



I AM FOR U

YOGA & FOLKHÄLSA



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



YOGA & FOLKHÄLSA

Vad är yoga – egentligen

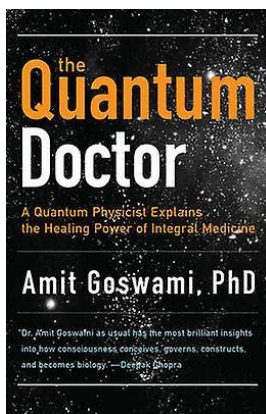
Hur hänger yoga och hälsa/folkhälsa ihop? Handlar yoga om rörlighet, uthållig styrka, balans och andning? Handlar det om att träna ett antal olika övningar – asanas, som ger din kropp funktionell träning och ditt sinne harmoni? Är detta träning för dig som vill bli mer flexibel och fokusera på närvaro och sinnesfrid?

När man läser en del veckotidningar och reklamen för yoga på olika träningsanläggningar och gym är det lätt att tro att det är ungefär så. Yoga ÄR bra för hälsan, lite generellt så där. Lite fysträning som gör dig lugn och flexibel mm. **Och det är sant!** Fast – det är bara en del av sanningen, en liten smal strimma av hela sanningen. Yoga är mer än så...

I detta häfte går jag igenom det bredare, djupare perspektivet. Där jag bland annat förklarar yogans energiprinciper, med begrepp som *Chakra*, *Kundalini*, *Prana*, lite om yogans relation till kvantfysiken och samtidigt kommer jag visa på den stora och växande mängd vetenskaplig forskning, med mycket, tusentals och åter tusentals publicerade studier som på olika vis dokumenterar de mätbart läkande, helande och balanserande effekter som yoga, meditation och mindfulness har. Energiprinciperna:

Yogans energiprinciper

Yoga som en slags holistisk kvantmedicin – är inte det bara flumsnack och önsketänkande? Nej, yoga och kvantfysik är tvärtom intimt sammanlänkade med varandra, två sidor av myntet, gnistrande prismor på samma juvel. Att söka på begreppet *Yoga as quantum physics* ger många miljoner [Google](#) träffar. Forskare från olika discipliner, inklusive kvantfysiken tittar idag seriöst på yogans effekter.



Enligt forskaren och kvantfysikern Amit Goswami t.ex. så är verkligheten som medvetenhet kvantfysikens gåva till världen och vetenskapen. I sin bok *The Quantum Doctor*, en av många han skrivit om kvantfysik pratar Amit Goswami om medvetenhet och yoga, och om yoga som kvantfysik. Istället för att säga att livet är en cell som delar sig och någonstans i processen uppstår medvetenhet, så hävdar kvantfysiken det motsatta. Medvetenheten var det som kom först, som genomsyrar allt. Den manifesterar sig som en cellklump, fyller klumpen med så mycket medvetenhet som klumpen klarar av, får den att dela sig många gånger, för att slutligen nå fram till och bli de ytterligt komplexa cellsamhällena du och jag. Medvetenheten kom först – resten kom sen – vilket yoga och andra holistiska kunskapsystem hävdar i tusentals år.

Goswami säger att det vi normalt sett uppfattar som materia, *saker och ting*, det ser kvantfysiken som möjligheter och potential, vilka den underliggande medvetenheten sedan väljer mellan och arbetar med. Denna enkla idé har enligt Goswami potential att integrera världens alla medicinska synsätt – i både öst och väst. De österländska läkekonsterna har via begrepp som *chi*, *prana*, *chakra*, *meridianer*, *doshor* och *kundalini* alltid beskrivit och inkluderat det eteriska i det fysiska.

