FRÅN DELTAGARNA

# 1. SÖMNSTÖRNINGAR - ETT VÄXANDE SAMHÄLLSPROBLEM

---

Vi lever i en mycket stressande tid. Aldrig har tempot varit så högt som nu. I internationell jämförelse ligger Sverige i världstopp när det gäller rationaliseringar och effektivisering i näringslivet. Produktiviteten stiger – men detta har naturligtvis sitt pris. Ett pris vi alla får vara med om att betala. Den ökande stressen skapar en lång rad olika problem i samhället och blir ett allt större hot mot folkhälsan.

Till och med små barn är idag utsatta för stressens skadeverkningar. En undersökning i Göteborg på tioåringar visar att redan i den åldern är skolbarnen stressade och far illa, speciellt i socialt oroliga förortsmiljöer. Enligt nya rön från Karolinska Institutet kan det kraftigt ökade antalet allergier bland barn bero på den ökande stressen i samhället.

Vi läser nästan dagligen om hur nya yrkesgrupper går på knäna. Utbränd vårdpersonal köar för psykvård. En ensam sjuksköterska ansvarar p.g.a. personalbrist ensam för flera hundra patienter. Skolor, försäkringskassor, domstolar och hela det privata näringslivet – alla grupper har idag nått eller redan passerat smärtgränsen.

Flera av det moderna samhällets allvarligaste och vanligaste sjukdomar har samband med stress. Man tror att stress kan leda till psykiska besvär, depression, beteendeförändringar, olika former av missbruk och sömnproblem.

Vi sover allt sämre. Var femte svensk – 1,6 miljoner – har någon form av sömnstörning idag. Hälften av dessa har så allvarliga problem att de behöver vård. Näst efter högt blodtryck och övre luftvägsinfektioner är idag sömnbrist den vanligaste anledningen till att vi uppsöker läkare. En halv miljon svenskar äter sömnmedel. 176.000 gör det regelbundet.

Vi betalar som sagt ett högt pris. Både i termer av mänskligt lidande och med ekonomiska mått mätt. Enligt vissa beräkningar kostar stressen i sin helhet, inklusive sömnlöshet och olika stress-relaterade sjukdomar den industrialiserade världen flera hundra miljarder varje år.

Dags- och veckopress är fyllda av allehanda sova-gott-råd. Allt ifrån varm mjölk med honung och smörgås med cheddarost via mörka, svala sovrum och speciella sängar, undvikande av tobak, alkohol och kaffe, till öronproppar, örttéer, valeriana, melatonintabletter och avspänningsövningar.

*Det vi inom ramen för denna undersökning har undersökt är effekterna av ett kort yogaprogram och en guidad djupmeditation mot olika former av sömnstörningar.*

## 2. YOGA OCH MEDITATION - MÄTBARA TEKNIKER

---

Yoga och meditation är urgamla tekniker för fysisk och mental hälsa, arkeologiskt spårade ända upp till 4-5.000 år tillbaka i tiden. Yogan är en träningsform där man kopplar samman olika kroppsställningar med rörelse, andning och koncentration. Meditationen tömmer och stillar sinnet. Tillsammans skapar dessa tekniker djup avspänning och en stabil inre balans.

Inom svenskt näringsliv, på svenska myndigheter, kommuner och andra organisationer ökar intresset för yoga markant. Sedan 1996 har bara via LKM/IMY mer än ett femtiotal av landets stora arbetsplatser ända upp i Sveriges Riksdag i en eller annan form introducerat yoga och meditation för personal och ledningsgrupper. Förfrågningar om föredrag, workshops och seminarier om yoga som stresshantering kommer från hela landet.

Internationellt har det länge forskats på detta område. I den amerikanska forskningsmedicinska databasen MEDLINE finns hundratals forskningsrapporter från hela världen samlade som tydligt visar på de mätbart positiva effekterna av regelbunden yogaträning.

I Sverige är IMY en av de drivande krafterna bakom den forskning som bedrivs här.

Under 1998 genomförde IMY tillsammans med Karolinska Institutet – K.I. en sex månader lång undersökning för att utröna yogans mätbara effekter på människor med kroniska ryggbesvär. En grupp på fyrtio personer rekryterades via AMF.s sjukskrivningsregister. Hälften fick träna yoga. Den andra halvan fungerade som kontrollgrupp. En av flera tydliga signifikanser som framkom i den undersökningen var att yogan hade en positiv påverkan på deltagarnas sömn. De sov bättre med yogans hjälp. K.I. fann de samlade resultaten av undersökningen så intressanta att ett vidare yogaforskningssamarbete med IMY är planerat.

Att föra in denna form av avspänning i skolans värld är ett annat projekt som IMY kommer att genomföra under 1999. Tillsammans med Gävle kommun startar i februari 1999 en undersökning med yoga som en integrerad del av skolarbetet i grundskolan. Projektet avslutas i juni och slut-rapporten beräknas vara klar efter sommaren.

I ljuset av resultaten från K.I.-undersökningen beslöt IMY att i samverkan med kommunhälsans friskvårdsenhet (SKAIS) i Södertälje göra en separat utvärdering av yogans mätbara effekter på människor med kroniska sömnbesvär. Projektet planerades våren 1998 och genomfördes under hösten 1998. Det är detta projekt vi nu presenterar här.

*Först en genomgång av undersökningens uppläggning.*

### 3. UPPLÄGGNING AV UNDERSÖKNINGEN

---

Göran Boll på IMY lade enligt yogiska riktlinjer upp det träningsprogram som skulle visa huruvida yoga och meditation skulle kunna ha en positiv påverkan på människor med kroniska sömnsvårigheter. Ett kort pass bestående av fem övningar som enligt det yogiska synsättet har en positiv inverkan på sömnen och guidad meditation för avspänning och bättre sömn (se bilaga 1 och 2) sammanställdes.

