



HJÄRTA



En Workshop med Göran Boll

Medvetenhet  Hälsa



I AM WORKSHOPS

DELAR AV I AM PROJEKTET

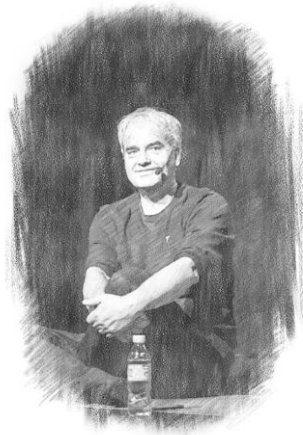
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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](#)



HJÄRTA

EN HALVDAG MED GÖRAN BOLL

VARMT VÄLKOMMEN TILL DENNA WORKSHOP – PÅ TEMAT HJÄRTA

Hjärtat – så viktigt! Och den här dagen fokuserar vi på detta viktiga under fyra timmar.

Vi kommer att gå igenom två sköna hjärtpass, vi kommer även prata om den forskning som finns på detta område och förhoppningsvis ge dig svar på alla frågor du har om både hjärta och yoga.

Dagen är en i en serie halvdags workshops på olika teman, tänkta som enkla, opretentiösa depåstopp i vardagen. Att stanna upp en stund, tanka nytt, fylla på, slappna av, få perspektiv och en helt egen verktygslåda med yoga och meditation att ta med dig hem.

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

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

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

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

VARMA HÄLSNINGAR

GÖRAN





HJÄRTAT – NYCKELN TILL ALLT

Hjärtat är nyckeln till allt. Kan vi skapa balans och flöde i och genom hjärtat har vi tagit ett viktigt steg i riktning mot ökad hälsa och medvetenhet.

Lite basfakta: Hjärtat bidrar till att pumpa blod genom din kropp. En enda droppe blod, cirka 60 kubikmillimeter, innehåller 300 miljoner röda blodkroppar, den har en livstid på fyra månader och hinner under denna tidsrymd cirka 170,000 arbetsrundor genom kroppen. I vila passerar en deciliter blod genom hjärtat i varje hjärtslag, sju ton under ett dygn, vid hårt arbete upp mot trettio ton... Blodets genomsnittliga hastighet genom stora kroppspulsådern, aorta, är 40 cm per sekund.

Blodtrycket som doktorn tar i olika sammanhang är det tryck som uppstår när blodet pumpas från hjärtat ut i kroppen. Det mäts i millimeter kvicksilver, mm Hg och anges alltid med ett högre och ett lägre tal, till exempel 120/80. Först anger man det systoliska trycket, det tryck som uppstår när hjärtmuskeln pumpar ut blodet. Efter snedstreckat anger man det diastoliska trycket, det tryck som är då hjärtmuskeln vilar. Hur högt trycket är beror på hur kraftigt hjärtat drar ihop sig och på vilket motståndet är ute i blodkärlen. Blodtrycket varierar under dygnet. När du är fysiskt aktiv eller blir upprörd så är det högre och när du slappnar av och vilar så sjunker det. Trycket har en tendens att stiga något med ökande ålder.

Högt blodtryck även kallat "hypertoni" drabbar många. Ett vilotryck högre än 140/90 mm Hg brukar räknas som högt blodtryck och man räknar 2012 med att långt mer än en miljon människor i Sverige medicinerar för denna åkomma. Högt blodtryck ökar risken för stroke, försämrad blodcirkulation i benen, hjärtsvikt, hjärtinfarkt och njursvikt. Många vet inte om att de har ett högt blodtryck eftersom det inte finns några tidiga naturliga varningssignaler som vi kan märka av. Det är därför bra att då och då kontrollera sitt blodtryck.

Det är svårt att hitta en enskild orsak till högt blodtryck. Flera olika omständigheter medverkar ofta, t.ex. ärftlighet, stressfaktorer, övervikt, ens matvanor, att äta mycket salt och hög alkohol konsumtion. Ett högt blodtryck försvårar hjärtats arbete och skapar i längden hårdare och mindre elastiska kärlväggar. Har man väl fått högt blodtryck är tillståndet enligt forskarna oftast livslångt. Det man har kunnat se inom ramen för svensk vetenskaplig forskning, bl.a. i den studie med MediYoga som sekundärprevention vid hjärtinfarkt som gjordes på Danderyds sjukhus 2007-2009, är att enkel MediYoga kan ge en signifikant sänkning av blodtrycket.

