



PUSSELBITARNA

FOLKSJUKDOMAR OCH YOGA – 1:3



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.

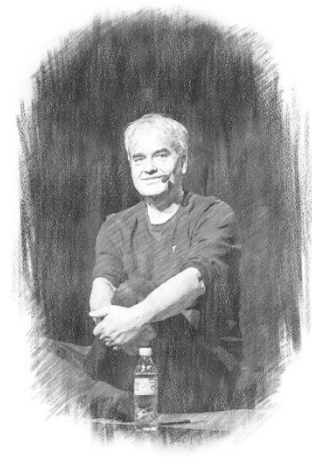
Om du som medverkar i denna onlinekurs har frågor eller blir orolig avseende någon del av processen, tala med din behandlande läkare – kanske redan innan du börjar med denna kurs. Det finns ett slutet Facebook forum för kursdeltagare du kan vända dig till, en Q&A frågespalt på hemsidan – och du kan även 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 yogainstruktörer inom vården. Sedan mitten av 1990-talet har han introducerat yogan brett inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård i Sverige. Idag driver Göran I AM Academy.

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.





PUSSELBITARNA

Yogans och livets pusselbitar

Yoga som i första hand är och alltid varit en teknik för självkänedom och andlig utveckling handlar i grunden om att uppnå maximal potential som människa – fullständig medvetenhet. I dig som individ stärker yogans olika tekniker sinnet och hjärnan, som lugnar ner sitt tempo. Med kropp och sinne i balans ökar närvaro och medvetenhet i nuet. Inre trygghet, tålamod och lyhördhet påverkas positivt.

Yoga är på detta sätt att betrakta som en helhet, resultatet av att lägga samman pusselbitar, de olika övningarna, till en större helhet, det kompletta passet. Den enskilda övningen, en av yogapassets basala pusselbitar, kan i sig ses som en helhet, intelligent sammansatt av ett antal mindre pusselbitar den också.

Yoga skapar inte bara medveten balans, den bidrar även mätbart till förbättrad hälsa. Livet, vardagen innefattar sina egna basala grundklossar, saker vi alla gör, som har en fundamental påverkan på hälsa och balans. Låt oss titta på, identifiera, dessa pusselbitar och klossar, yogans så väl som livets:

Yogapassets pusselbitar

Yoga är en mångtusenårig disciplin för fysiskt, mentalt och andligt växande. Det är ett system med en bas av andningsövningar, fysiska positioner och meditationer, kompletterat med kroppslås, hand- och fingerpositioner, avslappning, samt koncentrationstekniker som tillsammans skapar en djup balans mellan kropp och själ – hälsa och medvetenhet!

Med idag kanske 300 olika yogaformer på planeten så kan ett yogapass innebära många olika saker och se ut på väldigt många olika sätt. Det kan vara oerhört fysiskt krävande eller mjukt, meditativt, och kan löpa från ett par minuter till flera timmar. En klok yogi sa en gång om allt detta: *Goal is one, paths are many – det finns många stigar upp för berget!*

Ett [I AM pass](#) (skrolla ner till filmen) börjar med en intoning via mantrat / AM som repeteras tre gånger. Sedan följer, beroende på hur långt passet är, X antal övningar, sittande, liggande, stående. Mellan varje övning en kort vila i sittande eller i liggande. Yogan ska inte göra ont, inte medföra vass fysisk smärta – *gör det ont är det inte yoga*. Efter övningsblocket följer en stunds djupavslappning på rygg, som åtföljs av en meditation och sedan avslutas passet med en uttoning – mantrat *Sat Nam* (jag är sann) tre gånger.

Yogaövningens pusselbitar

Den enskilda yogaövningen består traditionellt av ett antal olika grundkomponenter som ska hjälpa utövaren ta kontroll över kropp och sinne, i syfte att skapa djupare balans – och på köpet bidra till bättre hälsa. Två fysiska komponenter:

Position – yogaövningen, *asana*, görs antingen i sittande, i stående, på alla fyra eller i liggande. Du som utövare får en tydligt angiven position att utgå ifrån.

Rörelse – detta kan variera mellan olika traditioner – där somliga asanas handlar om att enbart hålla en position och andra att i en given position utifrån ett tydligt angivet rörelseschema skruva, vrida, böja, töja och tänja på olika delar av kroppen, upp-ner, fram-bak, höger-vänster, diagonalt, ut-in osv.

