



# 1. ANDNING



## En Mini-Workshop Online med Göran Boll



# I AM WORKSHOPS

- DELAR AV I AM PROJEKTET

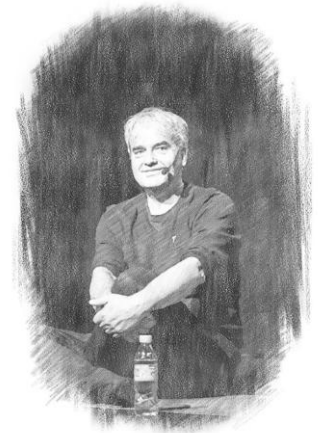
**Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.**

Är det så att vårt behov av kunskap, sunt förnuft och insikter, av strukturer och tekniker för högre medvetenhet och djupare eftertanke ökar? Söker vi en värld där förnuftiga människor kan välja klokare i sina egna liv och utse visa, insiktsfulla personer att företäda sig i de större sammanhangen?

Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart *JA!* De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

**I AM Yoga** som är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Den yoga och meditation du gör denna dag kommer ur ett arkiv med ett stort antal specialkomponerade pass, meditationer och tematexter, skapade i en strävan att lyfta fram, understödja yogans ursprungliga syfte, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till ökad medvetenhet och insikt – där klokare människor bidrar till en bättre värld.

**Göran Boll** som skapat I AM Yoga och grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom världen, har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 1998-2018 medverkade han i 90 % av all svensk forskning på yoga. Internationellt har Göran föreläst om yoga över hela Skandinavien, i Europa, USA och Indien.



**Träna-självtips.** Utifrån det vi gör här – hitta sätt att enkelt göra yogan till en del av din vardag. Exempelvis att under ett par minuter i anslutning till frukost/lunch/middag ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan. Alternativt väljer du 1-2 av de övningar du tyckte bäst om i detta pass, 1-3 min/övning, i den ordning de ligger i passet – det som fungerar i din vardag.

**Online träning** är en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst [www.iamyoga.online](http://www.iamyoga.online) kan du delta i dessa workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns flera hundra olika 15-75 min. långa pass och meditationer, enskilda övningar, poddar och mycket annat.

**För mer information om I AM Yoga, Göran Boll, institutets verksamhet, avseende bokningar, få löpande utskick och kontakt i andra sammanhang:**  
[www.iamyoga.online](http://www.iamyoga.online), [goran@iamyoga.online](mailto:goran@iamyoga.online) eller +46 0730 93 03 30

**Följ gärna Göran på [Facebook](#) och [Instagram](#)**



# ANDNING

EN MINIWORKSHOP MED GÖRAN BOLL

VARMT VÄLKOMMEN TILL DENNA MINI-WORKSHOP! Vi vet att man blir sjuk av för mycket stress. Det sägs, även från medicinskt håll, att upp mot 80-90 % av ALLT det vi idag definierar som *sjukdom* hänger samman med stress – att det är stressutlöst eller stressrelaterat. 2010-2016 stod psykisk ohälsa för en tredjedel av alla nya sjukdomsfall i Sverige.

Andningen är livsviktig – och den här dagen utgår vi från detta, det allra viktigaste, under två fokuserade timmar.

Vi kommer att gå igenom ett väldigt bra andningspass och två kraftfulla meditationer, och vi kommer även prata lite om den forskning som finns på detta område och förhoppningsvis ge dig svar på frågor du har om både andning och yoga.

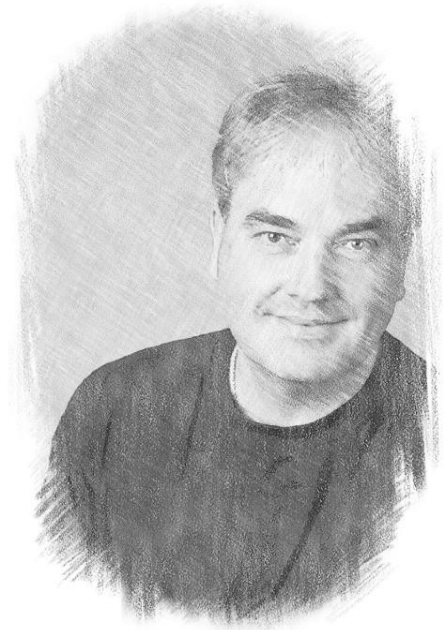
Denna dag är en i en hel serie mini-workshops på olika teman, tänkta som opretentiösa och enkla depåstopp i vardagen. Att stanna upp en stund – 2 timmar – tanka nytt, fylla på, slappna av, få perspektiv – och en liten verktyglåda med yoga och meditation att ta med sig hem.

Strävan är också att visa på bredd och djup avseende en av våra stora kunskaps- och visdomstraditioner – få små frön av medvetenhet.

Yogans eget syfte är att med sina olika verktyg bidra till just ökad medvetenhet. Varje gång du utövar yoga vattnar du på dina frön, hälsan påverkas och medvetenheten växer.

Vad du sen gör av allt detta – det bestämmer du!

**VARMA HÄLSNINGAR**  
**GÖRAN**





# ANDNINGEN

**Att andas är att leva. Vi andas dygnet runt, livet igenom. Från första till sista stund hinner vi med 20-21.000 andetag om dagen, 7,5 miljoner andetag om året, 600 miljoner totalt om man lever i 80 år. Vi måste andas hela tiden, efter fyra minuter utan syre fungerar inte hjärnan längre som förr.**

## Andningen – hur den fungerar

Du andas med din andningsapparat: två lungor med luftvägar upp till näsa och mun, dina andningsmuskler: diafragma, eller mellangärdet som vi vanligtvis säger, interkostalmuskulaturen som består av andningsmuskulerna mellan revbenen, samt viss hjälpmuskulatur i halsen. När du andas in så spänns musklerna i bröstkorg och diafragma och när du andas ut så slappnar andningsmuskulaturen av. Vi andas olika snabbt beroende på hur gamla vi är:

Nyfödd-1 år: 30-40 ggr per minut

1-3 år: 23-35 per minut

3-6 år: 20-30 per minut

6-12 år: 18-26 per minut

12-17 år: 12-20 per minut

Över 18 år: 12-16 per minut



Varje dygn äter och dricker vi motsvarande ca 2 % av kroppsvikten. Vid en normal andning på 6 liter (ca 10-12 andetag) per minut andas vi under samma tid in ca 12.000 % kroppsvikten.