Hjärtat är och gör många saker samtidigt. Det är inte bara den muskel som kött-och-blod-maskin-synsättet säger att det är. Låt oss gå igenom hjärtats olika roller och funktioner och vi börjar med hjärtat som muskel.

HJÄRTAT SOM MUSKEL

Hjärtat är det första organet som bildas i fostret. Redan cirka tre veckor efter befruktningen börjar hjärtat slå. Först i samma takt som mammas hjärta, med omkring 75-80 slag per minut. Hjärtrytmen ökar och minskar därefter i olika skeden av graviditeten. Det är samma för både pojkar och flickor.

Hjärtat, stort som en knytnäve, väger 250-350 gram, sitter skyddat av revbenskorgen i brösthålan, bakom bröstbenet, in mellan lungorna, med två tredjedelar av knytnäven till vänster och en tredjedel till höger om kroppens mittlinje. Hjärtat vilar på mellangärdet (diafragma), kroppens stora andningsmuskel. Ytterst är hjärtat omgivet av yttre hjärtsäcken, innanför den hittar vi den glatta och tunna inre hjärtsäcken. Innerst kommer sedan själva hjärtmuskulaturen. Hjärtat i sig består av fyra

skilda delar. Höger och vänster förmak överst och därunder höger och vänster kammare. Förmak och kammare är förbundna med varandra via hjärtklaffar. Klaffarnas funktion är att hela tiden styra blodets flöde åt rätt håll.

Hjärtat slår normalt sett 60-70 gånger per minut. Det blir cirka tre miljarder sammandragningar under en normal livstid. Då har hjärtat pumpat tvåhundra miljoner liter blod genom din kropp. Om man samlade allt detta blod skulle det fylla 84 olympiska simbassänger.

Den amerikansk författare, Joseph Chilton Pearce berättar i *The Biology of Trancendence* om hur amerikanska forskare räknat ut vilket tryck som behövs för att pressa vätska genom 150.000 kilometer (räcker fyra varv runt Jorden!) blodkärl vi har i våra kroppar. De fann att det krävdes motsvarande en dieselmotor av den storlek vi hittar i stora lastbilar.

Den knytnäven du har i bröstkorgen får turligt nog hjälp, bland annat av synkroniserade sammandragningar i den muskulatur som är en del av blodkärlväggarna och även av muskelpumpar i armar och ben som hjälper till att pumpa blodet tillbaka till hjärtat igen. Blodet rör sig också fram i spiralform genom kärlen, vilket underlättar flödet. En del av blodet består av vatten och vattnets egenskaper i kroppen, i form av [EZ-vatten](#), bidrar också starkt till att underlätta flödet genom kärlsystemet

Hjärtats pumpfunktion styrs av ett speciellt retledningssystem som skapar och överför små elektriska signaler till alla delar av hjärtmuskeln och leder till en serie sammandragningar som pressar blodet genom kärlsystemet. Läs mer om hjärtat som elgenerator länge ner i denna text.

Syrefattigt blod från hela kroppen kommer in i höger förmak och leds ner till höger kammare. Härifrån pumpas det syrefattiga blodet över till lungorna (lilla kretsloppet) för att syresättas. Efter gasutbytet i lungorna, strömmar blodet tillbaka till hjärtat in till vänster förmak och därifrån vidare till den stora vänstra kammaren. Härifrån pumpas det syrerika blodet till huvudpulsådern, där blodet vidare distribueras till resten av kroppen (stora kretsloppet) för att syresätta organ och vävnader.