Två mentala komponenter:

Fokus – (*dristi*) som handlar om var du placerar blicken. Vanligtvis ska man under slutna ögonlock fokusera in i 3:e ögat, punkten mellan ögonbrynen. Detta moment handlar om koncentrerad närvaro. *Dristi* kan även handla om att med öppna ögon fokusera på nästippen eller en punkt utanför sig själv.

Mantra – inom olika traditionella yogaformer är det vanligt att tyst inom sig, i takt med andetag och rörelser tänka, mentalt vibrera, ett mantra för att styra tankarna och kanske framför allt *stilla* sinnet.

Den femte komponenten är det medvetna andetaget:

Andning – (*pranayama*) den traditionella yogans allra viktigaste, rödaste tråd, syftar till att reglera kroppens flöden av *prana*, den rena livsenergi som genomsyrar allt. Genom att styra andetaget så upprättas enligt yogans balans mellan kroppens och psykets olika funktioner samtidigt som ens *nadis*, de centrala energikanalerna (meridianerna) renas. *Pranayama* stillar också sinnet inför meditationen.

Det centrala andetaget, om inget annat sägs, genom hela passet, i övning och i vila – är det långa djupa andetaget. In och ut genom näsan. När du andas in går mage och bröstorg ut, när du andas ut går bröst och mage tillbaka in igen.

Dessa fem grundkomponenter, två fysiska: ställning och rörelse, två mentala: fokus och mantra, flätas via andningen, likt fem trådar, eller fingrar på en hand, samman till en balanserad helhet.

Andningen som är fysisk, den syrsätter, energifyller och renar kroppen. Den är också mental, påverkar hur du mår, din stressnivå och ditt välbefinnande. Dessa, fem, övningens fem grundklossar, kompletteras under passet av *mudras* och *bhandas*.

Mudras – (*försegling, symbol, gest*), är olika hand- och fingerpositioner som finns beskrivna inom buddism, hinduism, tantra mfl. för att skapa fokus och dirigera flöde av *prana* genom kroppens chakra och *nadis*.

Bhandas – kropps- och energilås, en av yogans grundstenar för att tygla, behärska, hålla, styra och kontrollera energiflöden. *Bhandas* har omfattande effekter på kropp, sinne och på flödet av *prana*. Det vanligaste, mest förekommande låset är *Rotlåset*. Det återkommer ett antal gånger i varje pass.

Rotlåset innebär att du som avslutning på en övning, eller när annars instruerat, kniper, drar ihop och drar upp muskulaturen i bäckenbotten – slutmuskulaturen precis runt anus. Håll den. Fortsätt upp in i underlivet och dra ihop muskulaturen runt urinröret – på samma sätt som du skulle göra för att hejda urinstrålen på toa. Håll båda sammandragningarna som en. Fortsätt upp in i magen och dra där in naveln så djupt du kan in i kroppen, rikta sedan kontraktionen uppåt.

Håll alla tre sammandragningarna, som en! Efter 10-15 sekunder släpper du alla tre och slappnar av. *Rotlåset* görs vanligast på en utandning, med tomma lungor.

Vid menstruation och graviditet – hoppar du över *rotlåset* helt. Slappna av och andas långa djupa andetag i stället.

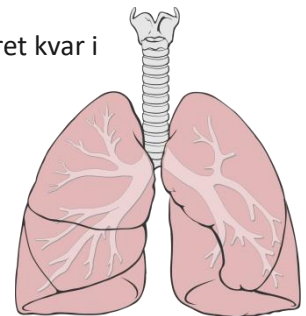
Livets/vardagens pusselbitar

Vid sidan av det yogiska finns ett antal vardagliga basklossar, sådant som alla gör: **andas, dricka, äta, gå på toa, röra på sig och sova** ett visst antal timmar per dygn. Hur detta fungerar eller inte i ditt liv påverkar hälsa och balans, fundamentalt. Låt oss titta lite närmare även på dessa vardagsklossar:

Andning

Det är inte bara i yogaövningen och yogapasset som andningen är central. Vi andas normalt sett minst 20,000 gånger per dag – och mer när vi är stressade – de flesta andetagerna är omedvetna. HUR du andas påverkar kvaliteten på den luft som når ner i dina lungor, hur mycket av de ca 21 % syre i den luften som din kropp tar upp och hur mycket som försvinner ut igen under utandningen.

I ett vanligt vardagsandetag (12-16 andetag/minut i vila) stannar ca 4-5 % av syret kvar i kroppen. Resterande 16-17 % försvinner ut direkt igen. I det yogiska djupa andetaget (2-4 andetag/minut), som fyller lungorna mer och kommer åt den stora mängden lungblåsor i botten på lungorna stannar en mycket större %-del kvar och den större luftmängden gör att du kan få ut tio gånger mer syre i blodet när du andas mer yogiskt. I onlinetjänsten finns ett flertal andningsövningar och andningsmeditationer som både känn- och mätbart påverkar hela ditt system.



