



PRÄGLAD AV LIVET

FOLKSJUKDOMAR OCH YOGA – 1:2



Medvetenhet  Hälsa



VIKTIGT!

Att bli svårt sjuk är för de flesta av oss en djupt omtumlande, livsförändrande upplevelse och en svår process, både för individen så väl som för omgivningen.

Informationen i detta häfte och denna onlinekurs har till syfte att stötta i den processen och bidra med verktyg som den enskilde själv kan använda – som komplement till den vård och det stöd samhället via hälso- och sjukvården erbjuder från sitt håll.

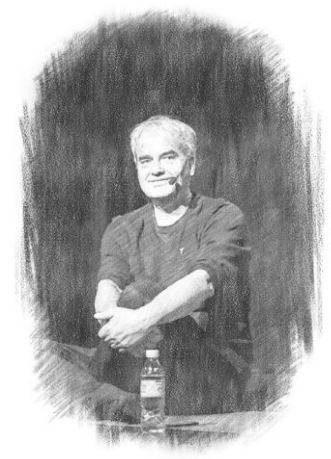
Om du som medverkar i denna onlinekurs har frågor eller blir orolig avseende någon del av processen, tala med din behandlande läkare – kanske redan innan du börjar med denna kurs. Det finns ett slutet Facebook forum för kursdeltagare du kan vända dig till, en Q&A frågespalt på hemsidan – och du kan även vända dig till Göran direkt med dina frågor.

Yoga, meditation och Ayurveda är djupt förankrade i mångtusenårig holistisk tradition för ökad medvetenhet, hälsa och balans. Dess tekniker och program är i modern tid testade och undersökta av vetenskapen och vården, om och om igen. I den amerikanska databasen [MEDLINE](#) återfinns tiotusentals internationellt publicerade studier på yoga, meditation, mindfulness och Ayurveda som bekräftar dessa discipliners signifikant mätbara effekter på hälsan i många olika sammanhang.

I Sverige har Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus, Centrum för primärvårdsforskning, Karolinska sjukhuset och andra forskat på Göran Bolls MediYoga program sedan 1998. Förutom att all denna forskning har lett till ett antal doktorshattar för inblandade forskare har den också lett till att MediYoga sedan 2010 erbjuds som rehabilitering för patienter på flera hundra sjukhus och vårdcentraler över hela Sverige, där den finns inom primärvården, erbjuds till hjärt- och cancerpatienter, inom psykiatri och i den palliativa vården. Sverige är idag världsledande på detta område.

[Göran Boll](#) som skapat och leder denna onlinekurs har även grundat MediYoga Institutet som utbildat tusentals yoga-instruktörer inom vården. Sedan mitten av 1990-talet har Göran introducerat yogan brett inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård i Sverige.

1998-2018 medverkade Göran i 90 % av all svensk forskning på yoga. 2001-2005 föreläste han inom ramen för det komplementär-medicinska blocket på Karolinska Institutets läkarutbildning. Internationellt har Göran föreläst om yoga över hela Skandinavien, i Europa, USA och Indien.





PRÄGLINGAR

Skuld i relation till Ansvar

*I detta avsnitt kommer jag prata om att och hur vi präglas – tidigt i livet – och beskriva en del av den forskning som finns. **Detta är ett känsligt område** som skapar starka känslor hos många. Det är alltså mammas fel att jag mår så här! Det är m a o mitt fel att mina barn mår som de mår, osv.*

Det är lätt att ta på sig och/eller projicera skuld i dessa sammanhang – så vi börjar där. Att *ta ansvar* för något innebär att svara för konsekvenserna av en handling, att t.ex. ansvara för att ett uppdrag blir väl utfört. *Ansvar* kan inte användas i betydelsen att *bära skuld för*. Om jag genomför ett grovt våldsdåd och erkänner, då tar jag på mig *skulden* för dådet. Att säga *ansvar* där blir språkligt helt fel.

Om jag i omedvetenhet, utan att själv förstå sambanden agerar på ett sätt som påverkar mina barn negativt (vilket alla föräldrar har gjort minst en gång), har jag då någon skuld i detta? Absolut inte. Skuld kräver medvetenhet i förväg om konsekvenserna av en viss form av agerande, samt en underlåtenhet att agera utifrån denna medvetenhet. Vet jag inte bättre, kan jag inte bättre.