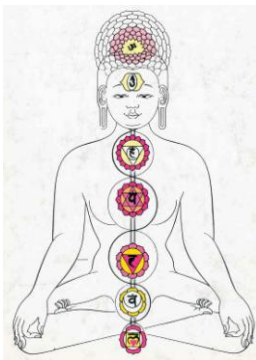
Dessa komponenter saknas sedan Decartes och framåt helt i västerländsk medicin. De flesta forskare vet idag inte ens var de ska börja i detta avseende – och ignorerar därför energitänkandet helt. Enligt Goswami saknas i vårt västerländska tänkande en förståelse för skillnaden mellan sinne, hjärna och medvetande. Man förstår inte att medvetande och sinne är verkliga – men icke-fysiska. Man inser inte medvetandets roll som ursprunget till allt som sker och allt som vi ser.

När vi, enligt Goswami, applicerar ett kvantmekaniskt tänkande på yoga, meditation, traditionell kinesisk medicin och Ayurveda så förklarar kvantfysiken vad som händer inom ramen för utövande och läkande. Goswami hävdar exempelvis att sjukdom och hälsa i grunden är integrerade aspekter av ett djupare utforskande av oss själva.

Medvetenhet är, enligt både yoga och kvantfysik, det som binder samman kropp och sinne, det som skapar en icke-fysisk tanke i en fysisk hjärna. Ju mer vi avskärmar oss, separerar oss och stänger av mot allt och alla desto mer spänning skapas inom oss. Detta tar energi, skapar lidande – och leder med tiden till sjukdom. Sjukdom är enligt Goswami en signal om att vi rör oss i fel riktning, bort från hälsa, bort från flöde, energi och medvetenhet.

Traditionellt har yoga alltid handlat om att skapa ökad medvetenhet, få oss att se verkligheten så som den verkligen är. Inte skapa nytt, bara se klart, inse, vad vi innerst inne redan är och alltid har varit. Att vi djupt inom oss har allt vi behöver för att skapa hälsa. Droppar av universell medvetenhet, delar vi samma universalhav. Ett centralt begrepp inom yogiskt energitänkande är *Chakra*.

Chakra



När du tränar yoga arbetar du med ditt chakrasystem – oavsett om du är medveten om det eller ej! Chakrasystemet är som en karta över dina inre landskap. Där finns tydliga markeringar, instruktioner och väl upptrampade stigar inom så väl tantrisk som inom andra traditioner. Chakra är universellt och tankar om detta system finns inom många kulturer. Ordet betyder *hjul*, *livshjul* på Sanskrit – i sig en kraftfull symbol för cykliska livsmönster. I Tibet kallas de *kholor* – *kanaliseringshjul*. Bibeln talar om *de sju inseglen*. De första kristna omnämner dem som *de sju kyrkorna*. Judisk kabbalisms benämning är *människosjälens sju centra*, inom sufismen – *latifas*. På Grönland och i Kanada var systemet väl känt av inuiter, i Nordamerika av Hopiindianer. Universellt!

I medeltida Europa var fenomenet känt inom den alkemistiska traditionen. Där fanns en djup insikt om dess funktioner. Metaller och planeter hänfördes i ett detaljerat system till olika chakran, vilket kom att utgöra grunden för alkemisternas sökande efter andlig transformation – *de vises sten*. Kring sekelskiftet började teosoferna intressera sig för österländsk metafysik och det publicerades åtskilliga böcker, bl.a. *The Chakras* av C.W. Leadbeater (1927). Universellt!

Så, vad är då detta universella sätt att beskriva dig som människa? Ett sätt att förstå dina chakran är som subtila energicentraler för utväxling av energi mellan dig och omvärlden. Koncentrerade virvlar av energi vars funktioner påverkar varje aspekt av vem du är och hur du upplever livet. Precis som att du har en fysisk kropp har du också en subtil kropp och dina chakran fungerar som broar mellan det fysiska och det subtila. En annan arketypisk beskrivning handlar om individens utveckling, mognad genom livet. För varje stadium vi passerar, varje chakra som balanseras, uppnår vi djupare kunskap om vår personliga och andliga kraft, som integreras och leder oss vidare mot ökad medvetenhet.