## Att tänka på för bättre andning:

**Andas med diafragma.** Spänn ut magen vid inandning och släpp in den igen vid utandning. En liter blod passerar genom nedre delarna av lungorna vare minut, mot bara en deciliter genom de övre delarna. Ju djupare du andas desto mer syre kommer ut i blodet i varje andetag.

**Träna medvetenhet** på andningen i olika situationer. En bra "normal" andning kännetecknas av att den är avslappnad, ljudlös, regelbunden och harmonisk.

**Att röra på sig** i kombination med medveten andning minskar stressen och ökar välbefinnande och harmoni i kroppen. Detta gör vi hela tiden i yogan.

**Andas alltid genom näsan**, både vid fysisk aktivitet och i vila. I näsan fuktas, filtreras och värms luften innan den kommer ner i lungorna. Detta sker inte vid munandning, som enbart bör nyttjas vid hård fysisk ansträngning, aldrig annars.

## Kvävemonoxid och andning

Näsandningen innebär förbättrad syreupptagningsförmåga då stora mängder kvävemonoxid (NO) produceras i näsans bihålor och följer med luften ned i lungorna där det bidrar till att vidga blodkärlen i lungorna så att mer syre överförs till blodet. Upptäckten att NO naturligt bildas i människokroppen gav tre amerikanska forskare Nobelpriset i medicin 1998. De kunde visa att NO har betydelse för regleringen av blodkärlens tonus, kärlen vidgas av NO, vilket underlättar blodflödet. NO påverkar även nervsystemets funktion och har en förmåga att döda bakterier, svamp och virus.

Forskare vid Karolinska Institutet i Stockholm såg att det helt normalt bildas stora mängder NO i bihålorna, i vissa fall överstigande de gränsvärden som miljömyndigheter anser säkra att utsättas för. Gasen NO är även känd som miljöförorening, då den bildas vid förbränning och förekommer i både cigarettrök och bilavgaser. När den bildas naturligt i kroppen har den dock en annan effekt på oss.

Bihålorna står i kontakt med näshålan via små öppningar vilket leder till att nivåerna av NO i näsluft är relativt höga. Vid inandning genom näsan följer NO med luften ner i lungorna. Då NO är en *kärlvidgare* kommer de blodkärl som är i kontakt med lungblåsorna (alveolerna) att utvidgas.

Det här innebär att mer blod passerar lungblåsorna och syresätts, blodets syremättnad ökar därmed. Näsandning leder enligt forskarna på KI till en betydligt högre syresättning av blodet än munandning.

Ökad fettförbränning, bättre uthållighet, snabbare återhämtning och lägre puls är, enligt andnings-experten Anders Olsson några av de andra vinsterna med näsandning. Anders har skrivit boken **Medveten Andning** och intervjuats i ämnet på TV flera gånger, 2012 sprang han halvmaran, två mil, med igentejpad mun (på rätt bra tid) för att bevisa detta.

Näsandning i kombination med att humma på utandningen kan reducera bihåleinflammation, enligt forskning vid KI 2006. Det forskarna såg var att hummandet dramatiskt ökade luftflödet till bihålorna och ökade nivåerna av NO med 15-20 gånger jämfört med normal, tyst andning. KI-studien visade på NO.s starka antibakteriella effekt.

Att humma 60-120 gånger per dag kunde eliminera kronisk bihåleinflammation på bara fyra dagar. Att andas "som en humla" är just en sådan övning.

Även Uppsala Universitet har undersökt effekterna av ökade halter av NO och hur detta även har antivirala effekter, specifikt på Covid-19 viruset. **Länkar till de svenska studierna på sidan 12.**

Även sexlusten påverkas av NO. Framtagandet av Viagra, som från början var tänkt som en medicin mot kärlförträngningar skedde tack vare förståelsen för NO.s kärlvidgande effekter. En bieffekt av medicinen var att män fick erektion – resten är historia.

## Andningssjukdomar

Vi kan få olika problem med andningen och andningsapparaten. Det finns enligt vissa uppskattningar mer än 8,000 olika andningssjukdomar. Några av de vanligaste är Astma, KOL – Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom, Lunginflammation, Falsk krupp hos barn och Tuberkulos.



Den svenske överläkaren Johannes Lind skriver i sin bok **Medicinskt Svårförklarliga Symptom** (Nomen Förslag 2010) om olika besvär vi kan drabbas av när vi pga. stress andas lite för mycket. Han pratar där om *låggradig kronisk hyperventilation* = när vi andas lite för snabbt, lite för mycket för våra behov. Då vädras lite för mycket koldioxid ut och halten CO2 sjunker i blodet.

Detta medför att blodkärlen drar ihop sig och blodet får svårare att komma fram i vävnaderna. Dessutom skapas något som kallas *Bohr effekten*, vilket innebär att syremolekylerna binds fastare till blodet, stannar där och avges inte till vävnaderna som de ska. Vi har mycket syre i blodet men hjärta, hjärna, tarmar, muskler och andra organ får för lite syre.

Detta skapar smärta i muskulaturen och kan enligt författaren innebära koncentrationssvårigheter, tarmrubbingar, fibromyalgi och andra för vården svårförklarliga symptom.

## Det yogiska perspektivet

Andningen är det mest centrala elementet i all traditionell yoga, den rödaste av alla röda trådar. Det är det första vi lär ut och den ingår i allt vi gör. I alla övningar, i den korta vilan mellan övningarna och i många av meditationerna. Man kan göra andningstekniker utan att göra andra moment – och det är fortfarande yoga, men man kan inte göra andra tekniker och hoppa över andningen – då är det inte längre yoga, utan annan träning. Utifrån yogans perspektiv har andningen många fler dimensioner än syrsättning, pH-värde och andra fysiologiska komponenter.

Inom all form av traditionell yoga har man sedan årtusenden lagt stort fokus på andning och andningstekniker. De centrala andningsbegreppen är *prana* och *pranayama*. I sin bok om yogisk filosofi, *Raja Yoga* från 1896 berättar *Swami Vivekananda*, den yogi som anses ha fört yogan till väst 1893, att enligt de gamla yogiska filosoferna så är hela Universum sammansatt av två centrala aspekter: *Akasha* och *Prana*.