Undersökningen lades upp över åtta veckor. Under de första två veckorna skulle deltagarna med hjälp av sömndagböcker dokumentera sina sömnvanor. Därefter skulle de träna yoga och meditation under sex veckor och fortsätta dokumentera sömnen med samma typ av dagböcker. På detta sätt fungerade gruppen som sin egen kontrollgrupp.

Den uppgift deltagarna fick var att genomföra ett yogapass för bättre sömn 3-5 gånger per vecka under sex veckor och att 5-6 gånger, i samband med sänggående passivt lyssna till en guidad meditation för bättre sömn. Passet och meditationen fanns intalad på en ljudkassett.

Kommunhälsans friskvårdsenhet (SKAIS) rekryterade deltagarna till undersökningen. De gjorde ett allmänt utskick med information om projektet och kontaktade samtidigt kommunanställda som tidigare klagat över sömnstörningar i olika former. Ett tjugotal personer anmälde sitt intresse att delta. Efter att ha fått information om projektets fulla omfattning och hur yogan och meditationen skulle genomföras beslöt 12 personer att delta i projektet.

Efter att under två veckor ha dokumenterat sina sömnvanor träffade deltagarna Göran Boll vid ett tillfälle där de fick lära sig yogans grunder, göra yogapasset en gång samt lyssna igenom den guidade meditationen en gång. De försågs med en varsin ljudkassett, ett instruktionshäfte och sömndagböcker för sex veckor framåt. Därefter sköttes all träning på egen hand i hemmet.

Två av deltagarna hörde av sig per telefon till IMY i början av träningsperioden med ett par specifika frågor om några av rörelserna i yogapasset. I övrigt skötte deltagarna helt sig själva under dessa sex veckor. Sömndagböckerna skickades löpande via internpost till SKAIS.

Efter träningsperioden samlade SKAIS och IMY gruppen för en genomgång. Deltagarna fick berätta om sina erfarenheter och upplevelser. Det framkom då tydligt att de flesta deltagarna upplevt klara förbättringar i sina sömnvanor efter i genomsnitt 2-4 veckor av självträning.

Här följer nu en genomgång av de frågor som deltagarna under totalt åtta veckor svarade på angående sina sömnvanor.

## 4. SEX FRÅGOR OM SÖMN:

---

Under de åtta veckor som denna undersökning pågick ställdes ett antal frågor till deltagarna för att utröna om och i så fall hur deras sönmönster förändrades i samband med yogaträningen.

Det var tre olika frågor som handlade om timmar, minuter och antal gånger, dvs frågor där deltagaren skulle mäta och uppskatta tidsfaktorer i samband med sömnen:

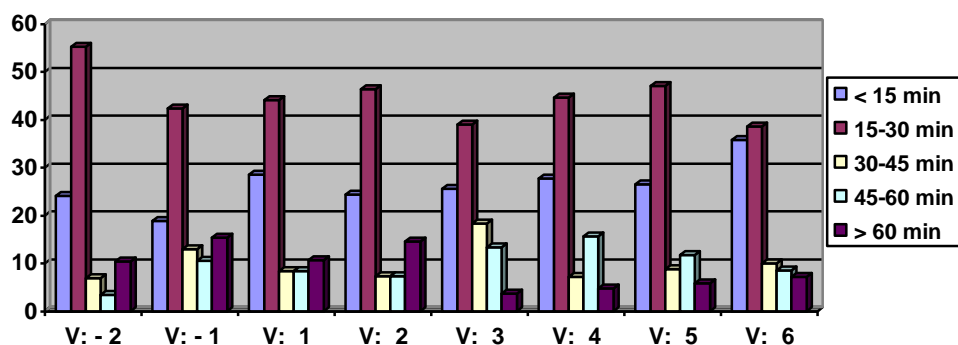
- ***Hur lång tid tog det för mig att somna i går kväll?***
- ***Hur många gånger vaknade jag under natten?***
- ***Hur många timmar sov jag i natt?***

Dessutom ställdes tre frågor som handlade om olika aspekter av deltagarnas egna upplevelser av sin sömnkvalitet. Timmar, minuter och antal gånger kan man räkna och mäta. Här blir det fråga om mer subjektiva bedömningar. Det man gör här är att se tendenser i gruppen som helhet under hela testperioden och inte se sig blind på en enskild natt här och där.

- ***Upplevde jag sömnen som bra eller dålig?***
- ***Hur kände jag mig i morse?***
- ***Upplever jag att min sömn blivit bättre?***

På följande sidor redovisas svaren med hjälp av stapeldiagram, som det här under på bilden, vilka tydligt visar på förändringarna i deltagarnas sömnvanor. Där finns också ett diagram som vecka för vecka visar den genomsnittliga träningsfrekvensen i gruppen.

Veckorna -2 och -1 är kontrollperioden där deltagarna bokförde sina sömnvanor utan att träna yoga och meditation. Vecka 1-6 är sedan den faktiska träningsperioden.



## FRÅGA 1:

- Hur lång tid tog det för mig att somna igår?