Det blir slarvigt, utpekande och helt obefogat att använda begreppet *skuld* i dessa sammanhang. Däremot har vi alla, oavsett kön, ett *ansvar* för att i varje läge, i allt, agera utifrån det vi vet, kan och förstår, och ta ansvar för våra handlingar utifrån den kunskap vi har.

När vi utgår från och talar om *ansvar* i dessa sammanhang kommer fler att både se och förstå den större bilden – och själva vilja bidra till förändring framåt. När jag vet och förstår, då har jag också, naturligtvis – entydigt – ett ansvar för hur jag agerar. När jag vet bättre så agerar jag bättre.

Skuldbeläggande orsakar, i bästa fall att människor helt slutar lyssna. I värsta fall skapar det starka skuldkänslor, vilka i förlängningen kan resultera i djup psykisk ohälsa och destruktiva beteenden hos de utpekade.

Den amerikanske läkaren och forskaren David R Hawkins graderade skuld och ansvar väldigt olika på den skala som går från 1-1000 i sin banbrytande [Map of Consciousness](#). *Skuld* ligger med sina 30 poäng i botten näst längst ner på skalan. Denna känslonivå inom oss, som enbart är självdestruktiv och negativ, drar ner oss i djupet. Inget gott kommer ur denna låga nivå.

Ansvar å andra sidan hamnar högre på listan, under punkt 11 av 17 som med sina upplyftande 310 poäng inkluderar de ansvarstagande – de som villigt och hoppfullt önskar bidra till att bygga upp och utveckla samhället tillsammans.

.....Tänk på detta när du läser dessa sidor.

Att och hur vi präglas

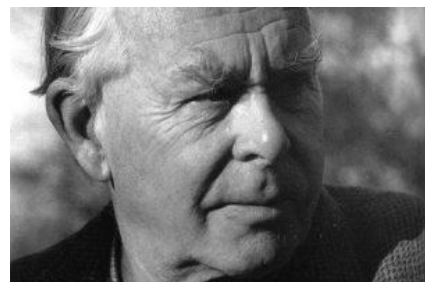
Att vi präglas av livet, det är det ingen som tvivlar på. Vi har alla exempel på händelser som vi själva anser har präglat och definierat oss – och vi ser det än tydligare i andra!

Hur exakt livet präglar oss är inte alltid lika tydligt. Katastrofer, typ Estonia och tsunamin i Thailand sätter precis som pandemin djupa, omedelbara spår. Det är dock inte alltid det är så tydligt. Mycket oftare handlar det om subtila präglingar, som pågår över längre tid och som börjar tidigt i livet.

Det finns ett antal begrepp vi ska titta närmare på i dessa sammanhang: *anknytning, intrauterin stress, perikonceptionell hälsa* och *epigenetik*.

Anknytning

Barnpsykiatern John Bowlby insåg i samband med ett av sina uppdrag för WHO betydelsen av tidig omvårdnad av barn var för hur de senare skulle komma att klara av att hantera livshändelser av olika slag. Under 40 års tid undersökte han anknytningen och dess kopplingar till social och emotionell utveckling hos barn. [Anknytningsteorin](#) handlar om våra tidigaste känslomässiga relationer, hur de präglar och får betydelse för individens utveckling genom hela livet..



Bowlby beskrev utvecklandet av den tidiga anknytningen i fyra faser. De tre första genomgår barnet under sina första två år, den sista avser utvecklingen under förskoleåldern. De tre första faserna är:

- 1:** Orientering och signaler som inte riktar sig till en speciell person – från födseln och upp till mellan åtta och tolv veckor.
- 2:** Orientering och signaler som är riktade mot en eller ett par specifika personer – från åtta till tolv veckor och upp till mellan sex och nio månader.
- 3:** Upprätthållande av fysisk närhet till en eller ett par specifika personer – från mellan sex och nio månader upp till cirka tre års ålder.

Att vara *anknuten* är något djupt mänskligt grundläggande, mycket mer än att bara söka närhet och skydd undan faror. Det är vår starkast utvecklade känslomässiga relation – ren överlevnad. Man har sett att alla barn i alla kända mänskliga kulturer knyter an till sina vårdnadshavare – även till en misshandlande eller vanvårdande förälder. Barn som upprepat utsätts för traumatiserande stress som de inte får hjälp med att hantera, löper risk att få bestående biokemiska förändringar i den s.k. HPA-axeln (hypotalamus/hypofys/binjurar) som bl.a. insöndrar stresshormonet kortisol.

