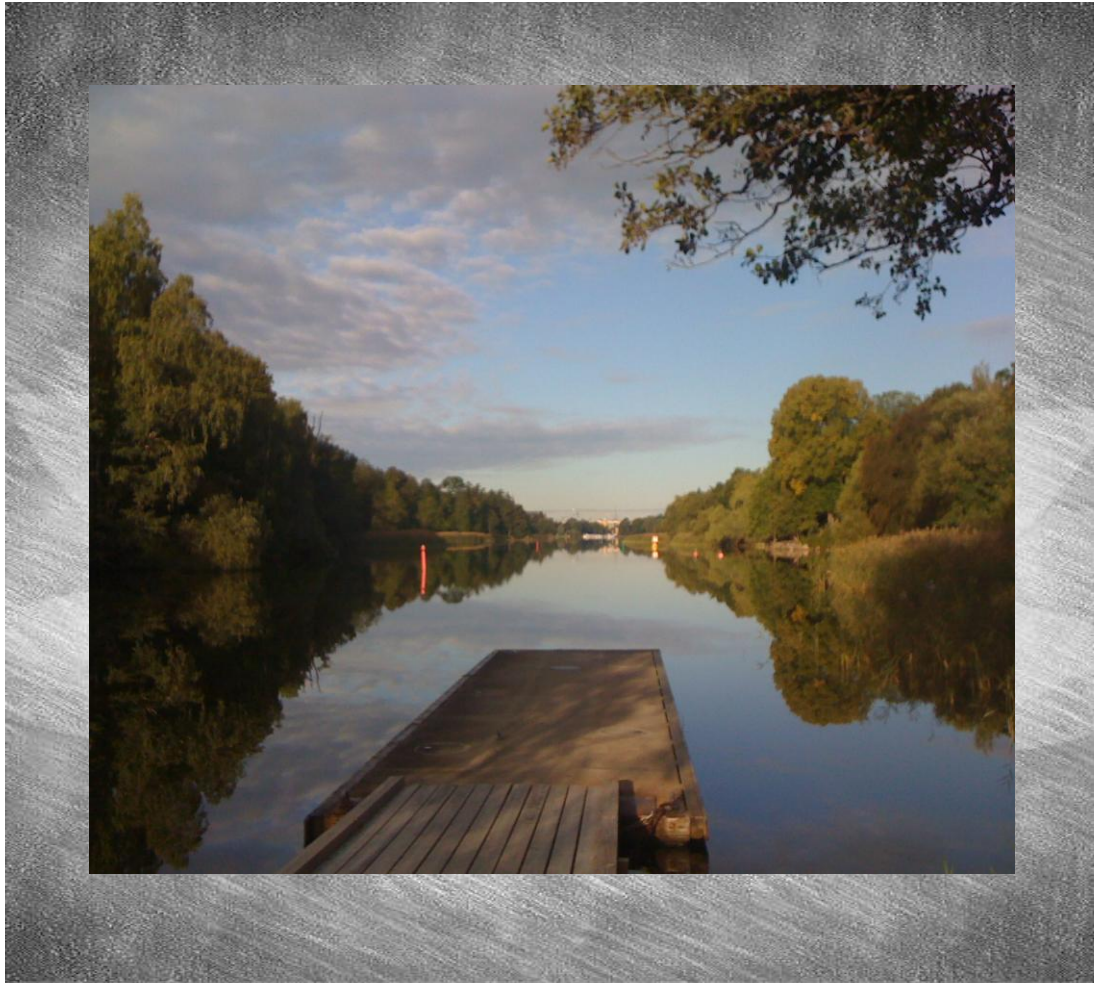




CHAKRABALANS



En Workshop med Göran Boll

Medvetenhet  Hälsa



I AM WORKSHOPS

DELAR AV I AM PROJEKTET

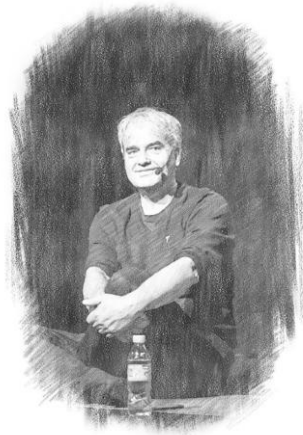
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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. De två yogapass du gör denna dag är delar av av stort antal specialkomponerade pass med meditationer och tematexter, 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-själv tips. Utifrån dessa pass – 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 något av dessa 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 kan du delta i dessa workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns flera andra 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, goran@iamyoga.online eller +46 0730 93 03 30

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



CHAKRA BALANS

Inledning

VARMT VÄLKOMMEN TILL DENNA WORKSHOP – PÅ TEMAT CHAKRA BALANS

Denna dag handlar om chakrasystemet som en viktig egen karta för att förstå världen, sig själv, sina beteenden, präglingar, krämpor och andra problem – fysiskt, mentalt och emotionellt som vi kan uppleva i våra liv.

Vi gör först ett pass med chakra balanserande övningar och en mantra meditation

Under teoriblocket pratar jag om hur chakrasystemet präglar ALLA aspekter av hälsan, fysiskt, mentalt och emotionellt. Hur viktig förståelsen av chakrasystemet är för att förstå oss själva, förstå världens utveckling idag, varför det ser ut som det gör och vad vi behöver göra för att stå stadigt i denna rent exponentiellt galet snabba globala utveckling.

Vi rundar sedan av halvdagen med ytterligare ett chakra balanserande pass som avslutas med en chakra torus meditation.

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

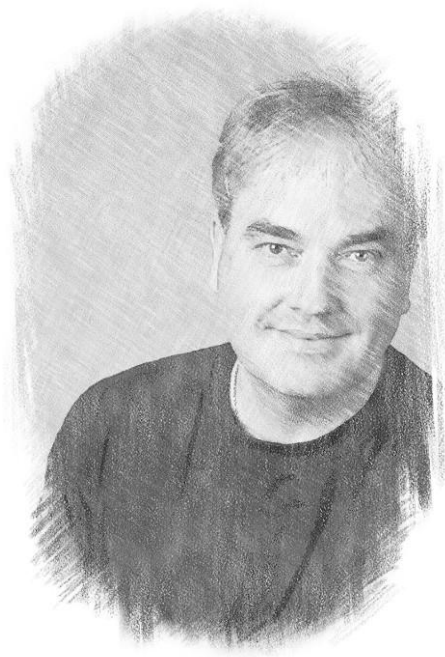
Yogas eget syfte är att med sina olika verktyg bidra till just ökad medvetenhet.

Varje gång du utövar yoga vattnar du på dina frön och hälsan påverkas positivt – och medvetenheten växer.

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

VARMA HÄLSNINGAR

GÖRAN





INLEDNING

Allt som lever pulserar av energi. Du är som människa ett konstant flöde av vibrerande energier. Enligt en teori inom kvantmekaniken består vi i våra allra minsta beståndsdelar av vibrerande supersträngar som i sin tur består av hoprullade membran över elva dimensioner. Att vi består av detta vibrerande flöde är något som andliga, holistiska traditioner talat om i alla tider. Österländsk medicin, akupunktur, qigong, ayurveda, yoga, meditation och olika kampsporter bygger alla på ett energitänk där kunskap om meridianer, livsenergi, ki/chi, prana, kundalini och chakrasystem är centrala grundstenar. Yogan har under tusentals år använt chakra som en integrerad del i sitt holistiska tänkande. Chakrasystemet är att likna vid själens eget DNA.