HUR:et påverkar din stressnivå, dina olika kognitiva funktioner i allmänhet och [minneskapacitet](#) i synnerhet. Det påverkar matsmältning och näringsupptag – och hur du andas påverkar även ditt immunförsvar. En av anledningarna till allt detta är din vagusnerv. Du kan läsa en längre text som jag skrev om den i [Yoga För Dig](#).

Andningen – denna *enkla* baskloss – är helt central för vitala aspekter av både liv och hälsa.

Vätska



De flesta av oss dricker för lite vatten i vardagen. Det är inte alltid så lätt att veta själv. Vi får olika råd och vi är olika törstiga. Enligt alla läkare med ansvar för ineliggande patienter på sjukhus jag pratat med, behöver du 30 ml vatten per kilo kroppsvikt och dygn (50 kg-1,5L, 60 kg-1,8L, 70 kg-2,1L osv).

I en artikel från [Karolinska Institutet](#) beskrivs hur vi generellt behöver just 1,5-2 liter per dygn och att man till patienter som inte kan dricka själva tillför 2 liter per dygn. [Ayurveda](#) rekommenderar hett, ljummet eller rumstempererat vatten hellre än iskallt.

När vi [dricker för lite](#) kan det resultera i försämrad koncentrationsförmåga, utmattning, påverkan på matsmältningen, ökat mat/sötsug, led/muskelvärk, yrsel, förhöjd puls och nedsatt immunförsvar.

En del yogaformer avråder från vätska under passet men inom I AM uppmuntras du att ha en vattenflaska tillgänglig och ta en slurk då och då mellan övningarna om/när du känner behov av det.

Kost

Vad jag ska äta, hur ofta, hur mycket osv är ytterst individuellt. När det gäller kostråd så utgår yogan från [Ayurvedans perspektiv](#). Ayurveda, ett av världens äldsta medicinska system – med 6-7,000 år på nacken – säger att de olika doshorna, Vata, Pitta och Kapha ska och behöver äta helt olika.

Du kan enkelt göra ett [typtest](#) via nätet och se hur din unika dosha-mix ser ut. Läs vad de olika doshorna behöver i kostväg, *när* man ska äta, *hur* man ska äta osv. Flera bra, kostorienterade Ayurvediska länkar: [Må Bra](#), [Ayurveda Akademin](#), [Yoga För Dig](#).

Eftersom kosten är så central – du bygger bokstavligt talat dig själv, legobit för legobit, via allt det du stoppar i dig – så vill jag här nämna en sak, som påverkar dig och oss alla i grunden – [socker](#). Glukos behövs för hjärnans funktion – men då de kolhydrater vi får i oss via maten kan brytas ner till glukos i kroppen så finns inget behov av att äta tillsatt socker.

Det ger inga positiva effekter på hälsan, tvärtom. Socker kopplas till flera olika hälsoproblem, ifrån karies och övervikt till typ-2 diabetes, vilka i sig är riskfaktorer för andra sjukdomar. Ändå tillsätts socker i det mesta av det vi äter. Vi äter [43 kg](#) socker per person och år, och [80 %](#) av den totala sockerkonsumtionen är dold, tillsatt i yoghurt, bröd, pastasås – och till och med i [läkemedel](#), där mjölksocker/laktos är ett ofta förekommande utfyllnadsmedel.

Näring ÄR viktigt, både när vi är friska – och definitivt när vi är sjuka. Då blir rätt näring ren medicin för människan. [Näringsmedicin](#) är ett etablerat begrepp, som inkluderar kunskaper om hur kosten, vitaminer, mineraler, aminosyror, enzymer, fettsyror, antioxidanter m.m. påverkar anatomi, fysiologi och biokemiska funktioner.

Biokemin, tillsammans med nutrition, vitamin- och mineralterapi, näringsämnen och örter används i syfte att stötta olika biologiska funktioner på ett sätt som gör att kroppen bäst bibehåller och kan återställa den egna, naturliga näringsbalansen – trots sjukdom, operationer, trauma, näringsbrister mm. Målet är att främja optimal hälsa via ett kost- och kosttillskottsprogram som, precis som det Ayurveda talat om i årtusenden – är anpassat för varje individs enskilda behov.