Det fanns i sömndagboken fem olika svarsalternativ att välja mellan:

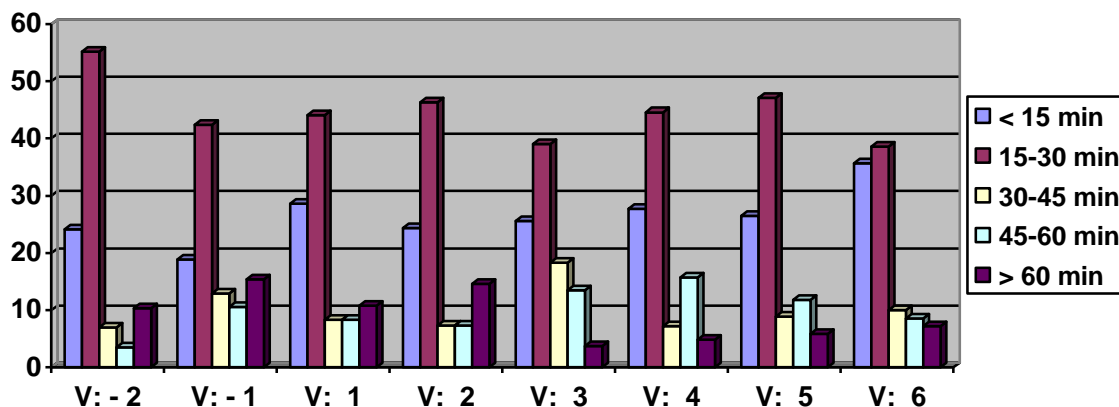
- a) Mindre än 15 minuter
- b) 15 – 30 minuter
- c) 30 – 45 minuter
- d) 45 – 60 minuter
- e) Mer än 60 minuter

- Veckan innan yogaträningen började (vecka -1) uppgav 18,82% att det tog dem mindre än 15 min. att somna. Efter sex veckors yogaträning hade denna siffra stigit till 35,71% - en fördubbling. Det blev andra ord lättare att snabbare somna in i samband med yogaträningen.
- Vecka -1 tog det 15-30 min. att somna för 42,35% av gruppens deltagare. Vecka 6 hade den siffran sjunkit till 38,57%
- Vecka -1 uppgav 12,94% att det tog dem 30-45 min att somna. Vecka 6 var samma siffra nere i 10%.
- Vecka -1 tog det 10,59% av deltagarna 45-60 min. att somna. Som lägst (vecka 2) var den nere i 7,32%. Vecka 6 hade den %-satsen landat på 8,57% - en minskning med 19,07%.
- Vecka -1 uppgav 15,30% att det tog dem mer än 60 min. att somna. Vecka 6 hade den siffran sjunkit till 7,15% - en halvering. Under vecka 3 var denna siffra nere i låga 3,66%.

### SAMMANFATTNING:

Insomningsperioden minskade tydligt i längd under vecka 1-6. Deltagarna somnade in snabbare när de tränade yoga & meditation jämfört med de två föregående veckorna ( -1 och -2 ).

För samtliga tidsparametrar under hela 8-veckorsperioden avseende fråga 1 - se nedan diagram:





## FRÅGA 2:

- Hur många gånger vaknade jag under natten?

Det fanns fem olika svarsalternativ att välja mellan:

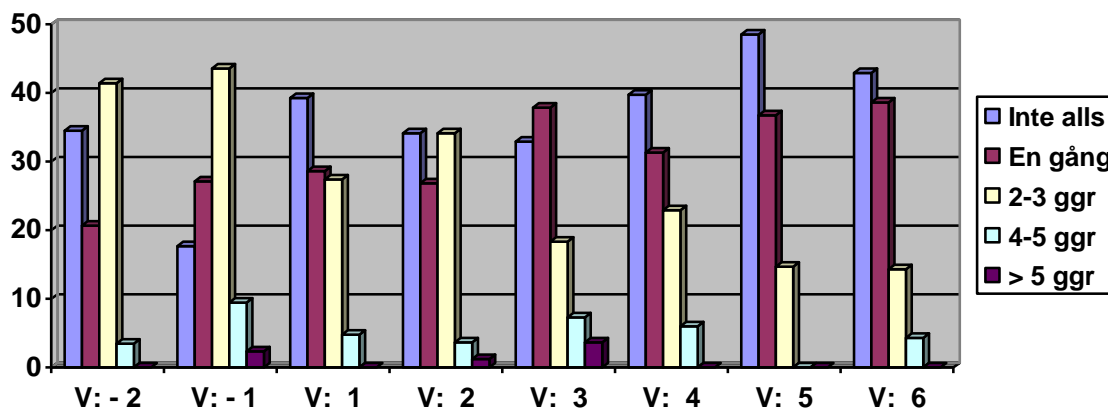
- a) Inte alls
- b) En gång
- c) 2-3 gånger
- d) 4-5 gånger
- e) Mer än 5 gånger

- Veckan innan yogaträningen började (vecka -1) sov 17,65% hela natten utan att vakna alls. Vecka 6 hade denna siffra ökat till 42,86%.
- En grupp som också ökade något var de som vaknade i genomsnitt en gång per natt (grupp b) beroende på att grupperna c, d och e i stället kraftigt minskade.
- Vecka -1 vaknade 43,53% 2-3 gånger per natt. Vecka 6 hade denna grupp minskat till 14,29%.
- Gruppen som vaknade 4-5 gånger per natt minskade från 9,41% till 4,28%. De 2,35% som uppgav att de vaknade mer än 5 gånger per natt försvann helt till mätningen vecka 6.

### SAMMANFATTNING:

Antalet nattliga uppvaknanden minskade tydligt och mätbart under vecka 1-6. Deltagarna vaknade färre gånger per natt när de tränade yoga & meditation jämfört med under kontroll-veckorna (-1 och -2).

För samtliga tidsparametrar under hela 8-veckorsperioden avseende fråga 2 – se nedan diagram:



## FRÅGA 3:

- Hur många timmar sov jag i natt?