Anknytning bokstavligen *präntas* in i barnets hjärna och blir en viktig beståndsdel i personligheten, med stor betydelse för hur individen organiserar sitt inre liv under hela livscykeln. När barnet är ett halvår gammalt börjar det lagra och organisera erfarenheter i minnet. HUR de vuxna tar hand om barnet ger erfarenheter och dessa tidiga upplevelser har betydelse för hur barnets hjärna utvecklas. Den bildar mentala, erfarenhetsbaserade modeller, prototyper för hur det är att vara tillsammans med andra, för hur sociala relationer är och fungerar. Dessa beteendesystem och modeller syftar till att skapa närhet och trygghet.

Det finns två aspekter av relationen mellan barn och föräldrar som har särskilt stor betydelse för barnets utveckling under barndomen:

Hur barnet kan använda föräldern som en trygg bas i sitt utforskande av världen – **och** hur föräldern kan utgöra en säker hamn att fly tillbaka till när barnet känner sig oroad/hotad.

Vid stress/oro aktiveras barnets *anknytningssystem* som för det till tryggheten hos den vuxne. När inga hot förekommer tar barnets *utforskandesystem* vid och barnet utforskar sin omvärld på ett sätt som gynnar utveckling av färdigheter, kompetenser och jag-känsla. En balans mellan anknytnings- och utforskandesystemen är viktig för att barnet ska utvecklas harmoniskt.

Vid ett års ålder har barnet lagrat sina olika anknytningserfarenheter i minnet och skapat omedvetna modeller för hur relationer fungerar. Dessa återspeglas i hur det i olika situationer beter sig mot sina anknytningspersoner. 1969 genomfördes forskning som kallades *den konstiga situationen* där man observerade hur små barn reagerade när deras mamma lämnade rummet och hur de sen svarade när hon kom tillbaka. Forskarnas slutsatser var att barn uppvisade fyra olika beteenden:

- **trygg**
- **otrygg-ambivalent**
- **otrygg-undvikande**
- **otrygg-desorienterad**

Det trygga barnet känner sig utsatt när mamma lämnar men tröstas när hon återvänder. Det otrygga-ambivalenta barnet blir upprört innan mamma lämnar och klamrar sig fast när hon kommer tillbaka. Det otrygga-undvikande barnet är inte upprört när mamma går men heller inte glad när hon kommer tillbaka. Ett desorienterat barn är det som utsatts för fysiska/emotionella övergrepp. Dessa barn har svårt att känna sig tröstade – även i de situationer när mamman inte är direkt skadlig för barnet.

Inom anknytningsteorin ser man hur dessa tidiga präglingar får konsekvenser för hur vi relaterar till andra, i vän- och kärleksrelationer så väl som i omvårdnaden av egna barn. Utifrån anknytningsteorin har ett antal förebyggande och behandlade insatser utformats inom olika vårdssystem. Insatser som verkar ha störst effekt är de som fokuserar på att öka föräldrarnas egen känslighet. I anknytningsterapi för vuxna är ett mål ofta att hjälpa föräldern att integrera livets olika delar, skapa ett sammanhang. OCH: personer med otrygg anknytningshistoria kan skapa det man kallar *förvärvad trygg anknytning*. Dessa får sedan egna barn med trygg anknytning, i samma utsträckning som andra föräldrar.

Intrauterin stress

Inom vissa kulturer trodde man att själen inte flyttade in i bebisens kropp förrän i samband med förlossningen. Även här i väst i modern tid tänkte man länge att prägling och påverkan av barnet började någonstans där, ungefär vid den första dasken i rumpan på BB, då vi med ett tjut skulle ta det där första egna andetaget i den nya världen. Innan dess var det nog lugnt på präglingssfronten!

Numera tänker man annorlunda. Det är inte bara mamman som graviditeten är känslig för. Det är också den nya lilla människans mest sårbara tid. Påverkan på fostret och sedan det lilla barnet, under graviditeten och bebisens första tid i livet kan – på gott och på ont – medföra livslånga effekter. Även om vi värjer oss och inte alltid vill veta, så *vet* vi idag *att* och *hur* mammans stress påverkar fostret. Epidemiologiska studier visar att det finns samband mellan hur ett foster mått och sådant som de utsatts för under månaderna i livmodern – och individens hälsa långt upp i medelåldern.