Den [Näringsmedicinska Uppslagsboken](#) är ett 833-sidigt praktverk om näringsmedicin, det mest omfattande uppslagsverket för näringsmedicin i Skandinavien, skapat av [Peter Wilhelmsson](#), som arbetat med naturmedicin, livsstilsmedicin och helande i över 50 år. I boken finns bland mycket annat konkreta råd avseende tillskott av vitaminer, mineraler mm i samband med olika sjukdomstillstånd.

Vid Hjärt-kärlsjukdom exempelvis rekommenderas extra tillskott av betakaroten, B6, B12, C och E-vitamin. På mineralsidan: Kalcium, Magnesium, Mangan, Koppar, Krom och Selén. Fettsyror: Linfröolja och EPA/DHA. Aminosyror: L-arginin, L-aurin, L-metionin, L-karnitin och Prolin. I övrigt: Q10, fibrer och Lykopen.

Kost och näring ÄR livsviktiga pusselbitar, centrala för en god hälsa – speciellt vid ohälsa. Detta har dock ännu inte fått något genomslag i [världens läkarutbildningar](#).

Det är inte bara i Sverige, där man under en 6-årig läkarutbildning läser om kost och näring i två dagar (12,5 tim), som detta är en brist. Det är nästan lika illa över hela västvärlden.



Toavanor

Dessa har en fundamental påverkan på hälsan. Du producerar ca 75 kg avföring per år – i genomsnitt två hekto per dygn. Din tarm har en yta stor som en tennisplan och innehåller 100 biljoner bakterier. Enligt sajten [Vårdhandboken](#) är det normalt med så lite som en tarmtömning var 3:e dag..... Holistiskt säger man att du bör tömma tarmen varje dag.

Tarmobalans kan exempelvis visa sig som diarré (IBS m.fl.) eller förstoppning, vilket ofta kan bero på en kombination av stress, att vi rör oss alldeles för lite och äter för lite fibrer i maten. Att inte gå på toa när man faktiskt behöver kan också hämma de normala tarmtömningsreflexerna. Att äta fiberrik mat, frukt och grönt mm tillsammans med någon form av probiotika kan hjälpa igång magen när det tar stopp. Att äta Ayurvediskt utifrån sin dosha (se **Kost** ovan) och få i sig tillräckligt med vätska kan också verka balanserande på tarmfunktionerna.

Det som yogan gör är att dels rent mekaniskt massera tarmsystemet och dels att reducera stress, vilket i sig har en stimulerande och aktiverande effekt på matsmältningen.

Rörelse

Vi är byggda för det! Sträva att vara i rörelse varje dag. Man har återkommande i forskning genom åren sett att [stillasittandet](#) i dagens värld har en klart negativ påverkan på hälsan, lika skadligt som rökning. Samtidigt har man i flera [studier](#) sett att om vi bara ser till att röra på oss lite grann, en liten stund var 20:e minut, så kan stillasittandets negativa effekter elimineras. Det behövs med andra ord inte så mycket – men det behöver vara regelbundet – och yoga är ett ypperligt alternativ här.

Sömnen

Den livsviktiga sömnen! En del klarar sig på 5-6 men de flesta behöver 7-8 timmar per natt. Början av natten domineras av den djupa sömnen. Därefter blir perioderna med drömsömn längre. Var tredje person har sömnbesvär då och då, och var tionde får svårare besvär, vilket ökar risken för sjukdomar, övervikt, minnesförsämring, risk för Alzheimer och ett svagare immunförsvar – vilket i förlängningen även kan leda till ökad risk för att utveckla cancer.

Hjärnan håller normalt sett ett högt tempo genom dagen, vilket alstrar avfall. Varje dag byts sju gram proteiner ut, *städas* bort. På ett år försvinner avfall motsvarande mer än hjärnans hela vikt. Skräpet spolats bort av hjärnans sinnrika reningssystem: hjärnans gliaceller i samverkan med kroppens lymf-system – [det glymfatiska systemet](#) – som dock bara fungerar när vi sover. Ännu en viktig anledning till att sova de där timmarna!

Hjärnan kan inte städa i vaket tillstånd. Då har gliacellerna fullt upp med att hjälpa nervcellerna att signalera till varandra. Det är bara under sömnen glia blir städare. Det glymfatiska systemet påverkas också av *hur* du ligger. Bäst städning – att sova på sida; sova på mage ger sämst flöde. Fysisk aktivitet på dagen ger bättre flöde på natten – *apropå fysisk aktivitet i **rörelse** punkten ovan* – och forskarna misstänker att även yoga och meditation kan ge liknande positiva effekter.