När vi arbetar med chakrasystemet hamnar vi ansikte mot ansikte med några av tillvarons allra mest fundamentala frågeställningar. Du kan läsa tio tusen böcker om yoga men det är först när du själv börjar utöva yoga som du får en egen upplevelse av vad det egentligen handlar om – och i slutändan är den egna upplevelsen allt vi har att lita till. Så, bilda dig en egen uppfattning om chakrasystemet, grundad på dina upplevelser av yoga, som är en metod för att få dina chakra, livets egna hjul inom dig, att röra sig fritt, flödande av energi.

Det är inte lätt att beskriva detta komplexa, mångdimensionella energisystem i lekmannatermer, hur det präglas in i oss och sedan påverkar hela livet, utan att det blir luddig och konstigt. När jag sitter i enskild session med en klient som kanske inte hört uttrycket chakra innan och ska försöka beskriva vad som ligger i botten på hans eller hennes besvär brukar jag lite förenklat beskriva det så här:

– Chakrasystemet är ett sätt att försöka beskriva dig mer som en kvantmekanisk energivarelse än som en kött-och-blodmaskin. En bra liknelse är elsystemet du har hemma. Det kommer en huvudledning utifrån som slutar i ett proppskåp i hallen. Från det proppskåpet går det sedan osynliga ledningar inne i alla väggar till de olika funktionerna hemma, diskmaskinen i köket, datorn, TV:n, badrumslampan, mobilladdaren m.m. Alla styrs de från det där lilla proppskåpet ovanför hatthyllan.

Tänk dig att det är du som är lägenheten. Du har en huvudledning som går genom kroppen, det är din ryggrad, som ju faktiskt innehåller en massa ledningar. På denna huvudkabel sitter inte bara ett utan sju olika proppskåp, då du är lite mer komplex än en trea i innerstan – du behöver fler proppar helt enkelt. Dessa sju proppskåp styr alla dina funktioner, fysiskt, kemiskt, mentalt och emotionellt, allt som är du. Från proppskåpen går det ledningar till alla rum, alla delar av kropp och sinne, Yogan kallar dessa ledningar för Nadis, inom den traditionella kinesiska medicinen säger man meridianer.

Detta är ju en förenkling av hur det ser ut men det ger en visuell bild av hur chakrasystemet fungerar. Precis som att varje propp i hallen styr vissa rum och vissa funktioner så styr vart och ett av dessa sju chakra/proppskåp över specifika delar av det system som är du och jag. Det styr olika kroppsdelar, vissa inre organ, hormonkörtlar och specifika mentala/emotionella funktioner. Man räknar proppskåpen nerifrån och upp. Det första chakrat sitter längst ner och det sjunde sitter högst upp.

Detta häfte är en ämnat att vara enkel introduktion till chakrasystemet – ett stort omfattande kunskapsområde. Kunskapen om chakra överfördes under århundraden från lärare till elev som en del av en muntlig, andlig tradition. I vår tid når denna kunskap ut till en ständigt växande krets av människor över hela världen. Googla ordet *chakra* och få tiotals miljoner träffar så förstår du vad jag menar. Jag hoppas att du får både nytta och glädje av innehållet på följande sidor och blir inspirerad att gå vidare i ditt sökande och utforskande av dig själv som den djupt medvetna energivarelse du är.

CHAKRASYSTEMET

Som utövare av någon form av tantrisk yoga kommer du förr eller senare att komma i kontakt med termen *chakra*. Många accepterar dem som konkret realitet, andra betvivlar dess existens då det inte finns några vetenskapliga bevis – men vad är chakra, vad står begreppet för?

Chakran beskrivs bl.a. som subtila energicentraler för utväxling av energi mellan människan och hennes omvärld. De har också beskrivits som koncentrerade virvlar av energi. Ett annat sätt är att uttrycka det är att chakrasystemet är vad och vilka vi är, vad vi känner, hur vi känner och hur vi förändras genom livet. Chakra är grunden för hur vi skapar och uttrycker oss själva. Funktionen hos dina olika chakran påverkar varje aspekt av vem du är och hur du upplever livet.

Chakran existerar inom oss alla. Likväl som vi har en fysisk kropp har vi också en subtil kropp – en kropp av energi. Den subtila kroppen är inget hokus pokus påfund utan en konkret effekt av hur kroppen är uppbyggd. All elektrisk aktivitet ger upphov till magnetiska fält, i naturen såväl som i våra kroppar. Kroppens biokemiska processer ger upphov till elektromagnetisk energi vars frekvenser varierar mellan 1-100 hertz. I varenda en av kroppens tusentals miljarder celler pågår en miljard processer i sekunden, vilket skapar en stor mängd elektromagnetiska och subtila energifält i och runt din kropp. Den levande kroppen är konstant genomsyrad och omgiven av ett fält, ett formligt moln av joniserade partiklar – din subtila kropp – som det finns en mätbar och en andlig aspekt av.

Chakran fungerar lite förenklat som broar mellan den fysiska materian vi består av och den subtila andliga substansen. Det har sagts att chakrasystemet är en arketypisk beskrivning av individens utveckling och mognad genom livet. För varje stadium vi passerar uppnår vi en djupare kunskap om vår personliga och andliga kraft. För varje chakra vi skapar balans i vinner vi i ökad kraft och självkännet, som integreras inom oss själva och för oss vidare till en ny nivå på vägen mot ökad medvetenhet – traditionellt sett yogans yttersta syfte.

Tankar om chakrasystemet finns inom många kulturer. Ordet chakra betyder *hjul* eller *livshjul*. Hjulet i sig själv är en tydlig och kraftfull symbol för många av våra cykliska livsmönster. I Tibet kallas de *khlor* (kanaliseringshjul). Bibeln talar om *de sju inseglen*. De första kristna omnämner dem som *de sju kyrkorna*. Den judiska kabbalisten använder benämningen *människosjälens sju centra*. Inom sufismen kallas de *latifas*. På Grönland och i Kanada var chakrasystemet känt av inuiterna och i Nordamerika av Hopiindianerna.

I medeltidens Europa var chakrasystemet välkänt inom den alkemistiska traditionen. Där fanns en djup insikt om deras olika funktioner. Man hänförde metaller och planeter till olika chakra i ett detaljerat system vilket kom att utgöra grunden i alkemisternas sökande efter den andliga transformationen – *de vises sten*. Runt sekelskiftet 1800-1900 började teosoferna intressera sig för den österländska metafysiken och det publicerades åtskilliga böcker om chakrasystemet, den mest betydande var *The Chakras* av C.W. Leadbeater. Han beskrev dem i sin bok så som överföringscentra där livsenergi strömmar genom systemet, från en subtil kropp till en annan.

Allt eftersom du fördjupar dig i kunskapen om chakrasystemet kommer du märka hur olika skrifter och traditioner beskriver delar av systemet på ibland lite varierande sätt. Vissa traditioner hävdar att hypofysen hör till pannchakrat och tallkottkörteln till kronchakrat och andra säger tvärtom. En del placerar tredje chakrat i eller strax under naveln, andra säger att det ligger en handbredd högre upp, i solarplexus mellan naveln och hjärtat. Vill du fördjupa dig mer i hur olika yogiska traditioner har resonerat rekommenderas boken *Laya Yoga – The definite Guide to The Chakras and Kundalini* av Shyam Sundar Goswami. Inom Kundaliniyogan har funnits flera mästare som påtalat vikten av att du själv upplever det som alla dessa skrifter talar om. Detta, som är det viktigaste, sker när du med

yogans hjälp börjar arbeta med dig själv och i utövandet får din egen personliga och praktiska upplevelse av respektive chakra och hela chakrasystemet.