## Yoga och Prana är Kvantfysik

Kvantfysiken, den övergripande [teori](#) inom den [moderna fysiken](#) och [kemin](#), formulerades under 1900-talets första hälft och är en framgångsrik beskrivning av [materiens](#) och [energins](#) beteende i [mikrokosmos](#). Flera av de tidiga kvantfysikerna, Bohr, Heisenberg och Schrödinger t.ex. var ivriga läsare av yogisk filosofi, bl.a. Vedaskrifterna. Heisenberg, Nobelpristagare och fysikern bakom den s.k. "osäkerhetsprincipen" har sagt: *Kvantteori är inte det minsta löjligt för dem som läst Vedanta* (den avslutande delen av Veda skrifterna). Han reste själv till Indien och hävdade att han haft stor hjälp av sina erfarenheter där i sitt arbete att formulera kvantfysikens grundidéer.

## Akasha

Akasha är Sanskrit för *himmel, eter* eller *den första materian*. Akasha är också det som kvantfysikerna idag refererar till som *Nollpunktfältet – Zero Point Field*. Det är ur detta fält av oändlig potential och möjligheter som enligt kvantfysikerna allting uppstår. Allt som har form, hela Universum, alla galaxer, solar, planeter, växter, djur, människor osv. – allt har utvecklats ur Akasha, eller det Akashiska fältet.



Nollpunktfältet, Akasha i sig självt är inget vi kan uppfatta eller förnimma med våra sinnen eller nuvarande mätinstrument, endast de manifestationer som uppstår ur det. Före Big Bang fanns enligt yogan bara Akasha. Vid tidens slut återstår bara Nollpunktfältet och vid nästa Big Bang manifesteras materien åter igen ur Akasha.

Det är i denna potentiella urmateria – Akasha, all tidlös kunskap som finns inkodad i världsalltet är samlad. Man pratar i dessa sammanhang om det *Akashiska biblioteket* eller *Livets bok*. Precis som att vi säger att allt om dig som individ finns inkodat i din DNA, så finns all information och kunskap om människans och Kosmos hela historia lagrad i Akasha. Från att tidigare trott sig förstå stora delar av Universums uppbyggnad pratar forskarna idag om att endast ca 5 % av Kosmos består av mätbar massa, vanliga atomer och neutriner. Resterande 95 % är uppbyggt av *mörk materia* (ca 23 %) och *mörk energi* (ca 72 %). Forskarna har räknat ut att det är på detta sätt men vet inte vad denna energi och materia består av. Begreppet mörk materia introducerades av fysikerna som en förklaring till varför galaxer roterar fortare än vad de borde göra i förhållande till den mängd synlig materia de innehåller. Det forskarna kallar mörk materia är det samma som yogan benämner som *Akasha*.

## Prana

En upptäckt som gjordes vid millennieskiftet var att Universums expansion inte, till skillnad från vad forskarna tidigare trott, bromsas upp. Universum accelererar, vilket leder till att galaxerna avlägsnar sig ifrån varandra i allt snabbare takt. Denna upptäckt, bl.a. av forskare vid Stockholms Universitet

belönades med Nobelpriset i fysik 2011. Orsaken till accelerationen sägs vara att Universum, som nämnt ovan domineras av mörk energi (72 %), också innefattar en form av anti-gravitation som driver på expansionen. Denna kraft, denna mörka energi har varit känd av yogis sedan urminnes tider, som begreppet *Prana*.

Prana är enligt yogan den kraft som förmår manifesteras Nollpunktfältets ofattbara potential i faktisk materia, som förmår expandera och skapa ett helt Universum ur Akasha, som är potentialen till materia och Prana är kraften som omvandlar och transformerar detta till faktisk, mätbar materia, till det vi kallar Universum.

När vi talar om den gravitationskraft som håller oss på Jorden, den kraft som får hjärtat att slå och nervsignaler att flöda genom kroppen, när vi talar om tankens kraft, osv. så är det Prana vi talar om. Via andningen fyller du kroppen med Pranisk energi, som flödar genom dina energikanaler, det vi kallar *meridianer* eller *nadis*, och fyller hela ditt biologiska system med livskraft. Allt det vi i olika sammanhang benämner som *kraft* och *energi* är i grunden olika manifestationer av Prana.

Prana är utifrån det yogiska synsättet den grundläggande, mest vitala energienheten i universum, den oförstörbara, allt genomsyrande kraften, som finns överallt. Du är en 3-dimensionell fysisk varelse, din kropp har en viss ungefärlig förväntad livslängd och tillgång till en viss mängd energi. Vad Prana via andningen kan ge dig är tillgång till oändliga kvantiteter livsenergi. Du får via Pranayama, yogans andningstekniker, en upplevelse av det oändliga, det obegränsade – inom ramen för din ändliga, begränsade, fysiska tillvaro.

Andningen sköter normalt sett sig själv, den styrs av det autonoma nervsystemet, vilket vi normalt sett inte har någon kontroll över. Medveten yogisk andning ger dig dock möjlighet att komma åt det autonoma nervsystemet, få tag i och lära dig att kontrollera tankarna, och sedan via den praniska energin nå balans, insikt och kontroll över alla delar av dig själv – frihet.

## Pranayama

Att kontrollera den praniska energin i dig själv handlar, allt annat avskalat, i grunden om kontroll över och reglering av in- och utandning, samt förmågan att styra över pausen i och mellan andetagen. Det faktum att yogis kan ta kontroll över andningen och det autonoma nervsystemet har påvisats i flera vetenskapliga studier. Detta kallas *pranayama*.

*Pranayama* är sanskrit och översätts vanligen med *andningsteknik* eller *läran om andning* eller *andningskontroll*. Från det yogiska perspektivet är det ett begränsat sätt att se på detta fenomen. Bokstavligen betyder *pranayama expansion av alternativt manifestation av den första energienheten*.



Pranayama är den yogiska vetenskapen för kontroll av andningen, det är kunskapen om och tyglandet av Prana. När vi lär oss kontrollera den rörelse som åstadkoms av andningen i kroppen kan vi sedan gå vidare och lära oss kontrollera nervsystemets flöde och våra tankar. Ett starkt, balanserat Praniskt flöde verkar balanserande på sinnets alla delar – det negativa, det positiva och det neutrala sinnet. Med tiden och genom träning lär sig yogin att bemästra både kropp och sinne – och komma i kontakt med det allra innersta – själen.