Det fanns fyra olika svarsalternativ att välja mellan:

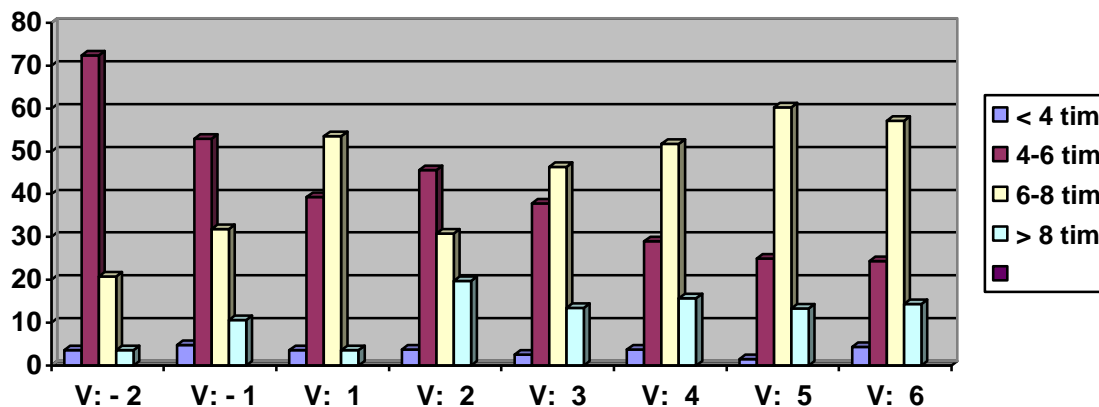
- a) Mindre än 4 timmar
- b) 4-6 timmar
- c) 6-8 timmar
- d) Mer än 8 timmar

- Veckan innan yogaträningen började (vecka -1) svarade 4,70% av deltagarna att de sov mindre än 4 timmar. Denna siffra höll sig relativt konstant genom hela mätperioden. Vecka 6 låg den på 4,28%.
- 52,94% av deltagarna uppgav vecka -1 att de sov 4-6 timmar per natt. Vecka 6 hade denna grupp krympt till 24,29% - mer än en halvering.
- 6-8 timmar per natt sov 31,77% vecka -1. Som högst låg den vecka 5: 60,29%. En siffra som vecka 6 visade på 57,14% – en ökning med 80% sedan vecka -1. En stor del av B-gruppen hade ökat sina sovtimmar med i genomsnitt 2 timmar per natt.
- Gruppen som uppgivit att de sovit 8 timmar eller mer per natt ökade från 10,59% till 14,29% under mätperioden.

### SAMMANFATTNING:

Antal sovtimmar per natt ökade markant under vecka 1-6 i gruppen jämfört med de två veckorna innan träningen började.

För samtliga tidsparametrar under hela 8-veckorsperioden avseende fråga 3 – se nedan diagram:



## FRÅGA 4:

- Upplevde jag sömnen som bra eller dålig?

Det fanns tre olika svarsalternativ att välja mellan:

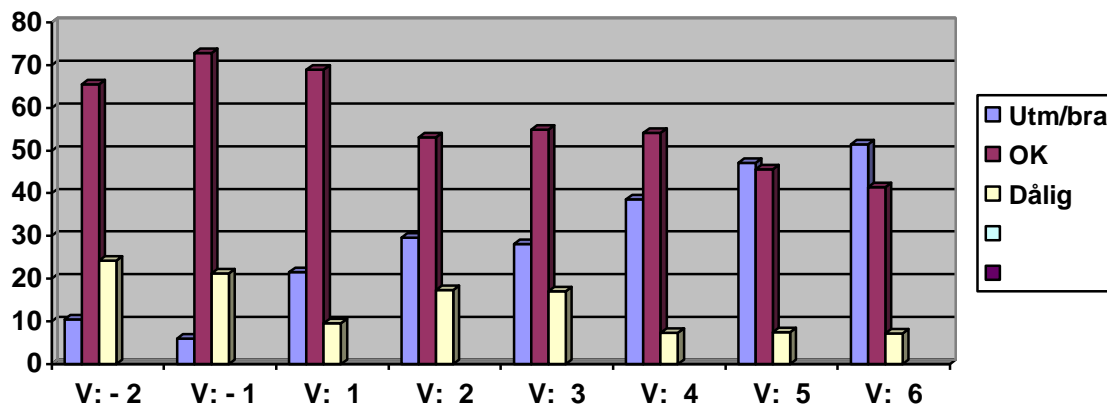
- a) Utmärkt / bra
- b) OK
- c) Dålig / förfärlig

- Veckan innan yogaträningen började (vecka -1) ansåg 5,88% att sömnen varit *utmärkt* alternativt *bra*. Vecka 6 uppgav 51,43% samma sak.
- Att sömnen varit *OK*, dvs varken *utmärkt/bra* eller *dålig/förfärlig* ansåg 72,94% vecka -1. Vecka 6 hade den siffran sjunkit till 41,43%.
- Att de sovit förfärligt/dåligt ansåg 21,18% vecka -1. Denna grupp hade vecka 6 minskat ner till 7,14% - två tredjedelar av denna grupp började under mätperioden sova bättre.

### SAMMANFATTNING:

Mätningarna visar att deltagarna i projektet upplevde att de sov bättre i samband med att de började träna yoga & meditation. De deltagare som ansåg sig sova gott (a) tiodubblades i princip under mätperioden medan båda de andra grupperna (b och c) tydligt minskade i antal.

För samtliga parametrar under hela 8-veckorsperioden avseende fråga 4 – se nedan diagram:



## FRÅGA 5:

- Hur kände jag mig i morse?