Enligt tantrisk/yogisk kunskap, som erbjuder ett väl integrerat system för att öppna och balansera flödet i chakrasystemet existerar det tiotusentals chakran. Större och mindre, längs ryggraden, upp i hjärnan, i händer och fötter, utspridda i kroppen och runt om i det elektromagnetiska fältet runt kroppen. Antalet stora chakran varierar något mellan olika traditioner. Det talas om allt från fyra eller fem upp till nio eller tolv centrala chakra. Det vanligaste antalet är sju.

Detta är inte alltid ett uttryck för någon oenighet i egentlig mening. Det handlar mer olika sätt att se på våra chakran. De två översta och de två nedersta sitter väldigt nära varandra och inom bl.a. delar av tibetansk tradition talar man om totalt fem stora chakra. Där sammanförs de två nedersta till ett reproducerande chakra och de två översta ett universellt chakra. Vanligtvis beskrivs sju stora chakra som alla löper längs din mittlinje, från bäckenbotten och ryggslut, upp längs ryggraden, in i hjärnan upp till hjässan. Inom kundaliniyoga enligt Yogi Bhajan beskrivs auran som det åttonde stora chakrat.

Chakrasystemet fungerar som kommunicerande kärl och strävar naturligt efter balans. Ett sätt att betrakta våra olika chakra är som faser i människans utveckling, där de tre nedersta står för en mer fysisk syn på livet och de tre övre står för en mer andlig syn och ett högre medvetande. Alla chakran är lika viktiga. Obalans i ett chakra påverkar de andra då de alla är intimt förbundna med varandra. De balanserar och reglerar kroppen på många olika sätt. De är alla förbundna med det centrala nervsystemet via en stjälk som fäster inne i ryggmärgen.

Chakrana står också i förbindelse med och påverkar det endokrina körtelsystemet, och har därför stort inflytande på vårt psykiska och fysiska välbefinnande. Till varje chakra hör en endokrin körtel eller körtelpar, en kroppsdel, ett eller flera inre organ, ett bestämt element, ett sinne och en prägling. I rotchakrat exempelvis grundtrygghet alternativt otrygghet – beroende på hur präglingen sett ut. Varje chakra har dessutom en siffra (en frekvens), en geometrisk symbol, ett ljud och olika djursymboler. Olika sorters musik och olika stenar kopplas också till chakrasystemet. Läs vidare om allt detta i faktarutan och text under respektive chakra. Varje chakra har en färg, som ibland beskrivs olika i öst och i väst. I väst följer de regnbågen i samma ordning: rött, orange, gult, grönt, blått, indigo och violett. I österländsk tradition beskrivs de i delvis lite andra färger (se vidare i faktarutorna). Åter igen – olika kulturella sätt att söka beskriva en osynlig, högre verklighet.

Det är ett ständigt flöde i chakrasystemet där alla chakran, i större eller mindre utsträckning befinner sig i ständig roterande rörelse. Ibland beskrivs de som mer öppna eller mer slutna men är varken det ena eller det andra. Det handlar om ett flöde, dels inom ett specifikt chakra och dels mellan olika chakran, ett flöde som kan *blockeras*, snarare än att ett chakra aktivt *stänger sig själv*. Utifrån ett yogiskt perspektiv är de sjukdomar, krämpor och problem vi drabbas av genom livet resultatet av blockeringar av flödet i chakrasystemets energibanor alternativt obalans mellan olika chakran.

Det yogiska sättet att väva samman hälsa och sjukdom, de olika utvecklingssteg vi tar genom livet, hur livets präglade av oss först landar i olika chakran, vilka sen kan ge oss olika krämpor, sjukdomar, fysiska mentala och emotionella obalanser m.m. ser, lite förenklat ut så här:

Våra nedersta tre chakran, rot, sexual och magchakra präglas under de första 11 levnadsåren, samt tiden inne i mammas mage. Dessa tidiga, djupa präglingar börjar sen skapa olika typer av obalanser i oss, kopplade till (o)trygghet, nivå av självkänsla, lust/rädsla, sexualitet, självbild, självförtroende, ork/kraft m.m. Alla dessa obalanser påverkar hjärtat, både fysiskt och empatiskt emotionellt, förmågan att uttrycka känslor, säga som det är, samt kapaciteten att se klart hur vi ska leva våra egna liv på ett bra, balanserat vis. Vi känner alla igen oss i delar av detta – livet! Yogan säger att det mesta

av allt detta trassel landar i hur våra chakran mår – och sen levererar yogan en diger verktygslåda fylld med olika andningstekniker, övningar, djupavslappning, meditation m.m. för att skapa balans i chakrasystemet, där obalanserna egentligen sitter. Alla verktygen bidrar till att öppna upp flödet genom chakran och energibanor.

Kroppen och chakrasystemet genomkorsas av energibanor – *nadis* som förser alla delar av kroppen med pranisk livsenergi. Nadis kommer från ordet *nad* som betyder *flöda*. Inom den kinesiska kulturen och medicinen kallas de *meridianer*. Den största, viktigaste och mest centrala av dessa nadis är *Sushumna*, den stora ryggskanalen som binder samman dina stora chakran. Den motsvaras fysiskt av ryggraden och inom akupunkturen av huvudkärlsmeridianen.

Det är inuti Sushumnas innersta mest subtila kanal, *citrini* – *den himmelska vägen som ger glädje och odödlighet*, som kundalini kraften när den väcks, flödar från rotchakrat upp mot hjärnan och kronchakrat. Längs Sushumnas vänstra sida ligger en annan viktig nadi: *Ida*, kanal för den kvinnliga, omslutande energin i kroppen – Yin. Till höger om Sushumna ligger *Pingala*, huvudkanalen för den manliga, utåtriktade energin – Yang. Vi har alla både manliga och kvinnliga energier inom oss. Ida och Pingala utgår från rotchakrat och rör sig i ett spiralmönster upp längs Sushumna. De korsar varandra vid varje chakra och möts i pannchakrat där de alla tre formar en flätad energiknut. Ida och Pingala går därifrån ut i varsin näsborre, Ida ut i vänster och Pingala ut i höger. Sushumna fortsätter upp till kronchakrat. Ida och Pingala är två polära krafter som motsvaras av de båda hjärnhalvornas och det autonoma nervsystemets olika funktioner.

Även om den moderna läkarvetenskapen idag, lite med armbågen, sakta närmar sig akupunkturen så erkänner den ännu inte chakrasystemets existens. Det finns inte mycket forskning på området och det är fortfarande något av en karriärförstörare att forska inom detta område. I den amerikanska forskningsdatabasen MEDLINE som listar 25 % av världens forskningstidskrifter och innehåller ca 30 miljoner forskningsrapporter finns bara en handfull studier som alls nämner begreppet *chakras*.

Det finns några få exempel under de senaste hundra åren på hur forskare och psykologer seriöst har närmat sig detta holistiska tänkande. Ett intressant exempel är Carl Jung som tidigt intresserade sig för chakra och kundalini. Han beskrev tydligt den psykologiska betydelsen av dessa fenomen.

Kundaliniyogans beskrivningar av chakrasystemet och kundalini kraften försåg honom med en modell som då helt saknades i den västerländska psykologin, en modell för medvetandets utvecklingsfaser. Detta gav honom verktyg att via symboler förstå och arbeta med olika psykologiska processer.