Yogan säger: Kontrollera ditt praniska flöde så styr du, på ett praktiskt plan både kropp och sinne samtidigt som du både fysiskt och mentalt kontrollerar flödet av energi i hela Universum! Pranayama är yogans viktigaste, mest centrala komponent. Utan pranayama – ingen yoga. Pranayama dirigerar den praniska energin genom dina *nadis/meridianer* och balanserar dina vitala livsprinciper. Den ger kontroll över sinnet, befriar dig från alla illusioner och låter dig se mer av *Verkligheten* så som den är.

Yogan säger också: När du med varje andetag du tar känner hur du är ett med Universum, när du har balans i ditt praniska flöde och din andning är lugn och djup, då kan ingenting rubba dig. Ett öppet och medvetet förhållande till den normalt sett omedvetna andningsfunktionen har en självvittierande och självupplysande effekt på individen. Den samlade kunskapen som finns invävd i Akasha, det Akashiska biblioteket, blir därmed allt mer tillgänglig för dig att kunna ta del av.

Pranayama öppnar enligt yogan dörren till en ökande kontroll och inflytande över i princip ALLT. Swami Vivekananda säger i sin bok att den person som fullkomligt förstår och förmår kontrollera Prana är i stånd att flytta både solen och månen ur sina banor. När yogin blir fullkomlig i sin kontroll av prana finns det ingenting som inte kan kontrolleras. Hela Universum med alla sina oerhörda krafter böjer sig inför denna människa och blir hennes ödmjuka tjänare.

### **En kubikmeter ingenting**

Prana genomsyrar allt. Enligt kvantfysiken finns det exempelvis ofattbara mängder kraft och energi inbyggd i det vakuum/tomrum som genomsyrar Universum. Den amerikanske fysikern och Nobelpristagaren Richard Feynman beskrev detta tydligt när han sa att den samlade energin i en enda kubikmeter vakuum räcker för att få alla 1400 miljoner kubikkilometer vatten i världshaven att koka.

Yogans andningstekniker, både de enkla och de mer komplexa bidrar till ökad kontroll över sinnet och en ökad förståelse för vad Prana är. Yogan säger att precis som havet finns samlat, manifesterat i en enda droppe vatten så är den mänskliga organismen uppbyggen av samma praniska energi och praniska principer som bär upp hela Universum. Det stora finns samlat i det lilla. När jag förstår och behärskar den generaliserade, abstrakta principen bakom, även i det lilla, så förstår och förmår jag enligt det yogiska synsättet kontrollera principen, och därmed hela kraften bakom, även i det stora.



### **Olika sorters Prana**

Prana påverkar enligt det yogiska tänkandet hälsa och sjukdom i individen. Allt det vi kallar sjukdom startar som obalanser i det Praniska flödet. All yoga handlar på ett grundläggande plan om att fylla på Prana, lösa blockeringar, öppna upp flöden och skapa balans mellan kropp och sinne, kropp och själ. En fullständig balans som leder till att du växer och utvecklas som människa kan etableras, en balans som i slutändan leder till en fördjupad och fundamental medvetenhet på alla nivåer inom dig själv.

Enligt de gamla yogiska skrifterna omvandlas kosmisk universell Prana med stort P till individuell prana med litet p när den går in i den mänskliga kroppen. En uppdelning, eller fragmentering sker och fem dominerande respektive fem underordnade aspekter av prana framträder i kroppen.



De fem dominerande aspekterna är: *prana*, *apana*, *samana*, *udana* och *vyana*, med *prana* och *apana* som de två främsta.

**prana** – kommer in i kroppen via inandningsluften, via mat och vatten, genom huden, t.ex. vid massage, via solen och via håret. Den styr funktioner i kroppen från strupen ner till hjärtat. Talet, andningen och de muskler som är kopplade dit.

**apana** – den renande, utrensande energin. Den lämnar kroppen via utandningsluften, urin och avföring, svettning, tårar, slem och snor samt via utslag i huden. Apana styr från naveln och neråt. Njurar, blåsa, tarm, anus och könsorgan.

**samana** – styr området mellan hjärtat och naveln, påverkar främst ämnesomsättningen.

**udana** – styr området ovanför strupen och påverkar hur vi använder våra sinnen.

**vyana** – genomsyrar hela kroppen, styr anspänning & avspänning i muskler och rörelser i leder.

### Daglig träning

Som utövare av yoga strävar du att odla medvetenhet om din egen andning. Att lära dig andas yogiskt innebär daglig träning. Pranayama bör enligt traditionen utövas två-fyra gånger per dag: tidig morgon, tidig kväll och gärna ett gånger till under dagen, på fastande mage, helst sittande, med korslagda ben eller på en stol. Gamla Vediska texter pratar om 21 andetag per tillfälle. Yogisk numerologi nämner 22 (2x11) som en kraftfull siffra att utgå från – 11 varande en mästarsiffra.

### Andningstekniker

Andningen har två tydliga aspekter. Dels andas du in luft, som består av syre (ca 20%), kväve (ca 80%) och koldioxid (0,04%). Dels tillför du prana till kropp, sinne och energisystem. Den kvantitet, kvalitet och cirkulation som du åstadkommer via dessa båda aspekter av din andning skapar grunden för den energi, den vitalitet, den kreativitet och den balans som genomsyrar ditt liv.

### Yogiska andningstekniker

För att på bästa sätt åstadkomma detta behöver du behärska grunderna i yogisk andning. Här följer en beskrivning av några grundläggande andningstekniker.

- **Långa djupa andetag**
- **Eldandning**
- **Brahmari**
- **Växelvis andning**
- **Sitali Pranayama**



## Långa djupa andetag

Detta är själva basandetaget i MediYoga och annan traditionell yoga. Det kompletta yogiska djupa andetaget består av tre delar: magandning, bröstkorgsandning och nyckelbensandning.

**Magandning**, även kallad bukandning, diafragma andning eller mellangärdsandning. Lägga händerna på magen så att långfingrarna möts vid naveln. Andas in genom näsan och spänn ut magen. Bröstkorg och skuldror är stilla. Håll andan 1-2 sekunder och släpp sedan passivt ut luften genom näsan. Magen sjunker in igen. I början kan du hjälpa till med händerna och lätt trycka in magen.