Antalet centrala chakran varierar mellan olika traditioner. Det talas om allt från fem till tolv – men det vanligaste antalet är sju. De två översta och de två nedersta sitter väldigt nära varandra och inom

delar av tibetansk tradition exempelvis talar man därför om fem stora, centrala chakra. De två nedersta chakrana sammanförs där till ett reproducerande chakra, de två översta till ett universellt chakra. Förbundet med det centrala nervsystemet och det endokrina körtelsystemet balanserar chakrasystemet den fysiska kroppen och har stort inflytande på hälsa och välbefinnande. Till varje chakra kopplas olika kroppsdelar, inre organ, ett element, ett sinne, en färg, en siffra, ett ljud/en frekvens, en geometrisk symbol, en djursymbol – och mycket annat. Det pågår ett ständigt flöde inom, genom och mellan dina chakran. Ibland beskrivs de som öppna eller slutna, men de är varken eller. Flödet behövs – de flesta problem och sjukdomar vi drabbas av är resultat av blockeringar i dessa flöden eller obalans mellan olika chakran.

Din mest centrala energikanal – *nadi* – är *Sushumna*, ryggkanalen/rygggraden. Den binder samman dina stora chakran. Det är inuti Sushumnas innersta kanal – *citrini* – som kundalinkraften, när den väcks, flödar upp till hjärnan. Längs med sushumna rör sig två andra nadis: *Ida*, den omslutande femnina energin, och *Pingala*, den maskulina, utåtriktade energin. Dessa polära krafter motsvaras av hjärnhalvornas olika funktioner. Ida och Pingala utgår från rotchakrat och rör sig uppåt i spiralform, korsar varandra vid varje chakra. I pannchakrat möts alla tre och formar där en flätad energiknut. Ida och Pingala går sedan ut i varsin näsborre, Ida, som länkar till parasympatikus, ut i vänster, pingala, som länkar till sympatikus, ut i höger borre – och sushumna fortsätter upp in i hjärnan.

Redan på 1920 och 30-talet intresserade sig Carl Jung för chakra och kundalini. Den psykologiska betydelsen var tydligt klar för honom. De gav honom verktyg att via symboler förstå psykologiska processer, och en modell, som då helt saknades i västerländsk psykologi – den om medvetandets olika utvecklingsfaser. Hösten 1932 höll han fyra seminarier i Zürich om *den psykologiska tolkningen av kundaliniyoga*, där han i detalj gick igenom både chakrasystemet och kundalini. Dessa seminarier transkriberades och finns utgivna i bokform: *The Psychology of Kundaliniyoga* (Princeton University Press, 1996).

Geografien: Här en mycket kortfattad beskrivning av det centrala chakrasystemet, chakra för chakra:

Rotchakrat. Hit hör ben och bäckenbotten. Inre organ är tjocktarm. Hormonellt kopplas binjurarna, som producerar stresshormon, hit. Här finns basbehoven, kunna stå stadigt i tillvaron, ha tak över huvudet, kläder på kroppen, ha pengar i fickan och mat i magen. Grundkänsla: Självkänsla och grundtrygghet, i obalans otrygghet.

Sexualchakrats region är bäckenet, upp till höftkammarna. Här finns dina höfter, underliv, könsorgan, njurar och urinblåsa. Hormonellt könskörtlarna: äggstockar/testiklar. Här finns lust, sexualitet, kreativitet, relationer i ett vidare perspektiv – du som relationsvarelse. Här finns också rädsla.

Magchakrats region: ovanför höftkammarna upp till nedersta revbensparet, bukregionen. Här finns magsäck, tunntarm, lever, mjälte, gallblåsa. Hormonellt: Bukspottkörteln. Detta chakra handlar om kraft och självförtroende, här finns matsmältning och distribution av energi i kroppen – motor och bensintank. Förmågan att stå upp för oss själva och andra, ta kommandot och agera. Här, i levern sitter din ilska – hetlevrad.