HJÄRTAT SOM HORMONKÖRTEL

När vi går igenom kroppens hormonsystem och olika endokrina körtlar pratar vi om allt från tallkottkörtel och hypofys uppe i hjärnan, via sköldkörtel och bisköldkörtel i halsen, thymus i bröstkorgen, bukspottkörtel och binjurar i buken, ner till testiklar och äggstockar i underlivet. Hjärtat nämns nästan aldrig i dessa sammanhang men det är också en hormonproducerande körtel, som insöndrar flera hormon, bl.a. ANP och BNP, vilka är kraftigt käravidgande, blodtryckssänkande hormon som insöndras när blodmängden genom hjärtat blir för stor. Hjärtats hormon påverkar hjärtat självt men också andra organ i kroppen, bl.a. njurarna.

HJÄRTAT SOM HJÄRNA

Vi säger *Tänk med hjärtat* när vi vill att någon ska vara mer inkännande och empatisk. Hjärta och hjärna kommunicerar oupphörligt med varandra och hjärtat innehåller nervceller av samma typ vi hittar i hjärnan. Inom Neurokardiologin, forskningen på hjärtats intelligens, ett relativt nytt forskningsområde, finns beräkningar som visar att minst hälften, kanske så mycket som sextio-sextiofem procent av hjärtat består av nervceller. Hjärnan består till tjugo procent av nervceller och till åttio procent av s.k. gliaceller. Hjärtat skulle därmed, procentuellt sett vara mer hjärna än hjärnan själv. Neurokardiologin visar på ett vetenskapligt sätt att hjärtat har en egen intelligens, ett eget minne och att nittio procent av kommunikationen mellan hjärta och hjärna går från hjärta till hjärna. Bland annat är det hjärtat som har en avgörande funktion för hur olika hormoner frigörs i kroppen.

HJÄRTAT SOM ELGENERATOR

Bioelektricitet, kroppens egen elektricitet skapas genom kemiska förändringar av celler i muskler, nerver och hud. Joner vandrar mellan in- och utsidan av cellens membran och denna förändring ger upphov till en elektrisk ström. Hjärtat är som ovan nämnt en muskelpump. Förutsättningen för pumparbetet, hjärtats muskelsammandragningar, är en elektrisk aktivering.

För detta har hjärtat sitt eget elektriska system bestående av en generator, Sinusknutan, ett nervplexus beläget i övre delen av högra förmaket. Cellerna i denna knuta fungerar som en naturlig pacemaker och låter en elektrisk impuls gå genom förmaken vilket får dem att dra ihop sig. Efter förmaken kommer impulsen till en annan nervknut mellan förmak och kamrar, AV-knutan.

Där stannar impulsen till en tiondels sekund – för att ge förmaken en möjlighet att under sin sammandragning fullt ut tömmas ner in i hjärtats kamrar. Från AV-noden fortsätter impulsen sen via tre ledningar, Hisbunten, vidare till höger och vänster kammare och drar ihop hela hjärtmuskeln.

Elektrokardiografi eller EKG är metoden som används för att fånga upp och mäta elektrisk aktivitet i hjärtmuskeln. När en person står stilla rakt upp och ner producerar hjärta och lungor elektrostatisk energi på tio till tjugo milli (tusendels) volt som kan avläsas på EKG-mätaren. Under aktiviteter som kräver fokuserad koncentration, till exempel meditation så ökar strömstyrkan till tre volt. I samband med undersökningar av healers har man kunnat mäta urladdningar på mycket högre nivåer än så.

HJÄRTAT SOM MAGNET

Hjärtat är inte bara en pump och en elgenerator. Hjärtat är också en magnet. Precis som magneten du testade i skolan genom att hålla järnfilspån på ett papper som låg ovanpå magneten. Då fick du ett badringsformat mönster framträda på papperet som visade hur magnetfältet flödade runt själva magneten. Planeten Jorden är i sig en gigantisk magnet.

Tittar vi på bilder av Jordens magnetfält, vårt mest kraftfulla skydd mot kosmisk strålning, ser vi samma badringsformade mönster där. University of Utah i USA visade för några år sedan med hjälp en speciell magnetkamera hur hjärtat skapar sitt eget badringsformade magnetfält, direkt mätbart upp till fyra-fem meter ut från kroppen och med speciell apparatur mätbart ända upp till trettio meter. Precis som jordens magnetfält verkar detta energifält fungera som ett hologram, där hjärtspektrats alla frekvenser finns representerade i varje liten del av fältet.

