

*Forskningen har från början varit MediYogans kärna (förr "Medicinsk Yoga") och kommer alltid att vara. Forskningen är tillsammans med den beprövade erfarenheten inom svensk sjukvård den avgörande faktorn för att intresset för yoga växer inom den konventionella medicinen i Sverige. Forskning prioriteras i alla avseenden tillsammans med beprövad erfarenhet. Studier, utvärderingar och bedömningar i såväl användandet som i effekterna av MediYoga är avgörande för utvecklingen. Några utvalda studier som utförts på MediYoga och dess delar:*

**Långvarig stress kan leda till ökad inflammation.**

Powell N. D., Sloan E. K., Bailey M. T., Arevalo J. M. G., Miller G. E., Edith Chenf  
Kobor M. S., Reader B. F., Sheridan J. F. and Cole S. W. (2013)  
Social stress up-regulates inflammatory gene expression in the leukocyte transcriptome via  $\beta$ -adrenergic induction of myelopoiesis  
*Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America*, 2013, 110(41)

**Medicinsk yoga leder till minskad nivå av stress, oro och bättre allmänhälsa hos stressjukskrivna.**

Köhn, M., Persson Lundholm U., Bryngelsson, Ing-Liss., Anderzén-Carlsson, A.,  
Westerdahl, E. (2013)  
Medical Yoga for Patients with Stress-Related Symptoms and Diagnoses in Primary Health  
Care: A Randomized Controlled Trial  
*Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, Article ID 215348, 8 pages

**Medicinsk yoga är ett kostnadseffektivt sätt att minsta ospecifik ryggsmärta.**

Jensen, I., Aboagye, E., Lohela Karlsson, M. (2015)  
Cost-effectiveness of Early Interventions for Non-Specific Low Back Pain: A Randomized  
Controlled Study Investigating Medical Yoga, Exercise Therapy and Self-Care Advice.  
*Journal of Rehabil Med*, 15;47(2):167-73.

**Yoga med mjuka rörelser och djupandning kan leda till öka livskvalitet och lägre blodtryck vid förmaksflimmer.**

Wahlström, M., Rydell Karlsson, M., Medin, J., Frykman, V. (2016)  
Effects of Yoga in Patients With Paroxysmal Atrial Fibrillation - A Randomized Controlled  
Study. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 16(1): 57-63

**Yoga kan komplettera vattengymnastik för bättre hälsa och minska depression vid hjärtproblem.**

Hägglund, E., Hagerman, I., Dencker, K., Strömberg, A. (2017)  
Effects of yoga versus hydrotherapy training on health-related quality  
of life and exercise capacity in patients with heart failure: A randomized controlled study  
*European Journal of Cardiovascular Nursing*, 2017, Vol. 16(5) 381-389

**Patienter med förmaksflimmer kan använda MediYoga för att hantera sina känslor, samt även få stärkt förmåga till självhantering (self-management).**

Wahlström, M., Rydell Karlsson, M., Medin, J. (2018)  
Perceptions and experiences of MediYoga among patients with paroxysmal atrial fibrillation -  
an interview study.  
*Complementary Therapies in Medicine* 4. DOI:10.1016/j.ctim.2018.09.002. Pub 2018 sep 5.

**Medi Yoga sänker blodtryck och ökar hälso-relaterad livskvalitet hos patienter med förmaksflimmer. Kan användas för att stärka förmågan till självhantering (self-management).**

Wahlstrom, M., Rosenqvist, M., Medin, J., Walfridsson, U., Rydell-Karlsson, M. (2020)  
MediYoga as a part of a self-management programme among patients with paroxysmal atrial fibrillation - a randomised study.  
*European journal of cardiovascular nursing*, 2020, Vol. 19(1) 74-82

**Tonande "ohm" försätter hjärnan mer i vilotillstånd än ljudet "sss".**

Bangalore, G. K., Ganesan, V., Rashmi, A., Naren P. R., Sunil V. K., Rishikesh V. B., Hariprasad R., Mandapati K. V., Bangalore N. G.r ( )  
*International Journal of Yoga*, 2011, Vol 4(1) 3-6  
Neurohemodynamic correlates of 'OM' chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study