Den svenska forskaren [Bi Puranen](#) ledde kring sekelskiftet ett projekt för Arbetsmiljöfonden och Folkhälsoinstitutets räkning, med titeln [Graviditet & Arbete](#). I sin rapport 2003 hänvisade hon bl.a. till den brittiske professorn David Barker som tittat på långsiktig påverkan på människor, från fosterstadiet till vuxen ålder.

Mycket hinner ske i en persons liv under exempelvis 50 år – och det är i slutändan svårt

att veta exakt hur mycket av en persons sjukdomsmönster som under så lång tid beror på det ena eller det andra, men denna typ av forskning har ändå genomförts, av bl.a. David Barker. Forskarna vet att fostret under graviditeten genomgår flera kritiska, känsliga, sårbara faser. En programmering i form av en skada eller ett visst stimuli kan leda till en påverkan av personligheten alternativt framtida sjukdomsmönster där sjukdom i form av stroke, luftrörskatarr, hjärtsjukdom och allergier, som några exempel, kan debutera så långt upp som i 50-årsåldern.

Fostret är under graviditeten känsligt för stress – s.k. [intrauterin stress](#). En hög grad av stress och ångest hos den gravida kvinnan under denna tid kan leda till höga nivåer av kortisol och noradrenalin hos henne och även förhöjda nivåer av stresshormon hos fostret. Produktionen av kortisol i moderkakan stimuleras, vilket i sin tur också leder till en ökning av kortisol hos fostret.

Forskning på allt detta är av stor betydelse ur preventiv synvinkel. Med ökad kunskap i alla led skulle många av våra stora folksjukdomar sannolikt kunna reduceras – samtidigt som sådana satsningar på ett konkret plan även skulle kunna innebära stora livskvalitetshöjningar för både föräldrar och barn.

Men, det slutar inte där.....

Perikonceptionell hälsa

Om jag lever bra och tar hand om mig så är det positivt för hälsan. Inget konstigt med det. Om jag fick en god start i livet och en kärleksfull uppfostran så bidrar det starkt. Självklart för de flesta. Om min mamma mådde bra under sin graviditet så skapar det större möjligheter för mig att må bra idag. Dokumenterat i forskning!

Men – att det i modern forskning även skulle finnas indikationer på att jag som vuxen kan påverkas av hur andra människor hade det *innan jag ens var en glimt i pappas öga*, att jag idag kan påverkas av hur mamma och pappa mådde i upp till sex månader före den befruktning som ledde till att jag blev till – det är, för att uttrycka det diplomatiskt, mer förvånande – faktiskt helt sensationellt.

Men så är det! Senare års forskning har visat att både mammas och pappas livsstil spelar roll, inte bara under den tidiga graviditeten utan även *före* själva befruktningen. Forskarna kallar detta för perikonceptionell hälsa = en hälsopåverkan i upp till sex månader före befruktningen och sedan fram till graviditetsvecka 10, då embryot utvecklats och den tidiga organutvecklingen normalt har skett. Detta har omskrivits i forskningstidskriften [LANCET](#), det har även uppmärksammats i svensk media: bl.a. i [LÄKARTIDNINGEN](#), på [Barnmorskan.se](#) och i den medicinska tidskriften [Medicinsk Access](#).

Med andra ord: hur mina föräldrar mådde och levde sina liv innan och när jag blev till kan bidra till att påverka och forma min hälsa idag *och* framåt i livet. Förklaringen till att sådant som påverkar både kvinnan och den blivande pappan före befruktningen kan påverka fostret/barnet senare ligger i de kvinnliga och manliga könscellerna – hans spermier och hennes äggceller. När dessa i ett antal månader före befruktningen mognar i hans testiklar, hennes äggstockar, så kan de påverkas och ta skada av rökning, alkohol, bristfällig kost, övervikt/fetma, vitaminbrist, infektioner, stress m.m.