Enligt Joseph Chilton Pearce i *The Biology of Transcendence* finns det underlag för att säga att hela solsystemet är uppbyggt enligt samma principer. Hans slutsats är vi ingår i integrerad hierarki av badringsformade energisystem: den enskilda cellen, hjärtat, planeten, solsystemet, galaxen och kanske hela Universum – en hierarki som kommunicerar både uppåt och neråt med varandra.

Kopplingen mellan hjärtat och Jordens magnetfält i relation till solens kan man till exempel avläsa i frekvensen av hjärtattacker. Harvardforskaren Franz Halberg har kunnat visa på en ökning av antalet hjärtattacker i samband med kraftiga öknings av aktiviteten i solens magnetfält.

Så som i det stora, så och i det lilla. Kvantfysiken har uttryckt detta som en möjlighet, att Universum är ett gigantiskt hologram, där helheten finns återgiven i varenda cell och varenda molekyl. Pierce uttrycker det så att när vi centrerar oss i hjärtat så är vi i den stunden Universums medelpunkt. Den svenske forskaren Carl Johan Calleman, Ph.D. beskriver en liknande struktur i sin bok *Vårt intelligenta Universum* (Wisén Publishing, 2010) med människan som integrerad del av sfärisk energikedja som går från det största till det minsta, med atomnivån i ena änden och hela Universum i den andra.

HJÄRTAT SOM TRYCKPRESS

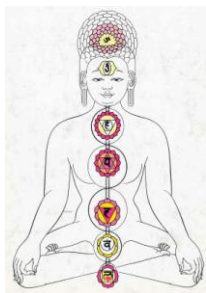
Det finns en österländsk, jag vill minnas kinesisk, beskrivning av hjärtat som en tryckpress. Blodcellerna är kopieringspapperen. Varje slag hjärtat slår kan liknas vid tryckpressen som präglar in ett budskap i reklambladen/blodcellerna, just syresatta i lungorna, fyllda av energi och som i slagögonblicket passerar genom hjärtat.

Det som präglas in i blodcellerna och deras laddning är din just i det ögonblicket djupaste intention och tanke. Detta budskap, denna energi går från hjärtat ut på cellnivå i hela din kropp. Blodbanorna är postgången som effektivt, dygnet runt, stoppar reklamlappar i varje cellbrevlåda. Alla får ta del av budskapet. Om och om igen.

Vad är det för budskap du ger dig själv? Vad är det du programmerar dig själv med? Har du för vana att förmedla positiva eller negativa tankar om och till dig själv, om din livssituation, om framtiden?

Säger man till ett barn att det är elakt, enfaldigt, obildbart och fult så vet vi att det påverkar barnets självbild, välbefinnande och långsiktiga hälsa. Samma sak gäller dig. Det budskap du konstant ger dig själv påverkar din långsiktiga hälsa.

HJÄRTAT SOM CHAKRA



Så långt det mätbara kring hjärtats olika roller, funktioner och sjukdomar. Från ett yogiskt perspektiv säger man att hjärtats allra mest centrala funktion är vara ett chakra. "Chakra" är ett ord på sanskrit som brukar översättas med "snurrande energihjul". Hjärtat som chakra, som har färgen grön, fäster i och strålar ut från ryggraden, genom kroppen, fram ut ur bröstbenet i höjd med det fysiska hjärtat. Hjärtchakrats endokrina körtlar är hjärtat och thymuskörteln. Chakrat styr över hela bröstkorgen med hjärtat, lungorna, immunförsvaret – och även huden, din tredje lunga.

Hjärtchakrat är centrum för glädje och ren kärlek – den typ av kärlek som inte är beroende av något yttre gensvar. Här finns tillit, accepterande, förlåtelse och frid. Det är centrum för den typ av insikt som bygger på förnimmelser snarare än logiska tankebeslut, du får här en känsla av en djupare mening med livet.