Hjärtchakrat: Bröstkorgen upp till nyckelbenen, skulderbladen. Armar, händer och fingrar hör hit, Diafragma hör både till magchakra och hjärtchakra. Hjärta/lungor/hud kopplas hit. Hormonellt: Thymus, en del av immunförsvaret, som hör till hjärtchakrats funktioner. Här finns känslor av kärlek, medkänsla, empati, förlåtelse och sorg. Om du nu inte är helt avstängd... vilket också är en facett av ett obalanserat hjärtchakra.



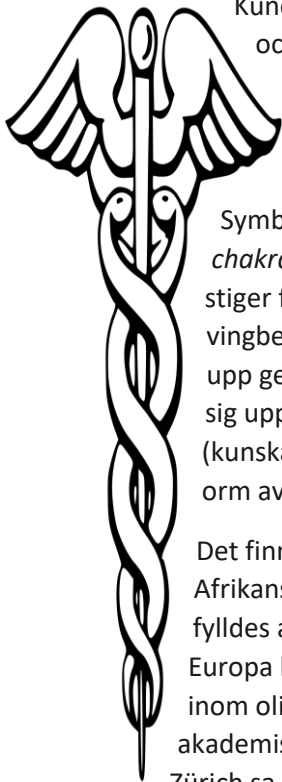
Halschakrat: Ovanför nyckelben, axlar, nacke, hals, käkar, mun och öron länkas hit. Hormonellt: sköldkörtel och bisköldkörtel. Detta är centrum för kommunikation, inåt och utåt. Du talar och jag lyssnar, samt det egna inre självpratet. Enligt yogan är det viktigt att all din kommunikation är sann. Här uttrycker du dina tankar och känslor. Så säg som det är!

Pannchakrat – 3: e ögat – ett område som en bred Zorromask runt ögonen, ner till näsan, upp strax ovanför ögonbrynslinjen. Ögon & syn, hormonellt: hypofys – en del traditioner säger tallkottkörteln. Intuition, fantasi, klärvoajans, drömma och visualisera mm – alla former och aspekter av *seende*. Hur din världsbild ser ut, det beror på hur öppet eller stängt ditt 3:e öga är.

Kronchakrat: Hjärna, hjässa och ungefär lika mycket till, ovanför hjässan. Ryggmärgen kopplas hit. Tallkottkörteln – en del traditioner säger hypofysen. Här finns det högre tänkandet och fördjupade medvetenheten. Det totala Varandet. Bredbandsuppkopplingen mot Kosmos och Nollpunktfält!

En del av energiflödet genom det centrala chakrasystemet handlar om den mytiska kundalinikraften.

Kundalini



Kundalini kommer från *kundal – spiral*. Det har skrivits mycket om denna kraft i både öst och väst och genom historien har i princip alla kulturer på planeten haft begrepp eller namn för kundalini. Den har kallats: *Greater Khan and Li* i Kina; *Den heliga elden* i kristen mystik; *Lung* i tibetansk tradition; *Tummo Fire* inom buddhismen; *Sufi Latifas* och *zikirs* inom islam; *Shekinah* är det judiska begreppet för kundalini.

Symboliskt avbildas kundalini som en sovande orm, vriden i en spiral 3,5 varv runt *rotchakrat* nere i bäckenbotten. De egyptiska faraonerna avbildas med just en orm, som stiger fram ur pannan. Hermes stav, med en eller två ormar som slingrar sig upp för en vingbeprydd stav, läkekonstens symbol, är en stiliserad modell av kundalinikraften på väg upp genom chakrasystemet. Ormen förekommer redan i skapelseberättelsen. Den slingrar sig uppför stammen (ryggkanalen) på kunskapens träd och leder Eva (Shakti) till äpplet (kunskap och insikt). Moses fick under flykten ur Egypten instruktioner av Gud att smida en orm av mässing och sätta den på en stav som skydd mot verkliga giftormar.