Forskningen visar idag alltså allt tydligare att olika faktorer som påverkar programmeringen inte bara hänger ihop med själva fostertiden, utan även med månaderna före graviditeten. Detta skapar en inbyggd känslighet i celler som påverkats, som man bär med sig genom livet – och som kanske inte visar sig förrän i medelåldern.

Forskarna vill utifrån denna kunskap att det nu satsas brett på hälso- och livsstilsrådgivning för alla som planerar att skaffa barn.

Dessa faktorer ovan, rökning, kost, stress m.m. kan orsaka cellförändringar via en s.k. *epigenetisk programmering* – där gener i DNA-sekvensen förses med extra molekyler, vilket påverkar vilka gener som ska slås på, alternativt slås av, utifrån olika omständigheter i livet. Den där epigenetiken!

Epigenetik

Är vi förprogrammerade via vår DNA eller formas vi löpande av miljön? Tidigare var en etablerad grundregel att nästan ingenting kunde påverka arvsmassan. Begreppet epigenetik myntades på 1940-talet av forskaren Conrad Waddington. Han tänkte sig utveckling och arv som en dialog mellan genetisk information och livsmiljö. Med upptäckten av epigenetiska mekanismer i cellen har forskarna numera insett att miljön kan påverka våra gener. Det var bl.a. tvillingar vars gener visade sig agera på olika sätt ju längre tiden gick, som gjorde att man kom dessa mekanismer på spåren.

Arv & Miljö – det epigenetiska perspektivet



I varje cell ligger en två meter lång DNA-sträng nerpackad innehållande alla gener. Av alla cirka 25,000 gener i vår arvs massa använder varje enskild cell bara ett litet urval. Vilka gener som ska vara aktiva och vilka som ska tystas i en specifik cell avgörs av epigenetiska faktorer.

Det är epigenetiken som gör levercellen till en levercell och hudcellen till en hudcell. Epigenetik har även betydelse för utvecklingen av allvarliga sjukdomar som cancer och diabetes, eftersom epigenetik är den mekanism som styr vilka gener som är på- respektive avslagna i vår arvs massa.

Forskning har visat att vissa genetiska funktioner ändras under livet och är styrda av miljö, kemiska ämnen, näringsämnen i maten och olika psykosociala faktorer. Även små skillnader i våra uppväxtbetingelser kan ha inverkan. Liknelsen *Orkestern* och *Pianot* åskådliggör hur epigenetiken fungerar.

Orkesterns musiker med sina olika instrument motsvarar våra gener medan dirigenten representerar olika miljöfaktorer som genererar epigenetiska förändringar. Dirigenten dirigerar orkestern och avgör med sin taktpinne vilka musiker/gener, som spelar/aktiveras under olika delar av konserten/livet.

Pianot: Om generna är tangenterna representerar noterna den epigenetiska koden som bestämmer vilka toner som ska spelas och när. Nervcellen har sin unika melodi och muskelcellen en annan, men tangenterna/generna är de samma i alla celler hos varje enskild individ. För att koden ska definieras epigenetiskt måste notbladen/koden skickas vidare från cell till dottercell i samband med celledning.

Epigenetisk kod är skriven med ett speciellt alfabet och dess kombinatoriska komplexitet är gigantisk. Forskarna vet fortfarande mycket lite om hur bokstäverna sätts ihop för att bilda olika styrkoder och informationsflödet inom oss är ofattbart stort. Jag har sett siffror på flera miljarder processer varje sekund i varje cell. Utifrån kapaciteten i våra tusentals miljarder celler och runt 25,000 gener i varje cell kan man likna informationsflödet i en vuxen individ med en hårddisk på cirka en kvarts miljard gigabyte. Detta enorma informationsflöde styrs av olika epigenetiska mekanismer.

Miljöpåverkan kan leda till att olika gener slås av eller på. Olika kemiska ämnen i städskåpet, miljögifter, vad mamma åt och inte åt under sin graviditet och hur den psykosociala miljön ser ut kan alla framkalla olika epigenetiska förändringar.

Epigenetiken förändrar i grunden olika hemvanda perspektiv inom både biologi och medicin. Den styr och kontrollerar när, var och hur ett arvsanlag uttrycks under t.ex. fosterutvecklingen på ett sätt som gör att när barnet senare i livet möter vissa miljöfaktorer, löper det ökad risk att utveckla vissa sjukdomar – alternativt ges barnet en möjlighet att få ett bättre skydd mot sjukdom, exempelvis cancer.