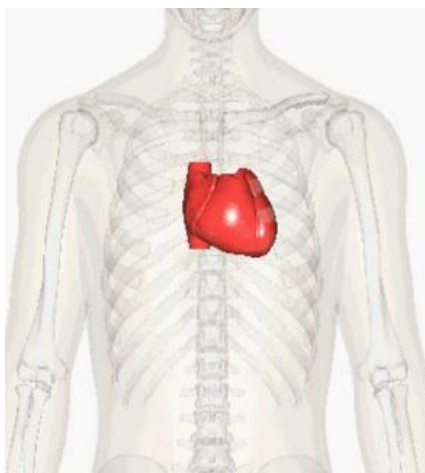
Hjärtchakrat är unikt. Det är skärningspunkten mellan det basala, jordiska, påtagliga och det eteriska, tankelätta, himmelskt förfinade. Som fysiska, tredimensionella jordvarelser har vi enligt detta synsätt kapacitet att nå upp till Himmelen, att nå ända in i själen. Yoga är ett för syftet väl anpassat verktyg och det är hjärtat som är nyckeln till denna vår förmåga. Det öppna hjärtat erbjuder dig den rakaste, genaste vägen mot Upplysning och Insikt.

Healing är en kapacitet som kommer från hjärtat. När vi ger healing, strävar att läka något i oss själva eller i någon annan, så strömmar den energi som används ut från hjärtchakrat. När hjärtchakrat är i balans har vi fritt flöde och kan uppleva en kärleksfull kontakt med människor omkring oss.

Problem i hjärtchakrat beror ofta på obalanser i något/några av dina nedersta tre chakran: rotchakra, sexualchakra och magchakra. En yogisk terapiesession handlar bland annat om att reda ut dessa kopplingar, samband och underliggande orsaker. När ditt hjärtchakra är blockerat har du svårt att finna glädje i ditt liv, du blir lätt deprimerad. Till hjärtchakrats sjukdomar hör olika former av hjärt-sjukdom, lungsjukdom, cirkulationsproblem, astma, allergier och andra immunförsvars relaterade sjukdomar.



HJÄRTA & SJUKDOM



Hjärt- och kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken i Sverige och i övriga världen. Du eller någon du känner kommer, statistiskt sett, att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. I Sverige kommer 1,4 miljoner människor att få hjärtinfarkt, hjärtsvikt, kärlkramp, hjärtrytmrubbningar (arytmier), stroke eller benartärsjukdom.

År efter år toppar dessa också listan över de vanligaste orsakerna till invaliditet och död i Sverige. 39 %, nästan fyra av tio av alla som avlider i Sverige gör det till följd av hjärt-kärlsjukdom. Varje år inträffar cirka 34.000 hjärtinfarkter i Sverige.

Kostnaden för hjärtkärlsjukdom uppgår enligt Hjärt-Lungfonden till mer än 60 miljarder kronor om året. En siffra som är lågt räknad eftersom statistik saknas över bl.a. kostnaderna för omsorg.

Forskningen – När det gäller yoga och hjärta så finns en hel del publicerad forskning som visar att yoga som disciplin har tydliga och mätbara effekter. I databasen [MEDLINE](#) som drivs av *the National Library of Medicine* i Washington, USA och som listar 25 % av världens alla vetenskapliga tidskrifter, finns mer än 500 publicerade studier, vilka visar på effekterna av yoga och/eller meditation för dessa grupper.

I Sverige har MediYoga testats på många av dessa grupper sedan 2008. Mer än 90 % av all forskning på yoga/hjärta i Sverige är gjord på MediYoga.

I cirka ett halvt dussin vetenskapliga studier på Danderyd, Karolinska Sjukhuset, Centrum för Primärvårdsforskning m.fl. så har personer med hjärtinfarkt, högt blodtryck, förmaksflimmer och hjärtsvikt utövat MediYoga och fått väldigt goda resultat.