Det finns, via olika omskrivningar, många hänvisningar till kundalini i det gamla romarriket, Afrikanska bushmän, Maya- och Hopiindianer kände till kundalini mm. När Jesu lärjungar fylldes av den helige ande är det en klassisk beskrivning av en fullbordad kundaliniresning. I Europa har kundalini, precis som chakra länge varit känt bland ockultister, alkemister och inom olika esoteriska sällskap. Under 1900-talet började intresset för kundalini växa i den akademiska och vetenskapliga världen. När Carl Jung 1932 föreläste om chakra och kundalini i Zürich sa han sig så här om kundalinikraften:

*– Från det kosmiska chakrasystemets utgångspunkt kan vi se att vi befinner oss mycket lågt ner, att vår kultur är en kultur i muladhara (rotchakrat), bara en personlig kultur, där gudarna ännu inte vaknat ur sin sömn. Därför behöver vi väcka kundalini, för att klargöra gudarnas ljus för det individuella medvetandets gnista. Att aktivera det undermedvetna innebär att vi väcker Devan, det gudomliga, Kundalini som påbörjar utvecklingen av det oändliga inom det individuella för att kunna antända det gudomliga ljuset. Kundalini, som växer i den sovande muladhara världen, det är det gudomliga, icke-egot, totaliteten av psyket genom vilken vi i kosmisk eller metafysisk mening kan nå våra högre chakra. (Ur *The Psychology of Kundalini Yoga*; Princeton University Press, 1996).*

Indiern Gopi Krishna (1903-1984) beskrev i böcker, artiklar, intervjuer och föredrag sin egen personliga upplevelse av en kundaliniresning, där han 1937, som resultat av många timmars daglig

meditation fick en s.k. *ofullständig kundaliniresning*, där energin fastnade på vägen. Något som under 12 års tid gav honom svåra både fysiska och mentala problem. När han till slut kunde stabilisera och normalisera sitt tillstånd så hade han, enligt sin egen utsago, stor nytta och glädje av sin utökade medvetenhet. Han beskrev bl.a. hur han, som aldrig skrivit poesi, nu skrev dikter på nio olika språk, varav fyra han inte ens behärskade. Gopi Krishna menade att det är viktigt att närma sig kundalini med stor ödmjukhet och hängivenhet och han såg framför sig kundalini som kraft som skulle komma att spela en allt större roll i världen.

I sin bok *Kundalini, Psychosis or Trancendence* (H.S. Dakin Company, 1976) beskrev den amerikanske psykiatern Lee Sanella fenomenet utifrån forskarens utgångspunkt. Med beskrivningar och forskning om kundalini från olika kulturer runt om i världen så tittade han på hur man kliniskt kan särskilja kundalini som fenomen från psykos. Sanella sa bland annat att kundalini är oerhört sällsynt som företeelse. Det mesta som hänförs till kundalini handlar om annat, och han talade om kundalini som en renande, balanserande modell för en människans pånyttfödelseprocess.

Ormsymbolen är en återkommande vishets- och kunskapssymbol inom många kulturer: Ormen i paradiset. den kinesiska draken, aboriginernas regnbågsorm, aztekernas flygande orm, Moses orm i öknen, Merkurius ormar på cadduseus stav. I [Finland](#) hittade man vid arkeologiska utgrävningar 2021 en väl bevarad trästav karvad som en orm, som forskarna tror kan ha använt i shamanska ritualer – för över 4,000 år sedan. Ormen finns med – överallt!

Är kundalini farligt? Vissa hävdar det. Kundalini är latent livsenergi inom oss alla, som kan väckas och användas för ökad medvetenhet. Är medvetenhet farlig? Är pengar farliga? Är kniven du skär bröd med farlig? Det är, som alltid, en fråga om hur man använder verktygen. Yogiskt har sagts att det enda "farliga" är att kundalini gör en mer medveten. Alla traditionella yogaformer arbetar, mer eller mindre uttalat, med kundalini, allas vår egen inneboende livskraft – och utveckla din fulla potential som människa.