Epigenetik och Cancer

Cancer betraktades länge som enbart en genetisk sjukdom, som uppstår genom mutationer i en eller flera viktiga gener. Ny kunskap har förändrat denna tidigare förenklade bild. Cancer kan vara både genetisk och epigenetisk. Varje cell har ett cellulärt minne innehållande information om cellens förflutna, vilket i sin tur styr hur cellen reagerar på omgivningens signaler.

Då cellminnen kan ärvas av en cell från en annan vid celledelning, innebär det att en epigenetisk obalans kan orsaka cancer. En sjuklig förändring i den epigenetiska statusen i en enda cell kan utvecklas till cancer. Man har i forskning sett cancertumörer aktiveras, börjat växa och ge upphov till metastaser på grund av epigenetiska förändringar och det kan vara så att de flesta cancerformer i grunden har en epigenetisk obalans som driver på uppkomsten av sjukdomen.

Det finns en funktion i cellen som kallas [tumörsuppressorgen](#), vilken normalt sett bidrar till att hålla olika tumörceller på mattan. Dessa gener kan via epigenetisk förändring, en mutation, stängas av och lämna fältet fritt för tumören att utvecklas. Frågan om varför den epigenetiska stabiliteten kan gå förlorad är fortfarande en gåta. Rolf Ohlsson, professor vid Uppsala universitet som var den förste i Sverige att studera epigenetiska fenomen, har som hypotes att all form av cancer är en och samma sjukdom och att den alltid startar med epigenetiska förändringar i stamceller.

Relationen mellan komplexa sjukdomar och epigenetik är extremt intressant för forskarna. I en stor [kanadensisk studie](#) 2009 med 13,000 deltagare kunde man t.ex. se att om man regelbundet fått stryk som liten så ökade risken med så mycket som nästan 50 % för att man som vuxen skulle utveckla cancer. Epigenetiska förändringar har, förutom vid cancer, även förknippats med andra komplexa sjukdomar, som schizofreni.

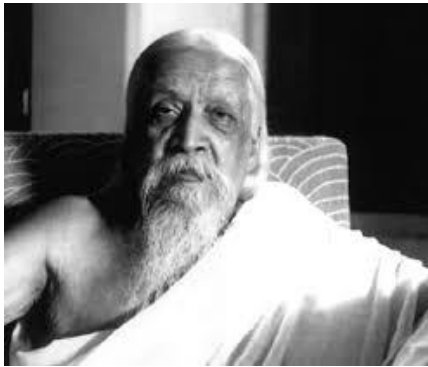
Miljöns inflytande över epigenetisk stabilitet är numera erkänd. Epidemiologiska studier har visat att det finns en koppling mellan rubbning av näringstillståndet under tidig fosterutveckling och olika riskfaktorer för hjärtsjukdomar, högt blodtryck, diabetes och fetma långt upp i vuxen ålder. En mängd publikationer har föreslagit att en interaktion mellan miljön inne i livmodern och under tidiga barndomen och epigenetiken kan påverka hälsan under vuxenlivet.



Som du märker när du läser här om anknytning, intauterin stress, perikonceptionell hälsa och epigenetik, är hälsa och präglingar intimt sammanlänkade med varandra, långt över generationsgränserna. Detta handlar inte bara om att "rycka upp sig lite", så blir allt bra igen, utan detta involverar djupgående processer, bortom lyckopillrens kapacitet. Hur ser då yogan på allt detta?

Yogans perspektiv

Att yoga och meditation har både mät- och kännbara effekter på hälsan, finns dokumenterat i tiotusentals studier. *Hur* detta sker – där har yogan sitt helt egna perspektiv och synsätt. När du via ditt utövande börjar öppna upp för djupare aspekter av dig själv kommer du finna nya verktyg att lindra oro, stress och ångest, genom att du, befriad från jobbiga känslor kring olika handlingar och beslutsfattande, fullt ut ända ner på cell- och DNA-nivå förmår centrera dig djupare i nuet. När du når så långt kan du också börja skapa bestående förändring inom dig.