**Revbensandning**, eller bröstkorgsandning. Placera händerna mot revbenen så att lillfingrarna rör de nedersta revbenen. Slappna av i skuldrorna. Andas in genom näsan och utvidga revbenen upp och ut åt sidorna, som ett dragspel. Håll andan 1-2 sekunder, andas sedan ut genom näsan och pressa lätt samman revbenen med händernas hjälp.

**Nyckelbensandning**. Lägga händerna högt upp i bröstkorgen, tumme och pekfinger rör vid nyckelbenen. Andas in djupt genom näsan, lyft nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs, utan att axlarna lyfter. Håll andan 1-2 sekunder, andas sedan ut genom näsan och sänk nyckelbenen med bröstkorgen. Pressa lätt med fingrarna mot nyckelbenen så du får känslan av att tömma den övre delen av lungorna ordentligt.

**Det kompletta långa djupa andetaget**. De tre momenten ovan vävs nu samman i det kompletta yogiska andetaget – det *långa djupa andetaget* som vi säger yogsikt. Andas in genom näsan, börja med att spänna ut magen, fortsätt genom att vidga revbenen upp och ut åt sidorna, och avsluta inandningen genom att lyfta upp nyckelbenen med bröstkorgen. När det är fullt andas du ut igen i omvänd ordning. Först sjunker nyckelbenen, därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen tillbaka in igen. Inandningen är aktiv, utandningen är passiv.



Ett bra sätt att träna in andningen i början är att göra det liggande på rygg. Du kan pröva med några tunga böcker på magen så får diafragma och magmuskler arbeta ordentligt. Om ingenting sägs om andningen i en övning eller ett pass så är detta, det kompletta yogiska andetaget, det sätt du andas på, även mellan de olika övningarna.

### Detta grundläggande sätt att andas ger enligt yogan ett antal effekter:

- Skapar lugn och avspänning, ger klarhet och tålamod
- Underlättar blodcirkulationen
- Förhindrar ackumulation av kolesterol i blodet
- Stimulerar kemisk balans i hjärnan och reglerar pH-värdet i kroppen
- Ökar flödet av spinalvätska runt hjärna och ryggmärg
- Motverkar depression, reducerar osäkerhet och rädsla
- Stärker det elektromagnetiska fältet runt kroppen
- Påverkar hypofysen, öppnar upp intuition m.m.
- Löser upp blockeringar i det praniska flödet

## Eldandning

En återkommande andningsteknik i Kundaliniyoga, MediYoga och I AM är *eldandning*. Den finns med, återkommer i många pass vilket innebär att det är viktigt att behärska denna teknik och att den görs korrekt. Eldandningen är lätt, snabb, rytmisk och kontinuerlig. Inandning och utandning är lika långa.

Magen och naveln styr med korta, lätta rörelser. Andas in, magen spänner ut lite, andas ut magen dras in igen. Bröstkorgen förblir avspänd under hela förloppet. Om inget annat sägs, andas genom näsan. Hastighet: 1-3 andetag per sekund.

### Tre saker är viktiga att tänka på när du börjar träna in eldandning

**1.** Undvik att andas in och samtidigt dra in naveln. Håll en hand på magen i början och känn magens rörelser. Andas in – magen trycker ut. Andas ut – magen dras in. Börja långsamt, öka tempot med tiden, när du känner att rörelsen är korrekt.

**2.** Det kan lätt bli en stor magrörelse i början. Det är bara några cm rörelse in/ut i höjd med naveln.

**3.** In- och utandning ska vara lika långa. För mycket inandning gör dig överstimulerad och yr, för mycket utandning gör dig trött och nedstämd. Nyckeln till framgång: Börja långsamt. Hitta rytmen.

Börja med 1-3 minuter eldandning, det är lagom. Du kan känna dig lite yr i början, även om du gör allt korrekt, medan kroppen vänjer sig vid detta nya sätt att andas och stimulera nervsystemet. Så länge du gör rätt blir det *aldrig* hyperventilation. Ett bra sätt att börja träna din eldandning är:

Sitt med rak rygg. En eller två händer vilar mjukt mot magen i höjd med naveln. Slut ögonen och fokusera in i 3:e ögat. Börja eldandas långsamt – genom munnen – underlättar koordinationen med magmuskulerna. Efter en stund stänger du munnen och fortsätter genom näsan, i 1-3 minuter. Andas sedan in och håll andan i tio sekunder.

Slappna av fullständigt under 3 minuter, andas lugna djupa långsamma andetag och upplev det naturliga flödet av luften som går in och ut ur din kropp.

Repetera sedan denna kombination, 1-3 minuter eldandning, 3 minuter vila, ytterligare några gånger.

### Enligt yogan åstadkommer eldandningen ett antal effekter, den:

- Renar blodet och frigör gifter från lungor, blodkärl och celler
- Expanderar lungkapaciteten och ökar vitaliteten
- Stärker nervsystemets förmåga att hantera stress
- Ökar balansen i det autonoma nervsystemet
- Ger ökad fysisk uthållighet och vitaliserar immunförsvaret
- Stärker det elektromagnetiska fältet runt kroppen
- Minskar begäret efter diverse stimulantia
- Fokuserar och neutraliserar sinnet, m.m.



## Brahmari – Att andas som en humla

*Brahmari – Bumblebee Breathing – Humlans Surrande*, är en något mer avancerad men ändå väldigt samtidigt säker andningsteknik, relativt lätt att lära sig. Den påverkar det autonoma nervsystemets parasympatiska del och verkar ganska snabbt lugnade på sinnet. Den ökar luftflödet till bihålorna. Hummandet ökar också nivåerna av kväveoxid (NO) i bihålorna jämfört med normal, tyst, utandning, vilket bl.a. har en stark antibakteriell effekt. Vibrationen som skapas under andetaget hjälper även till att stilla sinnet, tysta tankarna.

**Du gör så här:** Sitt med rak rygg, på en stol, en bit fram på sitsen med bägge fötterna stadigt mot golvet, alternativt med korslagda ben på golvet med det stöd under baken du känner att du behöver.

Ansiktsmuskulatur och käkar strävar att vara avslappnade, inga tänder biter ihop inne i munnen.

**Variant 1** – Ögonen är slutna, fokus i 3e ögat. Andas in och när du andas ut, gör ett hummande läte, ett långt mmmm-ljud, som en humlas surrande nere i halsen under hela utandningen. Känn ljudvågorna fylla halsen, munnen, näsa, bihålorna och hela hjärnan. Andas in och börja om igen. Fortsätt på detta sätt i 2-3 minuter och gå sedan tillbaka till långa djupa andetag ett par minuter. Lyssna och känn in i dig själv.