Det fanns tre olika svarsalternativ att välja mellan:

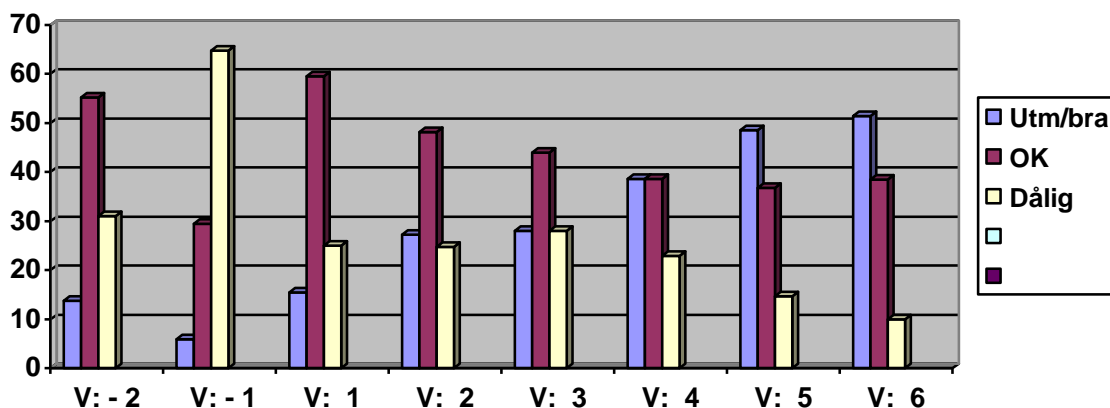
- a) Utmärkt / bra
- b) OK
- c) Dålig / förfärlig

- Veckan innan yogaträningen började (vecka -1) ansåg 5,88% av deltagarna att det kändes *utmärkt* alternativt *bra* på morgonen när de vaknat. Vecka 6 tyckte 51,43% samma sak. Precis som i fråga 4 här en tiodubbling under mätperioden.
- Vecka -1 uppgav 29,41% av det kändes OK på morgonen. Vecka 6 hade den gruppen vuxit till 38,53%.
- Dåligt/förfärligt kändes det för 64,71% vecka -1. Vecka 6 mätte bara en på tio (10%) på detta sätt på morgonen.

### SAMMANFATTNING:

Deltagarna mätte tydligt bättre på morgnarna när de börjat träna yoga & meditation jämfört med de två föregående veckorna.

För samtliga parametrar under hela 8-veckorsperioden avseende fråga 5 – se nedan diagram:



## FRÅGA 6:

- Har min sömn blivit bättre?

Det fanns två olika svarsalternativ att välja mellan:

- a) Ja
- b) Nej

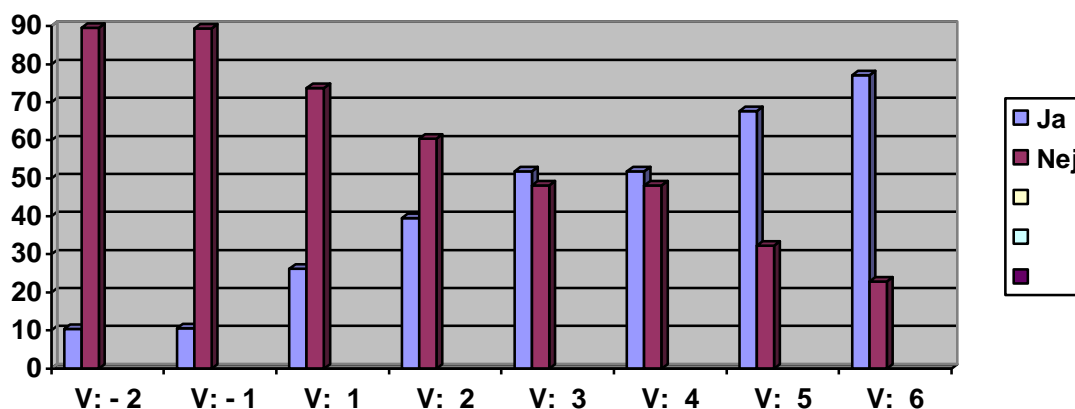
Under veckan innan yogaträningen började (vecka -1) upplevde 1 på 10 (10,59%) av deras sömn blivit bättre under veckan. Denna siffra förändrades stadigt under mätperioden och låg efter vecka 6 på 77,14%.

Vecka -1 svarade 9 av 10 (89,41%) att deras sömn inte förbättrats. Även denna siffra ändrades stadigt och hade i slutet av vecka 6 sjunkit ner till 22,86%.

### SAMMANFATTNING:

Nästan åtta av tio deltagare ansåg att deras sömn blivit bättre under de sex veckor de tränat yoga & meditation jämfört med de två veckorna innan.

För samtliga parametrar under hela 8-veckorsperioden avseende fråga 6 – se nedan diagram:



## 5. TRÄNINGSFREKVENNS

---

Hur mycket träning krävs då för att åstadkomma dessa tydliga resultat?

Instruktionerna till deltagarna var att göra det 30 minuter långa passet tre till fem gånger per vecka, samt att i samband med sänggående lyssna till den guidade djupmeditationen om ca. 25 minuter fem till sex gånger per vecka.

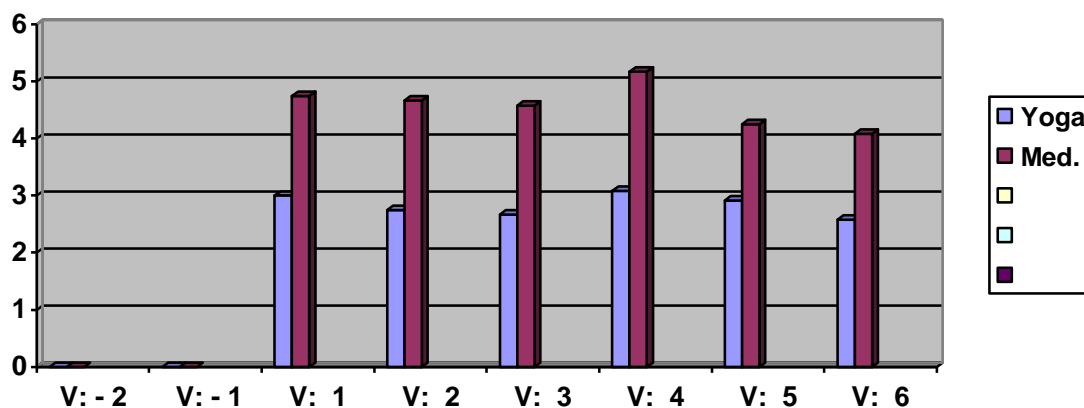
Den faktiska träningsfrekvensen som varje deltagare kryssade för i sina sömndagböcker och redovisade vecka för vecka låg i slutändan något lägre än den föreskrivna.