Hösten 1932 i Zürich höll han fyra seminarier på temat *Den psykologiska tolkningen av kundaliniyoga* där han i detalj gick igenom alla chakran och talade om kundalini kraften. Dessa seminarier finns idag i bokform: *The Psychology of Kundaliniyoga* (Princeton University Press, 1996). Det finns också flera intervjuer med Jung på Youtube om yoga, chakra och kundalini. Om chakrasystemet sa Jung i Zürich:

– Så också är chakrana symboler. De symboliserar mycket komplexa psykiska fakta, vilka vi för närvarande inte kan uttrycka annat än i bilder. Chakrana är därför av stort värde för oss då de representerar en verklig ansträngning att åstadkomma en symbolisk teori om psyket. Psyket är någonting så väldigt komplext, så vitt i sin omfattning, så rikt på okända element och dess olika aspekter överlappar och sammanvävs med varandra i en så fantastisk stor grad att vi alltid vänder oss till symbolerna för att kunna föreställa oss vad vi vet om det. Alla teorier om psyket blir förhastade därför att de blir insnärjda i detaljer och omständigheter och de tappar greppet om den helhet som vi försöker betrakta. Ni har sett utifrån mitt försök till analys av chakrana hur svårt det är att nå deras innebörd och vilka komplexa förhållanden vi har att göra med när vi studerar, inte bara medvetandet utan psyket som helhet. Chakras blir då värdefulla guider in i detta svårfattliga område

eftersom Österlandet, speciellt Indien alltid har försökt förstå psyket i sin helhet. Det har en intuitiv förståelse av självet och ser därför egot och medvetandet bara som mer eller mindre väsentliga delar av självet. Allt detta verkar underligt för oss: det verkar som om Indien är fascinerat av medvetandets bakgrund där vi själva helt och fullt identifierar oss med vår förgrund, med det medvetna. Men nu, även bland oss börjar psykets bakgrund eller hinterland levandegöras och eftersom det är så svårfattligt och svårtillgängligt så är vi inledningsvis tvingade att betrakta det symboliskt.

Ett annat mer modernt exempel, där man med hjälp av biofeedbackteknik fått en glimt av chakrasystemet, är från Österrike. Forskare vid *the Institute for Applied Biocybernetics and Feedback Research* i Wien upptäckte på 1990-talet, i ett projekt som från början handlade den mänskliga hjärnans aktivitet vid samlag, överraskande stora förändringar i höger hjärnhalva under orgasmen.

Kombinationen av rak ryggrad och sammandragningar i bäckenbottens pubococcygeus muskel (pc-muskeln) åstadkom en kraftig förändring av likspänningspotentialen i hjärnan under samlaget, ibland med mer än 200 millivolt. Vid tester med deltagarna sittandes, med rak rygg och via en knipövning hållande en medveten, konstant anspänning av pc-muskeln bröts inte den höga potentialen i höger hjärnhalva ner direkt såsom den gjorde vid orgasmen.

När man fortsatte med knipövningen skedde något märkligt i hjärnan. Först byggdes spänningen upp i den ena hjärnhalvan, varierande i vänster eller höger hjärnhalva och när lagringskapaciteten där var mättad så började den andra hjärnhalvan fyllas på. När även den halvans kapacitet var mättad inträffade något nytt. Något forskarna dittills inte känt till. Plötsligt kopplades helt andra delar av hjärnan på. Delar som alls inte behövdes för den aktuella övningen. Hypofysen aktiverades, serotonin, endorfiner och endovalium frisattes i hjärnan.

I detta ögonblick inträffade också fenomen som man bara känt till från olika esoteriska rapporter. En själslig upplevelse, djupa lyckokänslor, scener från barndomen kunde börja rullas upp i det inre, en svag men högfrekvent visselton upplevdes, ökad känslighet och skärpt mental uppfattningsförmåga. Samtidigt frisattes noradrenalin och dopamin i kroppen, ämnen som egentligen har motsatt verkan på oss. En mekanism i det autonoma nervsystemet skapade på detta sätt en harmoniserande jämvikt som ledde till ett stabilt inre välbefinnande och ökad medvetenhet hos testpersonerna.

Andra tydliga förändringar hos deltagarna var ökad koncentrations- och uppfattningsförmåga med 30-50%, komplicerade rörelsekombinationer kunde utföras snabbare än normalt, stressrelaterade muskelspänningar reducerades. Testpersonerna berättade om hur depression och sömnstörningar försvann och hur kreativitet och livsglädje istället ökade. Förutom allt detta upptäckte forskarna ytterligare ett fenomen. När man mätte hur energin som genererades i bäckenbotten steg upp mot hjärnan kunde man på monitorerna se hur energiflödet fastnade vid olika punkter längs ryggraden, samma ställen hos alla testpersoner. Punkter som visade sig stämma överens med yogisk kunskap om var olika chakran fäster längs med ryggraden.

Mer än 500 personer som testades 1993-95 uppvisade samma, lite mystiska förändring. Normalt sett ligger det dagliga svängningsområdet mellan hjärnhalvorna på mellan +200 och -200 millivolt. Efter fyra till sex veckors träning kunde man hos testpersonerna uppmäta tydliga stegringar i dessa värden, ända upp till 400 millivolt och vissa deltagare kunde bygga upp en potential på 2 000 millivolt.

Jag var själv i kontakt med institutet i mitten av 90-talet och fick ta del av deras metoder och resultat. För några år sedan hävdade syd-koreanska forskare vid *Seoul National University* att de lokaliserat och dokumenterat meridiansystemet – läs mer om detta [HÄR](#)

Chakrasystemet innebär en fascinerande karta över dina inre landskap. En detaljerad karta med mångtusenåriga markeringar, instruktioner och väl upptrampade stigar. Den egna intuitionen är din kompass. När du börjar hitta i terrängen, börjar behärska systemet och förmår balansera dina chakra så öppnar du samtidigt upp för en inre kraft att flöda fritt genom systemet – och därmed påverka ditt liv i grunden.

När du tränar yoga och arbetar med att balansera ditt chakrasystem så finns en gyllene regel: Skynda långsamt! Om och när du upplever dramatiska resultat som får dig att känna dig osäker, som får dig ur balans – stanna då upp. Pressa inte dig själv. Vila. Som du förstår när du läser om dina olika chakran så arbetar du via yogan med djupa präglingar som kanske styr ditt liv under årtionden.

Yoga är en kraftfull metod för detta och processen ska inte forceras. Låt det få ta sin tid, låt dina energier stabiliseras. Detta är speciellt viktigt när du arbetar på egen hand. Följ instruktioner och olika tidsangivelser. Ta hellre små än stora steg. *Less is more!* Lyssna till signalerna inifrån och ta ett steg i taget. Så, lycka till nu och känn dig nu varmt välkommen in i yogans och chakrasystemets djupt fascinerande värld !



Här följer nu en sammanfattning av dina sju stora centrala chakran samt ett antal yogaövningar som balanserar respektive chakra.

FÖRSTA CHAKRAT – ROTCHAKRAT – MULADHARA



Rotchakrat	Sammanfattning
Placering:	Mellangården. Längst ner i ryggraden, mellan anus och könsorganen, svanskotan.
Färg:	Röd.
Funktion:	Stabilitet. Överlevnad. Att vara grundad i sin fysiska kropp.
Prägling:	Grundtrygghet eller otrygghet. God eller dålig självkänsla.
Kroppen:	Fötter, ben, skelett, tjocktarm, ändtarm och anus.
Körtel:	Binjurar.
Sinne:	Lukt.
Element:	Jord.
Djursymbol:	En vit elefant med sju snablar.
Siffror:	4 - antalet kronblad.
Ljud:	Lam är rotchakrats kärnljud, grundmantra.
Musik:	Jordnära folkmusik, naturrytmer, trummor, marschmusik, all musik i C-dur.
Obalanser:	Kroniska ländryggsbesvär, ischias, förstoppning, ändtarmscancer, hemorrojder, depression och utbrändhet.
Kristaller:	Stenar i olika "jordnyanser", röd, brun, grå och svart, påverkar rotchakrat: granat, rubin, korall och jaspis är exempel på bra rotchakra kristaller.
Indiskt namn:	Muladhara, som kommer från orden <i>mula</i> – rot samt <i>adhara</i> – bas eller stöd.
Parkoppling:	Första med fjärde och sjunde chakrat

NÅGRA YOGAÖVNINGAR FÖR ROTCHAKRAT

Suficirklar

Lätt meditationsställning. Ta tag om dina knän. Börja rotera magen och överkroppen medsols i en cirkelrörelse. Sträva att behålla huvudet centrerat i mitten. 1-3 min. Byt riktning, 1-3 minuter. Andas långa djupa andetag. Vila sittande.