Jag har själv sedan mitten av 90-talet lett tusentals kundaliniyoga klasser på hundratals stora svenska arbetsplatser, olika center m.m. i Sverige och internationellt, på svenska sjukhus och vårdcentraler. Ingen har farit illa av sin träning. Tvärtom så är den feedback som kommer in att yogan, tydligt och kraftfullt, hjälper människor att må mycket bättre i sin vardag. I AM, Kundaliniyoga, MediYoga, Livsyoga, Kriyayoga och andra tantriska traditioner som uttalat arbetar med kundalini har funnits i Sverige sedan 1980-talet. Tusentals utbildade instruktörer och terapeuter inom dessa yogaformer leder regelmässigt grupper över hela landet.

Jag har själv deltagit i det mesta av den vetenskapliga forskning som 1998-2018 gjordes på yoga i Sverige. På Karolinska Institutet, Stockholms och Linköpings Universitet, Danderyds sjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge, Centrum för Primärvårdsforskning i Malmö, Astra-Zeneca m.fl. *Ingenstans* i allt detta finns några indikationer alls på att detta sätt att träna yoga på något sätt skulle vara skadligt för utövaren. Sen 2010 har hundratals svenska sjukhus, vårdcentraler och andra vårdenheter lärt ut denna form av yoga direkt till hjärtpatienter, cancerpatienter, inom psykiatri, även inom BUP, i primär- och palliativ vård, och till andra grupper.

Om nu detta är farligt vore det rimligt att det på olika sätt skulle uppmärksammas, om svårt sjuka, de allra sköraste, som gör yoga på sjukhus – och inom psykiatri – om dessa hade farit illa, då skulle det skrivits Lex Maria anmälningar, rapporterats i media m.m. Via en presstjänst bevakade ALLT som skrivits om yoga och meditation i mer än 2,000 svenska och skandinaviska tidningar, åren 2002-2017. Var det enda negativa som skrevs under alla dessa år ett litet antal religiöst färgade insändare om det ogudaktiga i att träna yoga överhuvud taget.

Alla reaktioner från utövare och all forskning tyder tvärtom på att yoga får oss att mätbart må bättre, bli starkare, gladare, tryggare, mer harmoniska. Yogan ger bättre självkänsla och en djupare stabilitet i våra liv. Det finns okunnighet, rädsla, religiösa och andra bevekelsegrunder bakom när någon säger att yoga är farligt. Forskning, media och idag, totalt sett 1,3 miljoner yogautövare i Sverige motsäger myten om detta. Hittills har ingen kunnat visa upp ett enda exempel på att någon farit illa varken av kundaliniyoga eller av MediYoga. Du drar dina egna slutsatser!

Prana



Prana beskrivs som den fundamentala livsenergin, som genomsyrar hela Kosmos och allt levande. Via andningen fyller du, enligt yogans synsätt, på med pranisk energi, som flödar genom dina *energikanaler/nadis/meridianer* och fyller dig med livskraft. Prana får hjärtat att slå, renar blodet, aktiverar diafragma och kontrollerar kroppstemperaturen. Din fysiska kropp har via sin andning tillgång till obegränsad prana, som även kommer in i dig på andra sätt, via mat, vatten, huden – vid t.ex. massage, via solen och via ditt hår.

Med balans i ditt praniska flöde, andningen lugn och djup, kan ingenting rubba dig. Fri från rädsla vet du hur du ska använda dig av dina resurser. Prana ger, via andningen, tillgång till mycket energi. Du har förmåga att vara i och njuta av ögonblicket samtidigt som du också kan planera in i framtiden. Ett medvetet förhållande till denna, normalt sett, omedvetna funktion, det är både självinitierande och självupplysande. Här får du kontroll över sinnet, vilket leder dig djupare in i din själ. Att kontrollera andningen, säger yogan, det ger dig kontroll över ditt liv.

All sjukdom startar, yogiskt sett, som obalanser i just det praniska flödet. Yoga låter dig fylla på med prana och skapa balans i energisystemet, balans mellan kropp och sinne, kropp och själ – vilket leder till att du växer och mognar som människa. En trygg, stabil balans som i slutändan leder till fördjupad medvetenhet på alla nivåer.