- **YOGAPASSET:** Här utförde deltagarna detta mellan två och tre (2,83) gånger per vecka under sex veckor.
- **MEDITATIONEN:** När det gällde att i samband med sänggående passivt lyssna till den guidade meditationen på kassetten B-sida gjorde deltagarna detta i genomsnitt fyra till fem (4,58) gånger per vecka under de sex veckorna.

### SAMMANFATTNING:

Deltagarna tränade ett yogapass på 30 minuter i genomsnitt 2-3 (2,83) gånger per vecka och lyssnade passivt till en avslappnande djupmeditation om ca. 25 minuter 4-5 (4,58) gånger per vecka under 6 veckor.

För samtliga parametrar under hela mätperioden avseende deltagarnas träningsfrekvens – se nedan diagram:



## 6. RESULTAT

---

Träningsledaren/yogaläraren träffade deltagarna vid ett tillfälle under 2,5 tim. i skiftet mellan vecka -1 och vecka 1. De fick då en genomgång av yogans grunder, de prövade att göra yogapasset en gång och de fick lyssna till den guideade djupmeditationen en gång. Varje deltagare fick därefter en kassett, ett instruktionshäfte och sex veckovisa sömndagböcker med sig hem.

Resten gjorde de själva.

Under de åtta veckorna som undersökningen pågick svarade de varje dag på sex frågor om sin sömn.

### □ **Hur lång tid tog det för mig att somna i går kväll?**

Tankarna mal på och man skruvar sig runt i sängen, timme efter timme. Ju längre tid det tar desto svårare verkar det bli att kunna somna överhuvudtaget.

*Insomningsperioden minskade tydligt i längd i gruppen under vecka 1-6 jämfört med de två veckorna innan. Det gick fortare för deltagarna att somna in när de tränade yoga och meditation.*

### □ **Hur många gånger vaknade jag under natten?**

Ett av gisslen för dessa människor är ständiga uppvaknanden varje natt. Att ligga och vrida sig i sängen, gå upp och gå, tankar som far. Sova en stund, vakna igen, upp och vandra.....

*Antalet nattliga uppvaknanden minskade i antal på ett väldigt tydligt sätt i gruppen under vecka 1-6 jämfört med de två föregående veckorna. Deltagarna vaknade färre gånger och sov längre sammanhängande perioder per natt när de tränade yoga och meditation.*

### □ **Hur många timmar sov jag i natt?**

Vi behöver ett visst antal timmars sömn varje natt för att kunna fungera på ett bra sätt. Två tredjedelar av den vuxna befolkningen sover i genomsnitt 7,5 timme per natt.

*Antalet sovtimmar per natt ökade markant i gruppen under vecka 1-6 jämfört med vecka -2 och -1. Deltagarna sov fler timmar per natt när de tränade yoga och meditation.*

### □ **Upplevde jag sömnen som bra eller dålig?**

Människor som under långa perioder sovit dåligt blir väldigt uppmärksamma på sin sömn och vet direkt när de någon enstaka gång sovit gott.

*Mätningarna visar tydligt att deltagarna själva upplevde att de sov bättre under vecka 1-6 jämfört med de två veckorna innan, där de deltagare som ansåg sig ha sovit utmärkt/bra ökade från ca. 6% till över 50% - nästan en tiodubbling - under de veckor när de tränade yoga och meditation.*

## □ **Hur kände jag mig i morse?**

Känslan på morgonen när man vaknar har en tendens att färga en stor del av dagen. Har jag sovit gott och är utvilad så är chansen större att jag tar med mig ett stort leende ut i vardagen i stället för trött vresighet och förtvivlad utmattning.

*Deltagarna mådde tydligt bättre på morgnarna under vecka 1-6 jämfört med de båda kontroll-veckorna innan. De deltagare som påstod sig må utmärkt/bra ökade från knappa 6% till mer än 51% under de sex veckor de tränade yoga och meditation.*

## □ **Upplever jag att min sömn blivit bättre?**

Detta är en bedömning av en subjektiv upplevelse. Något som kan variera från natt till natt. Dock är det något som en människa med mycket av sitt mentala fokus runt detta stora problem i sin tillvaro snabbt och lätt upplever förändringar i.

Det intressanta här är tydligheten i förändringen i gruppen som helhet. Där siffrorna under de två kontrollveckorna var konstanta, nio av tio upplevde inga förbättringar i sömnen så förändrades detta dramatiskt under vecka 1-6.

*77,14% – nästan åtta av tio deltagare upplevde att sömnen blivit bättre under de sex veckor de tränat yoga och meditation.*

### **SAMMANFATTNING:**

Denna sista fråga: *"Upplever jag att min sömn blivit bättre"* sammanfattar på ett mycket bra sätt syftet med hela denna undersökning. Syftet som har varit att undersöka huruvida ett enkelt yoga- och meditationsprogram påvisbart kan förbättra människors sömnkvalitet.

- En grupp människor med långvariga sömnproblem erbjuds av sin arbetsgivares hälso-friskvårdsenhet ett enkelt yoga- och meditationsprogram mot sömnstörningar som de prövar. Åtta av tio deltagare säger efter sex veckor: *"Min sömn har blivit bättre. Tack!"* De upplever själva att de blivit hjälpta med sina problem.
- Programmet de har genomfört har varit enkelt. Deltagarna fick en enda lärarledd lektion och gjorde sedan resten av jobbet helt själva. Genomsnittsdeltagaren var en medelålders kvinna utan tidigare erfarenhet av yogan. Mer än 90% av deltagarna hade aldrig tränat yoga före denna undersökning.
- Resultaten i undersökningen har också åstadkommits utan att det krävts något större engagemang i tid av deltagarna. Genomsnittsdeltagaren lade aktivt ner mindre än tre halvtimmar i veckan på sin yogaträning. Meditationsdelen genomfördes som ett passivt lyssnande i samband med att deltagaren redan låg till sängs för natten.