Kråkan

Sitt på huk med hela fotsulan i golvet. Rak ryggrad. Sträva efter att föra tårna så rakt fram du förmår. Armarna viras runt knäna med knäppta händer. Eldandning 1-3 min. Vila på rygg.



Kamelen

Klippställningen. Kom upp i knästående, handflatorna mot ländryggen, luta dig så långt bakåt som du förmår. Vik huvudet bakåt. Höftbredd mellan knäna. Eldandning alt. långa djupa andetag 1-3 min. Vila sittande.



Framåtsträckning med benen ihop

Sträck ut benen framför dig. Luta dig med rak rygg fram över höfterna, ta tag om tårna eller så långt ner du når. Raka ben med knäveckan mot underlaget. Slappna av i positionen, andas långa djupa andetag, 1-3 min. Vila på rygg.



ANDRA CHAKRAT – SEXUALCHAKRAT – SVADISTHANA



- Placering: Vid könsorganet, alldeles ovanför blygdbenet.
Färg: Orange i väst. Starkt röd-orange, cinnober-röd i öst.
Funktion: Sexualitet, fortplantning, lust, kreativitet.
Prägling: Rädsla. Relationsproblematik. Störd sexualitet.
Kroppen: Bäckén, könsorgan, njurar, urinblåsa och livmodern hos kvinnan
Körtel: Könskörtlar: äggstockar och testiklar.
Sinne: Smak.
Element: Vatten.
Djursymbol: Krokodil.
Siffra: 6 - antalet kronblad.
Ljud: Vam är sexualchakrats kärnljud, grundmantra.
Musik: Sensuell smekande musik, traditionell magdans.
Obalanser: Gynekologiska problem, potensproblem, frigiditet, urinvägsbesvär, problem i länd och korsrygg och höfter. Besvär med njurar, äggstockar, prostata.
Kristaller: Stenar som påverkar andra chakrat går från ljus silver till gyllengula nyanser: karneol, agat, orange citrin, gulddopas och månsten är bra sexualchakra stenar.
Indiskt namn: Svadisthana som betyder *sötma* eller *den egna boningen*.
Parkoppling: Andra med femte chakrat

NÅGRA YOGAÖVNINGAR FÖR SEXUALCHAKRAT

Fjärilen

För samman fotsulorna och dra dem tätt in mot underlivet. Håll händerna runt fötterna. Rak rygg. Rör knäna lätt upp och ner, 1-3 min. Vila sittande.



Grodan

Stå på huk. Trampdynorna i golvet, hämlarna mot varandra upp i luften rakt under baken. Armarna rakt ner med fingertopparna mot golvet som stöd. Rak rygg, sträckt nacke. Andas in, sträck benen raka och sänk huvudet, utan att släppa fingrarna från golvet. Hämlarna ihop tar aldrig i golvet. Andas ut ner på huk, lyft upp huvudet. 26 ggr upp och ner. Vila på rygg.



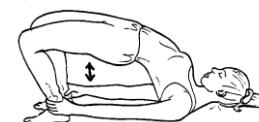
Kobran

Ligg på mage. Sätt händerna eller underarmarna mot golvet vid axlarna. Spänn rumpan, andas in och kom upp med överkroppen, höftbenen kvar i golvet. Skuldror och nacke så långt bakåt som möjligt. Andas ut ner på mage. 1-3 min. Vila på rygg.



Höftlyft

Ligg på rygg. Dra in hämlarna mot baken, ta tag i dina anklar och skjut upp höfterna mot taket på inandning, för dem tillbaka ner till golvet på utandning. 1-3 min. Vila på rygg.



TREDJE CHAKRAT – NAVELCHAKRAT – MANIPURA



Placering:	Vid naveln.
Färg:	Gul i väst. Guld och blå-grönt i öst.
Funktion:	Personlig kraft, vilja, makt, självförtroende.
Prägling:	Kraftlöshet. Handlingsförlamning. Obeslutsamhet. Ilsken & hetlevrad.
Kroppen:	Magen, matsmältningssystemet, galla, lever och mjälte
Körtel:	Bukspottkörteln
Sinne:	Syn
Element:	Eld.
Djursymbol:	Vädur.
Siffra:	10 – antalet kronblad.
Ljud:	Ram är eldchakrats kärnljud, grundmantra.
Musik:	Musik som uttrycker känslor, glädje eller sorg, verkar renande på tredje chakrat.
Obalanser:	Diabetes, magkatarr, gallsten, reumatism, gulsot och andra leverobalanser.
Krystaller:	Stenar i gulaktiga och gyllene nyanser påverkar navelchakrat: gul citrin, ljus rökkvarts, solsten och gul diamant är några eldchakrastenar.
Indiskt namn:	Manipura = skimrande ädelsten, plats av juveler. I Japan säger man för Hara – <i>mage</i> .
Parkoppling:	Tredje med sjätte chakrat

NÅGRA YOGAÖVNINGAR FÖR MAGCHAKRAT

Eldandning

Sitt på hälar i klippställningen, eller på en stol. Andas in och ut genom näsan. När du andas in spänner magen ut, när du andas ut dras magen aktivt tillbaka in igen. Andas så snabbt du kan. 1-3 gånger/sek. Andningen ska vara lätt, jämn och kontrollerad med lika lång in- som utandning. 1-3 min. Vila sittande.



Stretchpose

Ligg på rygg. Händerna under baken, handflatorna mot golvet. Lyft huvudet, titta på dina tår. Lyft med raka ben hälar 15 cm från golvet. Eldandning 1-3 min. Vila.



Situps

På rygg. Andas in, andas ut och kom samtidigt upp med överkroppen. Rör vid tårna, andas sedan in tillbaka ner på rygg igen. Raka eller böjda knän. 1-3 min. Vila på rygg.



Bågen

På mage. Dra hälar mot baken, ta tag om anklarna, lyft huvud, bål, armar, höfter och ben så högt du kan, vik huvudet bakåt. Långa djupa andetag, 1-3 min. Vila på rygg.