Pranayama är sanskrit och översätts vanligen som *andningsteknik*, *andningskontroll* eller *läran om andning*. Detta är ett från ett yogiskt perspektiv lite begränsat synsätt på fenomenet. Ordagrant betyder *pranayama expansionen, manifestationen av den första energienheten*. Prana är enligt det yogiska synsättet den mest vitala energienheten i hela Universum. Oförstörbar, allt genomsyrande, den finns överallt!

Pranayama är den yogiska vetenskapen om att genom andning kontrollera flödet av prana. När du kan kontrollera detta flöde i dig styr du, enligt det yogiska synsättet, både fysiskt och mentalt flödet av energi i hela Universum – samtidigt som du praktiskt kontrollerar din egen kropp och ditt sinne. *Pranayama* är en av yogans mest centrala komponenter. Den balanserar de vitala livsprinciperna, ger kontroll över sinnet, befriar dig från illusioner, låter dig se tillvaron som den egentligen ser ut – och dirigerar den praniska energin genom dina nadis.

Alla yogiska andningstekniker ger också utövaren en ökande förståelse för vad prana egentligen är. Precis som att havet finns samlat, manifesterat i en enda droppe vatten så är din organism uppbyggt av samma praniska energi som expanderar hela Kosmos. Perspektivet svindlar.

Yoga & Kvantfysik

Det är inte bara Amit Goswami som ser positivt på yogan – allt fler kvantfysiker ser idag kopplingar mellan yogans mångtusenåriga tankegångar om medvetenhet och det senaste inom kvantfysiken. Som jag nämnde tidigare i texten så ger begreppet *yoga as quantum physics* över 6 miljoner träffar

på Google. Man skulle kunna säga att kvantfysiken har fört in begreppet *medvetenhet* i fysikens värld. Einstein (till höger på bilden nedan) lär ha sagt:



- *Anyone who becomes seriously involved in the pursuit of science becomes convinced that there is a spirit manifest in the laws of the universe, a spirit vastly superior to that of man.*

Max Planck (till vänster på bilden), Nobelpristagare i fysik 1918 och en av kvantfysikens fäder uttryckte det så här:

- *All matter originates and exists only by virtue of a force. We must assume behind this force is the existence of a conscious and intelligent Mind. This Mind is the matrix of all matter.*

I slutet av 1900-talet insåg astronomerna att Universum är mer komplicerat än man dittills antagit. Istället för materia styrd av tyngdkraft mätte de i stället upp ett Kosmos med tre grundläggande beståndsdelar och två olika styrande krafter. Beståndsdelarna är: vanlig fysisk materia – 4,6 %; *Mörk Materia* – 23,3 % och *Mörk Energi* – det yogan kallar *Prana* – 71,1 %. De två styrande krafterna är gravitationen och den frånstötande mörka energin (prana). Av allt detta har forskarna idag ett visst grepp om de synliga 4,6 procenten. Resterande 95,4 % har försvunnit mitt framför näsan på oss – och allt fler kvantfysiker håller numera med yogan om att när vi tittar tillräckligt djupt in i materien så övergår den i en slags icke-materiell medvetenhet – vilket skulle kunna vara prana, den mörka energi som forskarna anser ligger bakom [Universums accelererande expansion](#).

Forskning på Yoga

Det är inte bara kvantfysiker som intresserat sig för yogan. Internationellt har det forskats medicinskt på yoga och meditation under hela 1900-talet – vilket ju är av ett specifikt intresse när vi pratar om yoga i relation till folkhälsa.

Det finns idag tusentals och åter tusentals vetenskapliga undersökningar publicerade på de mätbara effekterna som yoga, meditation och mindfulness har på både kropp och själ. Redan på 1910-talet forskade den tyske hudläkaren och nervspecialisten Johannes H Schultz på olika former av yoga och hypnos, vilket resulterade i ett avslappnings- och meditationssystem – *autogen träning* – vilket än idag används inom vård och elitidrott.