Siffrorna, staplarna och deltagarnas egna vittnesbörd (som du kan läsa mer av i bilaga 4) i denna undersökning talar här sitt tydliga språk:

*Yoga och meditation är effektiva vägar till avspänning och bättre sömn*



## 7. BILAGOR

---

### **Bilaga 1: Kommentarer från deltagarna**

Deltagarnas egna ord, under och efter de sex veckor som träningsperioden varade.

### **Bilaga 2: Yogapasset - en beskrivning i text och bild**

Det pass deltagarna efter en lektion fick i uppgift att göra hemma under sex veckor och som enligt yogan har en positiv inverkan på sömnen.

### **Bilaga 3: Sömndagboken**

Ett dagsuppslag ur sömndagboken med de olika frågorna som deltagarna fick fylla i under åtta veckor

## KOMMENTARER FRÅN DELTAGARNA

---

Siffror och staplar i all ära men det är människan i allt detta som är intressant. Hur upplever deltagarna det dom gör? Hur känns det att träna yoga? Fungerar det? Sover de bättre? Mår de bättre?

Nedan kommentarer som är hämtade ur sömndagböcker och sammanställningar sammanfattar på ett bra sätt det absolut mest väsentliga i Södertäljeprojektet:

*Övningarna fungerade. Enkla yogaövningar fick människor att må bättre, fungera bättre – och sova bättre.*

*- Tack! Jag är piggare, gladare, "nöjdare" med livet för nu sover jag gott. Springer inte längre på toa 3-4 gånger per natt. Sitter inte längre upp och "jobbar" med dagens problem.*  
**Anita Lehtonen, Södertälje kommun.**

*- Jag skulle vilja sammanfatta min upplevelse så här: Yogaövningarna gav tyngre sömn och en känsla av att vara utvilad. En nackdel jag upplevde var att jag förekommande vaknade väldigt tidigt (05.00-07.00), något jag kopplar till den djupare sömnen. Jag upplever att yogan ger allmänt fysiskt och psykiskt välbefinnande.*  
**Stefan Jonsson, Södertälje kommun.**

*- Nu sover jag bra och jag mår riktigt bra!*  
**Anja Kolliander-Räsänen, Södertälje kommun.**

*- Fantastiskt att sova till 06.00! Fantastisk upplevelse att somna så fort!*  
**Kerstin Lindqvist, Södertälje kommun.**

## KOMMENTARER FRÅN DELTAGARNA

---

- Under de senaste 25 åren har jag nästan aldrig sovit mer än 2-3 timmar per natt. Jag är alltid uppe minst 3 gånger per natt. Men jag känner nu att jag sover bättre med yogan. Jag har sovit flera hela nätter – i ett sträck!. Det känns bra. Jag sover helt klart mycket bättre. Tack för allt!  
**Jane Berulf, Södertälje kommun.**

- Min sömn har verkligen blivit bättre. Ja den är toppenbra! Tack för hjälpen med sömnen. Jag vill lära mig mer yoga.  
**Margita Jonsson, Södertälje kommun.**

- Jag sover bättre än förut. Nästan som på gamla dar när man var ung. Sömmen är lugnare och mer avslappnad. Tack för bandet, Det fungerade bra.  
**Siri Karlsson, Södertälje kommun.**

- Efter bara två veckor märkte jag skillnad. Jag hade mycket lättare att somna in. 15-30 minuter (mot tidigare flera timmar) och jag sov ofta hela natten.  
**Angela Johansson, Södertälje kommun.**

- Det var svårt att utföra övningarna helt koncentrerat. Jag hade nog lite dålig självdisciplin, men jag uppskattar det materialet jag fått och vet att jag har kunskap att när som helst ta upp mina sömnyogaövningar igen.  
**Christina Knip, Södertälje kommun.**

# ETT PASS FÖR BÄTTRE SÖMN

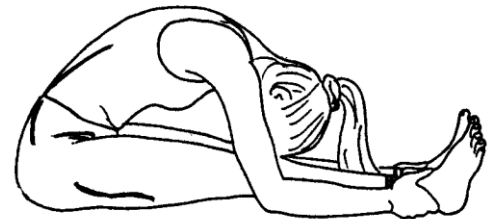
Detta är ett enkelt skönt pass att göra på kvällen innan du lägger dig. Tona in före och tona ut efter passet. Håll ögonen slutna med fokus i 3:e ögat. Avsluta varje övning med rotlås, dock ej vid menstruation.

1. Tryck höger tumme för höger näsborre. Andas långa djupa andetag in och ut genom vänster näsborre. 1-3 min.

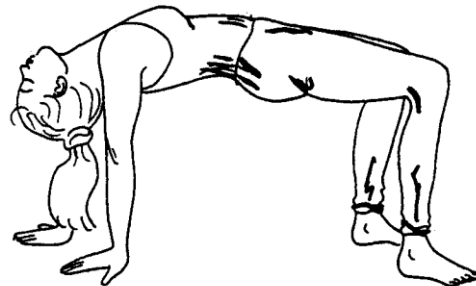


2. Sträck ut benen framför dig. Sträck dig fram och ta tag om tårna eller så nära du når. Sjunk fram med överkroppen och häng tungt ner mot lår och knän. Långa djupa andetag in och genom näsan. Tänk SAT på in- och NAM på utandning. 1-3 min.