FJÄRDE CHAKRAT – HJÄRTCHAKRAT – ANAHATA



Placering:	Mellan 4e och 5e bröstkotan, i höjd med hjärtats övre del.
Färg:	Grön i väst. Guld och klarrött i öst.
Funktion:	Medkänsla, förlåtande, sorg och ovillkorlig kärlek.
Prägling:	Avstängdhet. Avståndstagande.
Kroppen:	Hjärta, lungor, bröstkorg – rygg, armar och händer.
Körtel:	Tymuskörteln, även kallad brässen).
Sinne:	Känsl.
Element:	Luft.
Djursymbol:	Antilop.
Siffra:	12 – antalet kronblad.
Ljud:	Yam är hjärtchakrats kärnljud, grundmantra.
Musik:	Naturliga ljud; valar, delfiner, musik som får hjärtat att smälta, tex. Pachelbels <i>Kanon</i>
Obalanser:	Astma o annan lungsjukdom hjärtsjukdom, högt blodtryck, allergi, hudproblem, eksem
Kristaller:	Stenar som skiftar i rosa och balanserande grönt: rosenkvarter, jade, smaragd, turmalin,
Indiskt namn:	Anahata = oslagen, syftande på ett ljud som hörs men som ännu ej frambringats. En evig ton som inte skapats av människan.
Parkoppling:	Fjärde med första och sjunde chakrat

NÅGRA YOGAÖVNINGAR FÖR HJÄRTCHAKRAT

Ryggvridning

Lätt meditationsställning. Lägg händerna upp på axlarna, fingrarna fram, tummarna bak på ryggen, armbågarna upp i axelhöjd. Rak rygg. Vrid överkroppen åt vänster på inandning, vrid åt höger på utandning. Huvudet följer passivt med i kroppsrorelsen. 1-3 min. Vila sittande.



Katt och Ko

På alla fyra. Raka armar. Andas in, svanka ner ryggen (ko) samtidigt som lyfter huvudet. Andas ut, skjut upp ryggen mot taket (katt) samtidigt som hakan går in mot bröstet. Mjuka rörelser, 1-3 min. Vila i klippställningen.



Björngreppet

Klippställning. Händerna greppar varandra i ett björngrepp framför bröstet. Vänster hand närmast kroppen. Andas in, håll andan och sträva att med all din kraft dra isär händerna, utan att släppa taget. Andas ut. Andas in igen och fortsätt på samma sätt. 1-3 min. Vila sittande.



Babyställningen

Klippställningen. Böj dig framåt och vila pannan mot golvet. Armarna ner längs sidorna med handflatorna mot taket. Långa djupa andetag 1-3 min. Kom sedan långsamt upp och vila i sittande.



FEMTE CHAKRAT – HALSCHAKRAT – VISSHUDDHA



Placering:	I halsen
Färg:	Blå i väst. Grå och violett i öst.
Funktion:	Kommunikation, kreativitet, sanning
Prägling:	Oförmåga att lyssna, uttrycka känslor, att säga som det är.
Kroppen:	Hals, nacke, käkar, stämband, mun och öron.
Körtel:	Sköldkörtel och parasköldkörtel.
Sinne:	Hörsel.
Element:	Eter eller Akasha (rymd).
Djursymbol:	En vit elefant.
Siffra:	16 – antalet kronblad.
Ljud:	Ham är halschakrats kärnljud, grundmantra.
Musik:	Halschakrat uttrycker individens kreativitet och gruppens gränslöshet. Sjunk in i ljudet av många röster, t.ex. körsång, religiösa hymner etc.
Obalanser:	Förkylningar, problem i munhåla och svalg, käkar, stämband, halsmandlar, nacke, öron/hörsel samt olika problem med sköldkörteln/parasköldkörteln.
Kristaller:	Stenar som skiftar i blå nyanser öppnar och balanserar halschakrat: turkos, akvamarin, ädelkrysoptas, blå malakit, celestin, blå kvarts m.fl.
Indiskt namn:	Vishuddha – <i>rening</i> eller <i>att rena</i> som syftar till ett unikt, personligt och ansvarsfullt och rent uttryckssätt – i både ord och tanke.
Parkoppling:	Femte med andra chakrat

NÅGRA YOGAÖVNINGAR FÖR HALSCHAKRAT

Katt och Ko

På alla fyra. Raka armar. Andas in, svanka ner ryggen (ko) samtidigt som du lyfter huvudet. Andas ut, skjut upp ryggen mot taket (katt) samtidigt som hakan går in mot bröstet. Mjuka lugna rörelser, 1-3 min. Vila i klippställningen.



Kamelen

Klippställningen. I knästående, handflator mot ländrygg, luta dig så långt bakåt som du förmår. Vik huvudet bakåt. Höftbredd mellan knäna. Eldandning/långa djupa andetag 1-3 min. Vila.



Huvudvridning

Lätt meditationsställning. Andas in och vrid samtidigt huvudet sakta över åt vänster (som om du skulle dig bak över axeln). Andas ut och vrid samtidigt huvudet över åt höger. 1-3 min. Vila på rygg. (nackrullning är en annan bra halschakraövning)



Kobran

På mage. Sätt händerna mot golvet vid axlarna. Spänn skinkorna, andas in och kom upp med överkroppen, höftbenen kvar i golvet. Skuldror och nacke så långt bakåt som möjligt. Andas ut ner på mage igen. Fortsätt upp och ner, 1-3 min. Vila på rygg.



SJÄTTE CHAKRAT – PANNCHAKRAT - AJNA



Placering:	Ovanför näsroten, i ögonbrynnens överkant, cirka 15 mm in i pannan.
Färg:	Indigo i väst. Vit eller självlysande blå i öst.
Funktion:	Intuition, direkt varseblivning.
Prägling:	Trångsynt. Dogmatisk. Ofokuserad. Verklighetsflykt.
Kroppen:	Panna, ögon, hjärna och centrala nervsystemet.
Körtel:	Hypofysen.
Sinne:	Syn.
Element:	Ljus.
Djursymbol:	Inget djur.
Siffra:	2 – antalet kronblad.
Ljud:	OM / AUM är pannchakrats kärnljud, grundmantra.
Musik:	Musik som stimulerar din naturliga visualiseringsförmåga. Exempelvis Schuberts tyska mässa, <i>Inside the Taj Mahal</i> eller <i>Inside the Great Pyramid</i> med Paul Horn.
Obalanser:	Huvudvärk, mardrömmar, synfel, verklighetsflykt och koncentrationssvårigheter.
Krystaller:	Stenar i olika indigo blållila kombinationer: safir, mörkblå turmalin, lapis lazuli, ametist.
Indiskt namn:	Ajna – att kontrollera, alt: <i>befalla/bestämma över, även att veta, att varsebli.</i>
Parkoppling:	Sjätte med tredje chakrat

NÅGRA YOGAÖVNINGAR FÖR PANNCHAKRAT

Yoga Mudra

Klippställningen. Böj dig framåt tills pannan rör vid golvet. Knäpp händerna bakom ryggen, rätta upp raka armar mot taket. Långa djupa andetag 1-3 min. Vila sittande.



Bakåtlutad med raka ben

Rak i ryggen sträcker du ut benen framför dig. Placera händerna mot golvet bakom dig, fingrarna bort från kroppen. Luta dig bakåt och böj huvudet lätt bakåt och öppna ögonen, stirra utan att blinka på en punkt i taket. Eldandning, 1-3 min. Vila på rygg.



Pantern

Sitt i klippställning. Sträck ut armarna åt sidorna. Böj armbågarna så handflatorna pekar framåt i axelhöjd alldeles framför kroppen. Böj fingrarna som klor. Spärra upp ögonen, fixera en punkt vid horisonten och andas långa djupa men kraftfulla andetag, 1-3 min. Vila sittande.



Bakåtlutad

Klippställning. Sträck armarna rakt ut framför dig, parallella med golvet och handflatorna vända neråt. Luta dig lätt bakåt med rak rygg, ca 30 grader. Fixera en punkt vid horisonten. Långa djupa andetag, 1-3 min. Vila på rygg.