Den schweiziske psykologen Carl Jung som redan nämnts i texten och som av många ses som den moderna psykologins fader, hämtade mycket inspiration från yogan, då den kompletterade hans egna psykologiska teorier, vilka bl.a. lagt grunden till psykosyntes som psykologisk teori.

Det forskas idag intensivt över hela världen avseende yoga, meditation och mindfulness och dess påverkan på hälsan, psykiskt så väl som fysiskt. Antalet forskningsrapporter publicerade i olika vetenskapliga tidskrifter växer exponentiellt i takt med yogans utbredning. I den stora amerikanska forskningsdatabasen [PubMed](#) (The National Library of Medicine, Washington, USA), som listar 25 % av världens forskningstidskrifter – finns det MYCKET forskning från hela världen, som på olika sätt och i olika sammanhang visar på yogans och meditationens positiva effekter.

Av det totala antalet träffar, ca 46.000 (april, 2024) som du får på *yoga, meditation* och *mindfulness* så är över 40 %, mer än 19,000 träffar, från 2020 och framåt! Det genomförs dag med andra ord omfattande forskning på dessa metoder – och det råder inte någon som helst tvekan om att de ger signifikanta, mätbara medicinska effekter.

I Sverige har forskning på yoga pågått sedan 1998, då jag deltog i den första svenska yogastudien, en ryggstudie i Karolinska Institutets regi. Under 20 år, mellan 1998 och 2018 medverkade jag sen i 90 % av all den vetenskapliga forskning som gjordes på yoga i Sverige under de åren.

Danderyds sjukhus forskar sedan 2007 fortlöpande på MediYoga för olika hjärtproblem, såsom hjärtinfarkt, förmaksflimmer och stroke. Den forskningen har lett till att sjukhuset 2010 började använda MediYoga som en reguljär del av rehabiliteringen av deras hjärtpatienter.



Karolinska Institutet har genomfört två studier på MediYoga för ospecificerad ryggsmärta. Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge har gjort två studier på MediYoga vid hjärtsvikt. Nora Vårdcentral undersökte MediYoga på grupper med primärvårdspatienter med psykisk ohälsa. CPF – Centrum för Primärvårdsforskning i Malmö gjorde en studie på högt blodtryck. AstraZeneca testade under åtta år, 2004-2012, MediYoga som rehabilitering för sjukskriven personal.

Den svenska forskning på yoga, som lett till tre doktorshattar för involverade forskare, den fortgår än idag. där över 370 sjukhus och vårdcentraler erbjuder MediYoga som rehabilitering till alla sina olika patientkategorier. Denna forskning är en avgörande faktor för att intresset för yoga växer inom den konventionella medicinen i Sverige. Vi är världsledande på detta område – yoga direkt för patienter i hälso- och sjukvården. Läs mer om den svenska yogaforskningen på www.medi-yoga.se

2023 presenterade [Jönköping University](http://www.jonkopinguniversity.se) en sammanvägning av över 300 internationellt publicerade studier, där de kom fram till att yoga är den bästa träningsformen för alla 55-plussare. Mycket bra för hjärnan och vår kognitiva kapacitet.

Sammanfattning

Den korta sammanfattningen blir här naturligt att: Yoga fungerar! Medicinskt, terapeutiskt och vetenskapligt dokumenterat. Tusentals internationellt publicerade studier, hundratals svenska sjukhus och vårdcentraler som utbildat flera tusen av sina egna anställda och sedan låtit dem lära ut dessa tekniker till de allra sköraste i samhället: hjärt- och cancerpatienter, inom psykiatri m.m sedan 2010. KI, KS, Danderyd, CPF m.fl. – har forskat. Tre doktorshattar..... Yoga fungerar!

OCH – detta är mer än bara lite *fysioterapi med extra andning*, yoga är i grunden en mångtusenårig visdomstradition, hyllad av imponerade kvantfysiker ända sedan början av 1900-talet – som varande ren kvantfysik! Yoga fungerar!