**Variant 2** – Gör på samma sätt, 6-8 andetag. Fortsätt sedan utan vibrationen, gör den enbart tyst i sinnet samtidigt som du känner om du fortfarande kan känna vibrationerna i ansikte och bihålorna.

**Variant 3** – Andas som i variant 1, med tillägget att du trycker för öronen med tummarna, övriga fingrar vilar mot pannan. Detta blockerar yttre ljud och förstärker koncentrationen inåt. 2-3 minuter.

**Variant 4** – Som variant 3 men nu trycker du också mjukt för ögon, näsborrar och mun med fingrarna. 2-3 minuter.

**De traditionella yogatexterna beskriver ett antal olika effekter av Brahmari, den:**

- ökar balansen i det autonoma nervsystemet
- skapar lugn och drar stress ur systemet
- fördjupar det inre lyssnandet
- kan påverka och förbättra sömnproblem
- påverkar och öppnar upp i bihålorna
- vibrerar och kan positivt påverka sköldkörteln
- balanserar halschakrat

**FORSKNINGSLÄNKAR:**

[KI-Studien på Brahmari](#)

[En NO-studie på SARS virus](#)

[Studien på NO vid Uppsala Universitet](#)

[Pressmeddelande Uppsala Universitet](#)

[Artikel om Danderyd och NO](#)



## Växelvís andning

Växelvís andning innebär att du på ett eller annat sätt andas växelvís med höger och vänster näsborre. Tonvikten yogiskt sett vid denna typ av andning ligger på den stimulering som sker av *Ida* och *Pingala*, två av de viktigaste energibanorna (nadis) i kroppen.

**Andas genom höger näsborre** är kopplad till *Pingala* som stimulerar energin, vilket bl.a. innebär grundning, koncentration, analys, rationellt tänkande, agerande, energi och ökad vitalitet.

**Andas genom vänster näsborre** är kopplad till *Ida* som stimulerar energin på ett annat sätt, vilket innebär känslighet, kreativitet, syntes, lugn, avspändhet och lättare insomning på kvällen.

Näsborrarna har i modern forskning visat på kopplingar till det *autonoma* nervsystemet. Höger näsborre är kopplad till det *sympatiska* nervsystemet som ökar aktiviteten i kroppen, höjer puls, blodtryck andning osv. Vänster näsborre är kopplad till det *parasympatiska* nervsystemet som har motsatt effekt och sänker aktiviteten i kroppen. Näsborrarna är också kopplade till hjärnans båda halvor. Höger näsborre till vänster hjärnhalva och vänster näsborre till höger hjärnhalva.

Du kan andas genom enbart höger, eller enbart vänster näsborre, beroende på vad du vill åstadkomma. Du kan på olika sätt växla mellan de båda. In vänster – ut höger, eller tvärtom. Den variant som presenteras nedan kallas *Nadi-rengörare* eller *U-andning* och görs bäst på fastande mage. Gör så här:

Sitt med rak rygg. Slutna ögon med fokus i 3:e ögat. Lyft höger hand till ansiktet och använd tummen för att trycka för höger näsborre och pekfingret för att trycka för vänster näsborre. Tummen och pekfingret bildar ett "U". Andas i enlighet med följande andningsmönster och anvisningar:

1. Andas in genom vänster näsborre.
2. Håll andan kort.
3. Andas ut genom höger näsborre.
  
4. Andas in genom höger näsborre.
5. Håll andan kort.
6. Andas ut genom vänster näsborre.

### Börja om från början igen

Det inbördes förhållandet mellan andetagen är: andas in (3), håll andan (2), andas ut (6). Enligt yogan har U-andningen kapacitet att bränna karma. Den skapar en kraftfull och neutraliserande balans mellan prana och apana och öppnar flödet av kundalinienergi genom ryggraden. Den har också en lugnande inverkan.

**Rekommenderad tid: 3-11 minuter**



## Sitali Pranayama

*Sitali Pranayama* är en teknik där du andas in genom munnen och ut genom näsan. Yogan beskriver hur den har en kylande inverkan på systemet.

Rulla ihop tungan på längden och stick ut den genom munnen så att tungspetsen sticker ut precis utanför läpparna. Andas in ett långt djupt andetag genom den rullade tungan, stäng munnen, håll andan under 5-10 sekunder och andas sedan ut genom näsan. Vila naturligt efter utandning och börja sedan om igen. Fortsätt på detta sätt under 2-3 minuter.

Till att börja med kan tungan smaka bitter/besk för att efter ett tag smaka bra igen.

Sitali Pranayama är en utmärkt övning att börja eller avsluta dagen med. Du gör den då 26 gånger vid varje tillfälle. Den påverkar sköldkörteln och parasköldkörteln. Käkmskulaturen stärks och enligt yogiska skrifter motverkar denna andningsteknik åldrandeprocessen.

### Sitali Pranayama kan användas

- som en febernedsättande åtgärd
- som en avgiftande åtgärd
- vid problem med blodtryck
- vid matsmältningsbesvär
- för att ge kraft och vitalitet



## Sammanfattning



Andningen är det mest centrala i våra liv. Utan att vi behöver tänka på den en enda gång i våra liv, håller den oss vid liv – genom hela livet.

Balansen i livet, dansen mellan aktivitet och vila, är vad vi alla behöver lära oss att bemästra, precis som i trafiken behöver bilen både kunna gasa och bromsa på de gator och vägar vi färdas på.

Yoga och meditation är i dessa sammanhang några av de allra vassaste verktygen som livet har att ge oss.

**På följande sidor hittar du nu det yogapass och de andningsmeditationer som vi gör under denna I AM Mini-Workhop.**

**Tack för idag!**



# YOGA MOT STRESS

Passet får gärna vara ansträngande och utmanande – men det ska aldrig medföra skarp fysisk smärta att utöva yoga. Avsluta alla övningar med rotlås. Dock: inga rotlås, ingen eldandning vid menstruation/graviditet. Om inget annat anges, blunda och håll fokus i tredje ögat genom hela passet. Vibrera mantrat *I AM* alt. *Sat Nam* i takt med andningen, både i övning och i vilan mellan.