SJUNDE CHAKRAT – KRONCHAKRAT – SAHASRARA



Placering:	Fyra fingrar ovanför hjässan.
Färg:	Violett och vitt.
Funktion:	Förening, insikt och frid.
Prägling:	Meningslöshet, Tankestelhet. Avskärmning.
Kroppen:	Icke fysiska upplevelser.
Körtel:	Talkottkörteln.
Sinne:	Bortom sinnena.
Element:	Bortom elementen.
Djursymbol:	Inget djur.
Siffra:	1000 – antalet kronblad.
Ljud:	Inget ljud.
Musik:	Himmelsk, subliment vacker musik: Verdis Requiem eller Halleluja ur Händels Messias.
Obalanser:	Oro, psykos, förvirring o annan psykisk ohälsa, problem med nervsystemet.
Kristaller:	Transparens och klarhet: ametist, diamant, klar kvarts, lila turmalin, pärlor m.fl.
Indiskt namn:	Sahasrara som betyder <i>tusenfaldig/tusenbladig lotus</i> , symboliserar skapelsens helhet.
Parkoppling:	Sjunde med första och fjärde chakrat

NÅGRA YOGAÖVNINGAR FÖR PANNCHAKRAT

Kråkan - variant

Stå upp med fötterna i höftbredd. Armarna i kors framför bröstet eller i midjan. Andas ut ner in i Kråkan, andas in upp i stående igen. Fortsätt upp och ner 30 ggr. Vila på rygg.



Kobran, dynamisk

Ligg på mage. Sätt händerna eller underarmarna mot golvet vid axlarna. Spänn rumpan, andas in och kom upp med överkroppen, höftbenen kvar i golvet. Skuldror och nacke så långt bakåt som möjligt. Andas ut ner på mage igen. 1-3 min. Vila på rygg.



Energi till Kronchakrat

Sitt i lätt meditationsställning. Sträck armarna upp 60 grader, som en klocka som visar tio i två. Spreta kraftfullt med fingrarna. Eldandning 1-3 min. Vila sittande.



Fokus i klippställning

Sitt på hälar med händerna i knäet, knäppta i venuslåset. Fokusera hela din uppmärksamhet mot toppen av huvudet, vid hjässan. Upplev att du har en antenn där som tar in hela kosmos. Långsam, djup andning genom näsan, 3-11 min. Vila sittande.





PASS 1 – NEDRE TRIANGELN

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



R

RYGGVRIDNING I STÅENDE

Ställ dig upp, placera händerna upp på axlarna. Fingrarna fram, tummarna bak. Armbågarna i axelhöjd rakt ut åt sidorna. Andas in vrid långsamt kroppen så långt du kan åt vänster, andas ut vrid åt höger, 1-3 min. Avsluta med två rotlås och rulla sedan axlar och skuldror några varv. Studsa på hälarna. Vila stående.



RYGGFLEX MED HÄNDERNA PÅ AXLARNA

Händerna på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågarna ut åt sidorna i axelhöjd. Andas in, flexa fram ryggen, axlar och huvud går bakåt. Lyft näsan mot taket. Andas ut, flexa ryggen bakåt, armbågar ihop framför bröstet, hakan mot bröstet. Lugnt tempo, 1-3 min. Vila. **Effekter:** Bra för bäcken, rygg, skuldror, nacke, matsmältning, andningsmuskulatur, sköldkörtel – och hela chakrasystemet.



DUBBLA BENLYFT

Ligg på rygg, armarna sträckta ner längs sidorna, handflatorna vända neråt, stoppa in händerna under baken. Pressa länden mot underlaget. På inandning lyft båda ben rakt upp utan att böja på knäna, andas ut och sänk dem ner till golvet igen (vid mens ett ben i taget), 1-3 min. Avsluta med rotlås. Vila på rygg.



SAT KRIYA

Klippställning, sitt på hälarna, alternativt på stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, fokus i 3:e ögat. Knäpp händerna. Vänster tumme överst för kvinnor, höger överst för män. Råta ut och tryck pekfingrarna mot varandra. Sträck armarna mot taket. Gör ett djupt, långsamt rotlås, säg *Sat*, släpp låset säg *Nam*. Andningen sköter sig själv, 3 min. Avsluta med att andas in, andas ut, håll andan ute och gör två djupa rotlås. Vila sedan på rygg.



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 (Själels 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, vagga 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 TINNINGSLÖB

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.





LAM VAM RAM

A QUANTUM MEDITATION

Sitt bekvämt med rak rygg, dina händer som två skålar i varandra nere i knäet, höger hand vilar i vänster. Slut ögonen och fokusera via 3:e ögat djupt ner in i dig själv, in i bäckenbotten, underliv och mage.

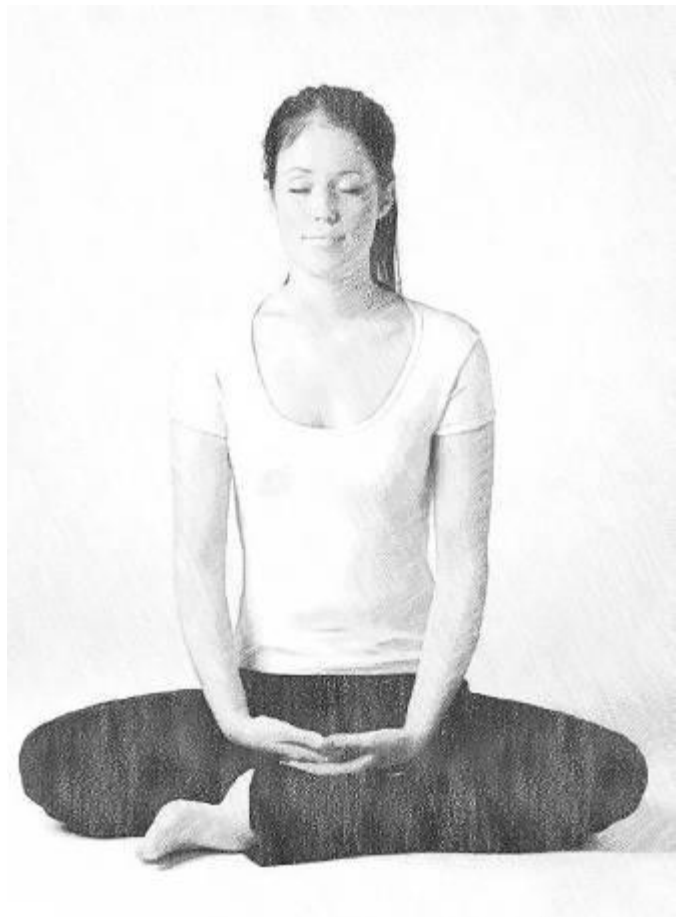
Vibrera lugnt, om och om igen, dina nedre tre chakrans mantra:

LAM VAM RAM

(uttalas lamm, vamm, ramm).

Sitt på detta sätt i 7-11 minuter. Avsluta meditationen med att ta ett par djupa andetag, lyssna, känna djupt in i dig själv och sedan tona ut.

Alla ljud är vibrationer på olika frekvenser. Både den mångtusenåriga yogiska traditionen såväl som modern kvantfysik beskriver universums skapelse som vibration – en *Big Bang*.



Vissa yogiska ljud har ingen direkt översättning men anses ändå ha kraft att expandera människan, fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt. Dessa ljud kallas *Bija*, eller *frömantra*. Sanskritordet *mantra* består av stavelserna *man* (sinne) och *tra* (frigöra) – ordagrant: *att frigöra sinnet*. En annan beskrivning är att mantra *skapar transformation i människan*. Den vediska traditionen har utvecklat olika frömantra som vibrerande expanderar och renar sinnet och skapar balans på alla plan.