Det man har sett i forskning är att yoga och meditation visat sig kunna förbättra sömnen mätbart, bl.a. en KI-studie 1998 och en undersökning på anställda inom Södertälje Kommun 1999. I den stora amerikanska forskningsdatabasen MEDLINE ger sökorden [Yoga](#), [Meditation](#) och [Mindfulness](#) flera hundra träffar tillsammans – studier som visar på signifikanta effekter på sömn och sömnkvalitet.

Sammanfattning

Det är dessa ovan angivna och andra klossar som bygger och skapar den helhet som skänker oss den balans vi eftersträvar. Det som blir tydligt, när vi tittar på en kloss i taget är hur viktig varje enskild komponent är för helheten, både i den yogiska kontexten – i varenda enskild yogaövning – så väl som i livet i övrigt med vardagens olika basklossar.

När det slarvas med en eller flera av dessa klossar så påverkar det oundvikligen hälsan i slutänden. Två av tre dör idag av s.k. [livsstilssjukdomar](#) – cancer, hjärt-kärlsjukdomar, astma/KOL, diabetes m.fl., runt om i världen – med kost, alkohol, stillasittande, rökning och stress som centrala, underliggande orsaker.

Statistiskt skiljer det 14 år i livslängd mellan dem som inte röker, äter hälsosamt, är måttligt fysiskt aktiv och har måttlig alkoholkonsumtion – och de som slarvar med basklossarna, har ohälsosamma levnadsvanor – vilka dessutom bidrar mest till den samlade sjukdomsördan nationellt.

Rådet här är att inventera alla dina olika klossar. Se vad som redan fungerar – och förstärk detta. Se vad som inte fungerar och börja titta på dessa aspekter. Yogan kommer, erfarenhetsmässigt, när du utövar den – *och det finns massor av övningar, hela pass och meditationer i onlinetjänsten* – att hjälpa dig med de andra klossarna.

Den kommer hjälpa dig att se allt detta klarare, bidra till att förstärka det som redan fungerar och hjälpa dig släppa taget om obalanserna i de klossar som inte fungerar – och dessutom öppna upp för att identifiera de underliggande orsakerna, de präglingar vi pratade om i lektion 1:2.

LYCKA TILL MED KLOSSARNA –

LYCKA TILL MED HELHETEN!





....INNAN DU GÅR VIDARE

Du har all kunskap inom dig men du måste anstränga dig för att komma i kontakt med den.

Swami Rama

Yogan har i alla tider beskrivit sig som en disciplin för expansion, balans och medvetenhet. Man har också inom Ayurveda, parallellt med de andra råden, använt sig av och rekommenderat yoga och meditation för att påverka hälsan. I början av 1900-talet började så smått västerländsk vetenskap intressera sig för dessa tekniker, bl.a. via den tyske läkaren och nervspecialisten Johannes Schultz som på 1920-talet undersökte, och ur meditation och hypnos, utvecklade metoden [Autogen träning](#).

Inom ramen för den forskning som sakta växte fram och expanderade under 1900-talet, där runt 700 publicerade studier på yoga och meditation i MEDLINE 1995 på bara ett par årtionden, 2022 hade vuxit till över 37,000 studier, så visade sig yogan, vid sidan av sina medvetenhetsexpanderande facetter ha alla möjliga, tydliga och signifikant mätbara effekter även på hälsan.

I Sverige genomförde Karolinska Institutet 1998 en liten pilotstudie med yoga mot ospecificerad ryggsmärta. Ett av de två passen som testades var en kort sekvens skapad av Göran Boll, kallat *korta ryggpasset*.

Studien, som visade signifikanta resultat på smärta, sömn, diverse emotionella aspekter och sjuk-skrivningsfrekvens, ledde till att en rad andra aktörer under 20 års tid undersökte denna sekvens på andra patientgrupper. Forskning som bl.a. lett till doktorshattar för inblandade forskare, på Danderyds sjukhus och på Karolinska Universitetssjukhuset.

Detta är bland annat vad nästa lektion handlar om:

Den mest utforskade yogasekvensen i Sverige – *korta ryggpasset* – hur den kom till, all forskning och alla de olika arbetsplatsintroduktioner den använts vid. Hur sekvensen påverkar, vad du behöver veta innan vi sedan gör detta pass tillsammans. Det tar 20 minuter – och du kan göra det sittande på stol. Det är ett enkelt pass.

VÄLKOMMEN VIDARE IN I DENNA KURS!