## LÅNGA DJUPA ANDETAG PÅ RYGG

Ligg bekvämt på rygg. Slutna ögon. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Andas in, mage och bröstorg expanderar, andas ut, bröst och mage sjunker in igen. Ligg så i 3-11 min.

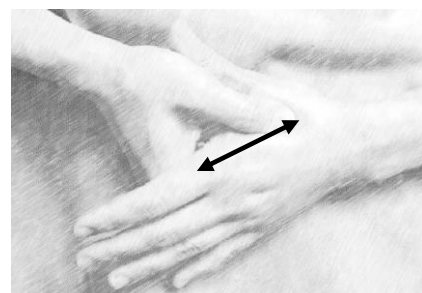
**Effekter:** Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



## MASSERA MELLANHANDSBENET PÅ BÅDA HÄNDER

Massera med höger tumme mot mellanhandsbenet på vänster handrygg, tryck från sidan, massera fram och tillbaka längs benkanten, från knölen ner till tumvecket, 1-2 min. Byt hand, 1-2 min.

**Effekter:** en kinesisk form av självakupressur – [ECIWO](#) – som här i början av passet skapar ökade förutsättningar för djup balans.



## INTONING

Sittande med rak rygg, placera vänster handflata mitt i bröstkorgen, mot bröstbenet i höjd med hjärtat. Höger handflata vilar ovanpå. Armbågarna vila mot revbenskorgen, axlar/käkar slappnar av. Med slutna ögon tänk, viska eller uttala högt mantrat *I AM* tre gånger. Lägg händerna på knäna.

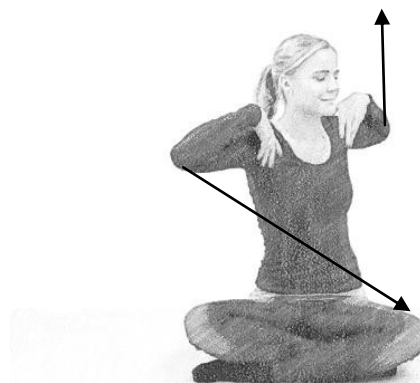
**Effekter:** Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Det skapar en länk till de mästare som gått före genom historien. Mantrat *I AM* sägs vara ett av de mest kraftfulla mantran vi känner till, då det beskriver mig själv. Vilket ord jag än sätter efter *I AM...* definierar mig själv, min självbild och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar min fysiska kropp. Att viska mantrat vibrerar mitt sinne och att tänka mantrat skapar vibrationer på själsnivå. Den tysta versionen är därmed den mest djupgående av dem alla tre.



### DIAGONAL SIDOBÖJ – HÄNDERNA PÅ AXLARNA

I lätt meditationsställning, lägg händerna på axlarna. Andas in, på utandning vrid dig med vänster armbåge ner mot höger knä. Lyft vänster armbåge rakt upp. Vrid näsan efter den övre armbågen. Andas in upp till utgångsposition och andas sen ut ner med höger armbåge mot vänster knä. 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.

**Effekter:** Höfter och ländrygg, bukorgan, bröstkorg, andning och sköldkörtel. Yogiskt: 2:a, 3:e, 4:e, 5:e och 6:e chakrat



### MIRAKELBÖJ

I stående, armarna upp, kroka tummarna i varandra. Andas in, böj överkroppen lätt bakåt med ryggen sträckt, höfterna pressas fram. Andas ut, böj dig samtidigt med raka ben ner framåt, ryggen sträckt, huvudet sjunker sist, händerna strävar mot golvet. Ett extra andetag där. Upp och ner på detta sätt, 1-3 min. Rulla loss axlar och skuldror, studsa på hämlarna en liten stund, vila.

**Effekter:** Sträcker ut kroppens fram och baksida, ischiasnerv, hjärnan, sköldkörteln, hela chakrasystemet och alla tre doshor.



### ARMSTRÄCK – FRAM/UPP

Lätt meditationsställning. Knäpp händerna, sträck armarna framåt med handflatorna ut framåt. Andas in där, kom på utandning med händerna in mot bröstet igen, handflatorna utåt. Växla ut och in under lugn andning, 1-2 min. Stanna upp med armarna ut. Håll andan inne, sträck armarna upp mot taket så högt du kan, med handflatorna uppåt och håll där så länge du kan hålla andan. Avsluta med ett rotlås. Vila.

**Effekter:** stretchar andningsmuskulatur, axlar, skuldror, sex olika meridianer, hals och hjärtchakra



### NACKRULLNING

Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad medsols cirkel med hakan tätt framför dig i luften. Det får inte göra ont. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10-15 varv byt riktning och gör 10-15 varv åt andra hållet. Räta sakta upp huvudet. Rulla mjukt loss axlar/skuldror. Vila.

**Effekter:** Bra för nacke hals, käkar, cirkulation till och från hjärnan. Balanserar sköldkörteln. Djupavslappning via Vagusnerven. Vata. Yogiskt: Hals- hjärtchakra.



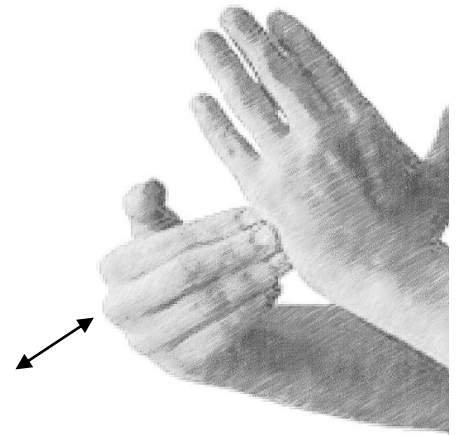
**OBS: får inte göra ont i nacken!**



### KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

Sittande/liggande, placera händerna i luften framför bröstet, knacka lätt men intensivt med alla fyra fingertoppar på höger hand mot vänster handkant samtidigt som du mjukt viskande upprepar mantrat **I AM**, om och om igen, ett tiotal gånger.

**Effekter:** En s.k. "set up" övning ur [EFT](#) som inför benskaket bidrar till lösa upp motstånd mot förändring, släppa taget om obalanser, spänningar, låsningar och blockeringar inom en själv.