Så, när du vibrerar ovan tre frömantra LAM VAM RAM skapas resonans med och koppling till energin i dina nedersta tre chakra. LAM VAM RAM är stärkande, energigivande, renande och grundande *frömantran* för att öppna upp blockeringar och skapa balans i nedre triangeln. Mantrat förstärker din förmåga att fokusera djupare in i ditt eget energisystem, förstå dess mekanismer och behov – samt bidra till ett ökat flöde och en fördjupad balans i dig själv.



PASS 2 – CENTRERING

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.

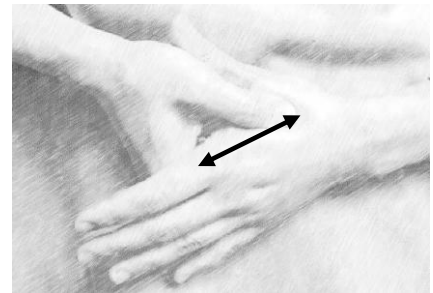
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



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.



RYGGVRIDNING VARIANT

Lätt meditationsställning. Sätt vänster fot i golvet utanför höger knä, dra vänster knä in mot bröstet, vrid överkropp och huvud så långt du kan åt vänster, andas in. Andas ut rakt fram. Byt ben, byt håll, andas in i vridmomentet, andas rakt fram. 1-3 min. Avsluta med rotlås.

Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

Effekter: *Stretchar lår, höfter, ryggrad och nacke. Masserar bukorgan och andningsmuskulatur, stimulerar sköldkörteln och balanserar yogiskt sett hela chakrasystemet.*



STÅENDE – MIRAKELBÖJ & BENSTUDS

Stå upp, kroka tummarna i varandra, armarna upp. Andas in och böj överkroppen bakåt, pressa fram höfterna, andas ut, böj ner framåt, så djupt du når. Ta ett extra andetag där. Upp/ner i 1-3 min. Studsa sedan på hämlarna, 1 min.

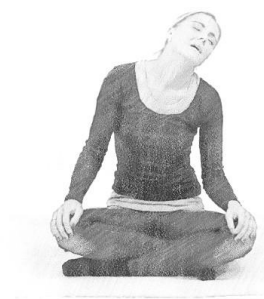
Effekter: *Ben, bäcken, ryggrad, axlar, skuldror, andningsapparat, bukorgan, nerv- & hormonsystem, cirkulation. Hela chakrasystemet. Alla tre doshor.*



NACKRULLNING

Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad medsols cirkel med hakan 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. Vila på rygg.

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



SAT KRIYA

I klippställningen, sitt på hämlarna, alt. på stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, fokus i 3:e ögat. Knäpp händerna. Vänster tumme överst för kvinnor, höger för män. Räta ut, tryck pekfingerarna mot varandra, armarna upp mot taket. Gör ett långsamt rotlås, säg *Sat*, släpp låset säg *Nam*. Andningen sköter sig själv, 3 min. Avslut: andas in, andas ut, håll och gör ett djupt rotlås. Vila sedan på rygg.

OBS: *Inga rotlås vid mens/graviditet, enbart långa djupa andetag*

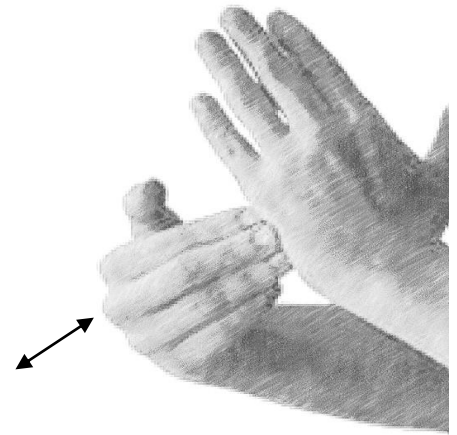
Effekter: *Vitaliserar i bäcken och buk, stretchar andningsmuskulatur, nervsystemet, sköldkörteln, hela chakrasystemet, alla tre doshor.*



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.

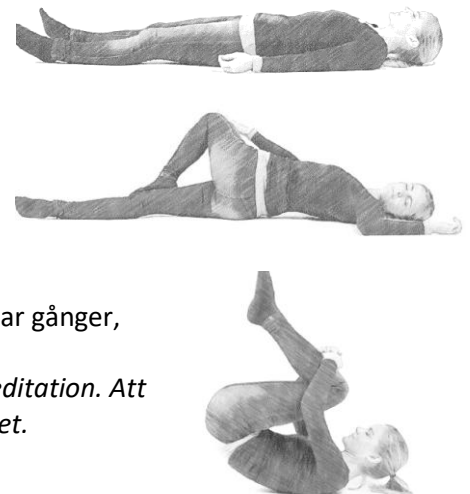
Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



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 TINNINGSLÖB

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.



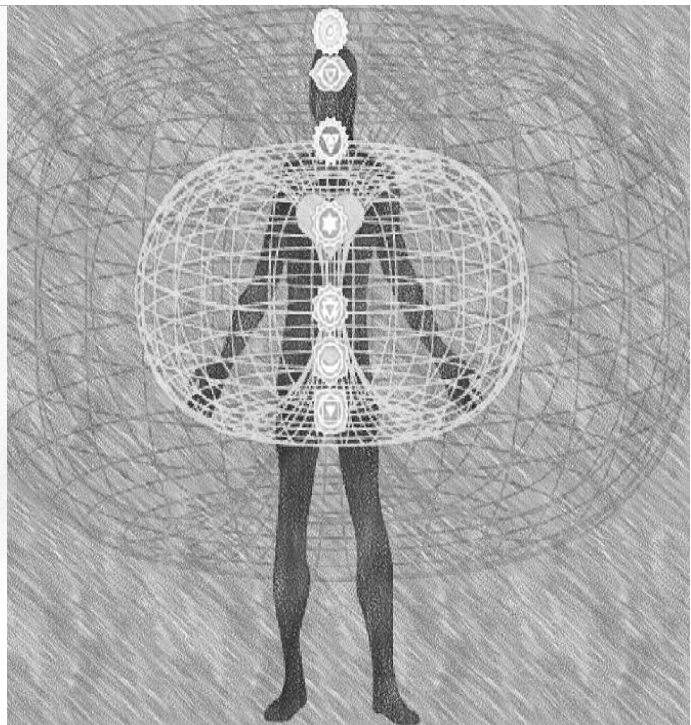


BHRAMARI THORUS

A QUANTUM MEDITATION

Sitt bekvämt med rak rygg och slutna ögonen, fokus i 3:e ögat. Händerna mot bröstet i höjd med hjärtat. Andas in genom näsan, visualisera samtidigt hur du drar vitt ljus nerifrån bäckenbotten och rotchakra upp genom ryggraden och alla chakran, ända upp till hjässan. När du andas ut genom näsan vibrerar du samtidigt ett hörbart mmm-ljud – och visualiserar hur en ljusfontän sprutar energi ut ur kronchakrat i en stor båge åt alla håll, tillbaka ner in till rotchakrat, där du med tomma lungor gör ett kort rotlås, räkna till 7, innan du på nästa inandning suger ljuset tillbaka in i rotchakrat och upp genom ryggraden igen.

Sitt på detta sätt under 7-11 min. Avsluta genom att en liten stund sitta helt stilla, lyssna och känna in i dig själv. Tona sedan ut.



Denna andnings/visualiseringsmeditation strävar att lösa upp stress, fylla på med prana och skapa djup balans i chakrasystemet. Hummandet ökar nivåerna av kväveoxid (NO) i bihålorna, vilket har en stark antibakteriell och antiviral effekt enl. svensk forskning, bl.a. på KI. Vibrationerna som skapas bidrar även till att stilla sinnet och tysta tankarna.

LÄNKAR:

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