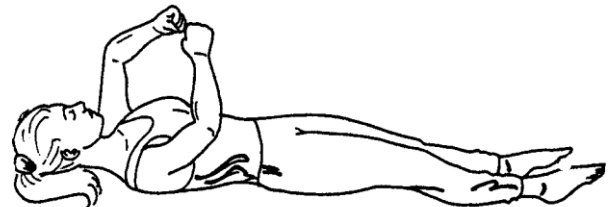
3. Dra upp knäna och sätt fotsulorna i golvet. Sätt händerna i golvet invid kroppen. Pressa upp höfterna och baken så att din kropp bildar en bro med armar och ben som brofästen. Slut ögonen och låt huvudet hänga. Långa djupa andetag genom näsan. Utan att sluta andas gör du nu rotlåset och håller det under fortsatt långsam andning. 1-3 min. Släpp rotlåset och fortsätt med långa djupa andetag i ställningen i ytterligare 1-3 min. Vila på rygg.



4. På rygg: Lyft armarna upp mot taket. Knyt nävarna och böj underarmarna in mot varandra så att de hänger parallella med golvet. Knyt nu nävarna hårt, andas in och håll andan. Dra nävarna sakta ner mot bröstet. Spänn hela kroppen och släpp fram all ilska du kan uppmåna. Dra!! När du inte kan hålla andan mer, tryck nävarna mot bröstbenet och andas ut. Repetera hela övningen ytterligare en gång. Vila på rygg.



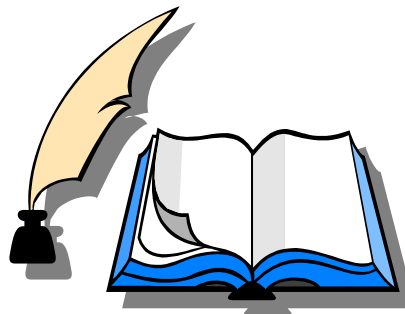
5. Lätt meditationsställning med händerna i knät. Höger hand i vänster. Tryck tumspetsarna mot varandra, pekandes framåt. Ögonen 1/10 öppna. Fokusera på nästippen. Andas in genom näsan och fyll lungorna i fyra sniffar. Håll andan en stund. Andas ut genom näsan i två fnysningar. När du andas in tänk mantrat SA TA NA MA i takt med sniffarna. Under det att du håller andan tänk samma mantra ytterligare fyra gånger. När du andas ut tänk WAHE GURU i takt med de två fnysningarna. Fortsätt på detta sätt i upp till 11 minuter.



**Sa Ta Na Ma = födelse, liv, död, återfödelse.**  
**Wahe Guru = extas bortom all beskrivning**



# Sömnlogbok



**Datum:** \_\_\_\_\_

Fyll i alla 17 punkter på detta uppslag direkt när du vaknar på morgonen. Några av punkterna nedan på denna sida (4-10) kan du fylla i alldeles innan du lägger dig på kvällen om du vill.

**Om yogan:** Igår genomförde jag:

Yogapasset  
Den guidade meditationen

1. I går kväll gick jag och lade mig klockan: \_\_\_\_\_

2. Sovrumstemperaturen vid sängdags var: \_\_\_\_\_  
(antal grader)

3. I morse vaknade jag klockan: \_\_\_\_\_

4. Tog jag några sömntabletter? Svar: \_\_\_\_\_  
(typ och antal tabletter)

5. Något naturmedel? Svar: \_\_\_\_\_  
(typ och antal tabletter)

6. Drack jag kaffe eller alkohol under de fyra tim.  
närmast innan jag gick och lade mig? Svar: \_\_\_\_\_  
(hur mycket)

7. Rökte jag under samma tid? Svar: \_\_\_\_\_  
(hur mycket)

8. Motionerade jag igår? Svar: \_\_\_\_\_  
(när och hur länge)

9. Använde jag någon avspänningsmetod, utöver  
yogan och meditationen? Svar: \_\_\_\_\_  
(vilken metod och när under dagen)

10. Tog jag någon tupplur igår på dagen? Svar: \_\_\_\_\_  
(hur många och hur länge varje gång)

# Sömn dagbok



**Datum:** \_\_\_\_\_

Fyll i punkterna på detta uppslag direkt när du vaknar på morgonen.

**Om yogan:** Igår genomförde jag Yogapasset   
Den guidade meditationen Den guidade meditationen

1. Hur lång tid tog det för mig att somna igår? Svar:

Mindre än 15 min.	<input type="checkbox"/>
15 – 30 min.	<input type="checkbox"/>
30 – 45 min.	<input type="checkbox"/>
45 – 60 min.	<input type="checkbox"/>
mer än 60 min	<input type="checkbox"/>

2. Hur många gånger vaknade jag i natt? Svar:

Inte alls	<input type="checkbox"/>
en gång	<input type="checkbox"/>
2-3 gånger	<input type="checkbox"/>
4-5 gånger	<input type="checkbox"/>
mer än 5 gånger	<input type="checkbox"/>

3. Hur många timmar sov jag i natt? Svar:

Mindre än 4 tim.	<input type="checkbox"/>
4 – 5 tim.	<input type="checkbox"/>
5 – 6 tim.	<input type="checkbox"/>
6 – 7 tim.	<input type="checkbox"/>
mer än 7 tim.	<input type="checkbox"/>

Gradera svaren på nedan frågor mellan **0-100**, där **0** står för "mycket dålig/mycket sämre", där **50** står för "varken bra eller dålig" och där **100** står för "våldigt bra/mycket bättre"

4. Hur bedömer jag kvaliteten på min sömn i natt? Svar: \_\_\_\_\_

5. Hur kände jag mig i morse? Svar: \_\_\_\_\_

6. Har sömnen förändrats, och i så fall hur? Svar: \_\_\_\_\_

Skriv kortfattat nedan andra reflektioner du har om din sömn eller om yogan:

---

---

---

---