Yogans förmåga att påverka både hälsa och medvetenhet på djupaste nivå har länge varit central inom yogisk filosofi. Den indiske yogin och gurun och [Sri Aurobindo](#) (1872-1950) byggde hela sitt filosofiska tänkande och sin yogaform [Integral Yoga](#) utifrån dessa yogiska tankar. Han utgick bl.a. från att vårt medvetande är splittrat – fragmenterat – och utifrån tanken om en starkare, ännu mer fokuserad medvetenhet inom oss som existerar ända ner på cellnivå, samt att yoga & meditation är vägar till att återskapa detta fördjupade fokus kan vi uppnå ännu mer kraftfull medvetenhet inom oss.

Yoga och meditation är i sin essens verktyg för att ända ner på cellnivå förena kropp, sinne och själ. De öppnar upp för den potential vi har att bli de vi är ämnade att vara och försätter alla våra celler i harmoni med en så hög nivå av medvetenhet som de klarar av. Detta skapar en intensiv interaktiv process, en katalysator som stimulerar cellerna att harmoniera med allt högre frekvenser.

Yogan är ett effektivt verktyg för att utifrån den medvetandenivå vi befinner oss på, släppa "mindet" och via olika avpräglingsprocesser ta stora kvantsprång i oss själva. När tummen bokstavligt talat möter pek fingret i *Gyan Mudra* så är det kvantfysiskt sett, ditt lilla, begränsade jag (tummen) som i Jupiter(pek)fingret möter och förenas med den oändliga kunskap, visdom och expansion som yogan har att ge oss. När den egna medvetenheten fördjupas, stärks förmågan att i en positiv spiral knyta an till och uppleva en ordlös samhörighet med allt annat, där medvetenheten i oss vidgas på ett sätt som medför att vi förmår uppleva allt mer av Universums multidimensionella och tidlösa natur.

Yogans konkreta beskrivningsmodeller för hur präglandet går till, hur olika brister i den tidiga anknytningen och intauterin stress, specifikt är länkade till rotchakrat, hur mobbning i småskolan präglar sexualchakrat osv – och hur man yogiskt sett, på djupet, skapar varaktig balans i det underliggande energisystemet, dina stora chakran – detta går vi igenom mer i detalj i samband med lektion 2:2.





....INNAN DU GÅR VIDARE

Din andning är bron mellan kropp och sinne

Swami Rama

Jag återkommer hela tiden till hur viktig andningen är i yogan, de olika andningsteknikerna som synkas med olika rörelser osv. Yogan säger *pranayama* om andningsövningarna. Prana är livets egen kraft, den fundamentala livsenergi som genomsyrar hela Universum och allt levande. Via andningen fyller du dig med pranisk energi som flödar genom dina energikanaler (*nadis/meridianer*) och fyller på med ren livskraft. Prana får hjärtat att slå, aktiverar diafragma, renar blodet, kontrollerar din kroppstemperatur m.m.

Pranayama är sanskrit och översätts vanligen som *andningsteknik*, *andningskontroll* eller *läran om andning*. Detta är från ett yogiskt perspektiv ett begränsat sätt att se på fenomenet. Bokstavligen betyder pranayama *expansionen – manifestationen av den första energienheten*. Prana är enligt det yogiska synsättet den grundläggande, den mest vitala energienheten i hela Universum. Oförstörbar, allt genomsyrande – överallt. Prana motsvarar den energi kvantfysikerna kallar *mörk energi*, som de säger expanderar och accelererar hela Kosmos. Yogisk andning är helt grundläggande för att ge oss den energi vi behöver på daglig basis. Andningen är oerhört viktig, oavsett yogan.

Detta är bland annat vad nästa lektion handlar om – andningen i yogan och i din vardag

Oavsett hur du arbetar yogiskt med dig själv så behöver yogans baskomponenter: andning, kroppsställning, rörelse, djupavslappning, meditation, m.m. synkas och relatera till vardagens mest grundläggande pusselbitar och basklossar, de som alltid måste vara med: andning (igen), vätska, kost, rörelse, toavanor och sömn. Alla dessa är viktiga för hälsan, med andningen som nummer 1, alltid viktigast.

Vi pratar också om hur du ska hitta din väg, rätt sätt för dig att ta dig an och implementera yogan in i ditt liv. Att börja mjukt, i liten skala, en övning i taget, för att över tid ta dig an större doser, längre sekvenser.

VÄLKOMMEN VIDARE IN I DENNA KURS!