### BENSKAKNING

På rygg, fotsulorna mot varandra nära baken, armarna längs golvet intill kroppen. Fäll knäna ut, ner åt sidorna. Lyft båda knäna 2-3 cm, stanna en stund, lyft 2-3 cm till, stanna. När det börja darra/skaka i ben och bäcken justera med små rörelser benpositionen för att maximera skakandet, 5-15 min. Avsluta med att sträcka ut benen, skaka loss i ben och bäcken, gå sen in i djupavslappning på rygg.

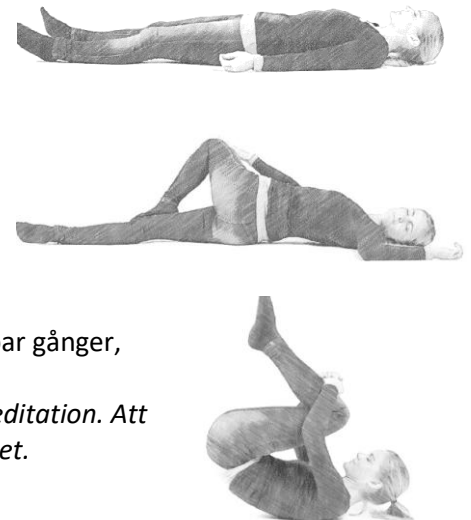
**Effekter:** aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



### DJUPAVSLAPPNING OCH STRETCH

Slappna av på rygg med slutna ögon, andningen sköter sig själv. Sjunk in i djupavslappning, 5-10 min. Ta sen ett djupt andetag, rör på fingrar och tår, handleder, fotleder, grimasera med ansiktet, lossa på käkarna. Sträck armarna bakom huvudet, sträck ut hela kroppen. Kom ner med armarna, höger fot upp på vänster knäskål, håll om högerknäet med vänster hand och gör en kattsträckning, benet ner åt vänster, överkroppen åt höger. Andas djupt, Rulla tillbaka på rygg, byt ben, byt sida, sträck ner åt andra hållet. Kom tillbaka på rygg, massera öronen, gnugga handflator och fotsulor mot varandra i luften. Dra knäna mot bröstet, vaggas sida/sida ett par gånger, rulla upp och ner längs rundad ryggrad.

**Effekter:** skapar djup avslappning o balans, förbereder kropp o sinne för meditation. Att gnugga, öron, händer och fötter ger en zonerapi effekt i hela energisystemet.



### KNACKA I CIRKEL RUNT VÄNSTER TINNINGSLOB

I sittande, ta de tre mellersta fingertopparna på vänster hand, knacka lätt i en cirkel runt vänster tinning, från yttre ögonvrån, runt bakom örat, fram upp till ögonvrån igen. Rörelsen går från ögonvrån uppåt, bakåt, följer temporallob och tinningben ner bakom örat, fram över kinden, upp till ögonvrån där cirkeln sluts. repetera minst tre gånger: *Jag är frisk, jag är stark, jag mår bra – jag öppnar nu upp för full medveten kontakt med de allra djupaste skikten av kunskap, visdom, insikt och medvetenhet inom mig själv.* Gå sen in i meditation.

**Effekter:** tekniken, [Temporal Tapping](#) – (läs också mer [här](#)), skapar en ingång, likt en post-hypnotisk suggestion, med stor kapacitet till direkt access och programmering av djupare aspekter av dig själv. Knackningen är en bra förberedelse inför meditationen.





# BHRAMARI – 2:4

A QUANTUM MEDITATION

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna. Händerna som två skålar i varandra nere i knät. Andas in genom näsan, två sniffar för att fylla lungorna helt (1+1 sek alt 2+2 sek). Andas sen ut all luft genom näsan i en enda lång utandning, vibrera samtidigt ett utdraget mmmm (4/8 sek).

Fortsätt på detta sätt i 5-10 minuter.

För att avsluta: andas in, håll andan i 5-10 sekunder, andas ut långsamt, rulla axlar och skuldror i stora cirklar, Vila.

Avsluta passet.



***Pröva att göra denna andningsmeditation 5-7 minuter både morgon och kväll. Den strävar efter att lösa upp jäkt och stress och fylla på förråden av livsenergi – prana. Andetagen i sig, utan hummandet, har i forskning vid Stanford i USA visat sig mätbart stressreducerande. Se länken nedan.***

***Hummandet ökar kraftfullt nivåerna av kväveoxid (NO) i bihålorna jämfört med normal, tyst, utandning. NO har visat sig ha en stark antibakteriell och antiviral effekt, enligt flera svenska studier, bl.a. på KI, se länkar nedan. Vibrationen som skapas hjälper även till att stilla sinnet och tysta tankarna.***

LÄNKAR:

[Stanford studien 2023](#)

[KI-Studien på Bhramari](#)  
[En NO-studie på SARS virus](#)  
[Studien på NO vid Uppsala Universitet](#)  
[Pressmeddelande Uppsala Universitet](#)  
[Artikel om Danderyd och NO](#)



# GRUNDLÄGGANDE ANDNINGSMEDITATION

A QUANTUM MEDITATION

## Gör så här:

1. Sitt i lätt meditationsställning. Sträck höger hands fingrar rakt upp, som en antenn. Tryck tummen mot höger näsborre. Andas långa djupa andetag genom vänster näsborre under 1-3 min. Andas in – håll andan i 10 sek.

2. Repetera med vänster hand och håll för vänster näsborre. Andas genom höger näsborre i 1-3 min. Andas in - håll andan i 10 sek.

3. Andas in genom vänster näsborre, andas ut genom höger. Använd höger tumme och lillfinger för att stänga respektive näsborre. 1-3 min.

4. Repetera övning 3, men byt näsborre den här gången. Andas in genom höger näsborre och ut genom vänster. 1-3 min.

5. Sitt i lätt meditationsställning, med händerna på knäna och fingrarna i Gyan Mudra (tumme och pek-finger mot varandra, övriga fingrar raka). Koncentrera dig på 3:e ögat, en punkt mitt i pannan, i ögonbryns-linjen. Eldandning genom näsan i 2½ - 7½ min.

6. Slappna av eller meditera i 3-5 min.

***Denna andningsmeditation som kombinerar några olika andningstekniker öppnar dina praniska kanaler och balanserar andningen i kroppen. Den passar bra före ett krävande yogapass. Den är även väldigt bra när du behöver en "kick" och ett klart, balanserat sinne då den skapar balans i nervsystemet och mellan höger och vänster hjärnhalva.***