Läs mer om dessa svenska yogastudier [HÄR](#)



HJÄRTATS SJUKDOMAR

Hjärtat arbetar oavbrutet hela ditt liv. Själva hjärtmuskeln blir normalt sett dock sällan utsliten av allt detta jobbade. Hotet kommer i stället från sjukdom, framförallt åderförkalkning i hjärtats blodkärl, kransartärerna, vilket leder till nedsatt syretillförsel till delar av eller till hela hjärtmuskeln. Hjärtat kan få olika typer av sjukdomar, funktionshinder. Den vanligaste orsaken till hjärt- och kärlsjukdom är förkalkning i pulsåderna, vars främsta uppgift är att förse kroppens vävnader med syre och näring. Alla människor blir åderförkalkade förr eller senare. Det börjar i 20-årsåldern och ökar sedan med stigande ålder. Det finns ett antal kända riskfaktorer som medverkar till förvärrad åderförkalkning vilket kan leda till sjukdomar redan i tidig ålder: Rökning, ärftlighet, diabetes, högt blodtryck, högt kolesterolinnehåll i blodet, övervikt, särskilt bukfetma, stress och för lite motion. Män drabbas oftare än kvinnor. Andra vanliga hjärtsjukdomar är:

KÄRLKRAMP

Kärlkramp eller angina pectoris består av smärtattacker i samband med att hjärtats kranskärl inte klarar av att försörja hjärtmuskeln med blod och syre. Kärlkramp förekommer ofta i situationer. Vid fysisk ansträngning då hjärt-muskeln tvingas prestera hårdare än normalt och därmed kräver större blodförsörjning kan personer med hjärtbesvär drabbas av kärlkramp. Den underliggande orsaken är förträngningar i hjärtats kranskärl eller en förstoring av hjärtmuskeln.

HJÄRTINFARKT

Hjärtinfarkt, eller hjärtattack innebär att hjärtmuskelceller dör på grund av långvarig akut syrebrist. Den dominerande orsaken till hjärtinfarkt är att plack, en inlagring av fett i kärlväggen, går sönder. När blodet kommer i kontakt med dess innehåll, leverar det sig i blodkärlet och förhindrar blodflödet.

HJÄRTSVIKT

Hjärtsvikt – ett tillstånd som uppstår när hjärtats pumpfunktion inte är tillräcklig för att ge tillräcklig blodförsörjning till kroppens organ. Hjärtsvikt är ett symtom på hjärtsjukdom och inte en sjukdom i sig. Det viktigaste symptomet på hjärtsvikt är trötthet och andfåddhet vid fysisk ansträngning. Vid mer allvarlig hjärtsvikt kan dessa besvär förekomma även i vila.

INFLAMMATION – HJÄRTSÄCK OCH HJÄRTMUSKEL

Hjärtmuskelinflammation och hjärtsäcksinflammation är komplikationer vid virusinfektioner. Det är två olika sjukdomar men kan uppstå parallellt, ofta ofarliga med lindriga symtom men ibland kan de innebära ett allvarligt och livshotande tillstånd. I allvarligare fall kan hjärtat inte arbeta med full kraft, vilket försämrar blodcirkulationen. Då samlas vätska i lungor och hjärtsäck vilket kan ge hjärtsäcksinflammation. Hjärtrytmrubbningar kan förekomma.

ARYTMI OCH HJÄRTRYTMRUBBNINGAR

Arytmi eller hjärtrytmrubbning är samlingsnamn på en mängd tillstånd som alla har det gemensamt att hjärtats rytm inte är regelbunden. Rytmrubbningar kan vara alltifrån normala och helt ofarliga, till livshotande symptom på allvarlig hjärtsjukdom. Orsaken till arytmier är ett elektriskt kaos i hjärtat. Vissa typer av akuta rubbningar kan hävas med hjälp av en defibrillator.

MEDFÖDDA HJÄRTFEL

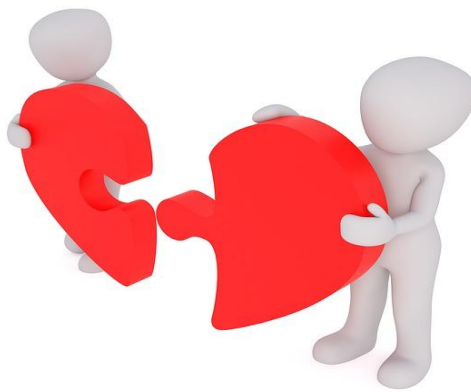
Samlingsnamn för olika medfödda defekter i hjärta och stora blodkärl. Det finns många olika typer av hjärtfel, de flesta innebär att blod av olika anledningar hindras att flöda fritt genom hjärtat eller i de omgivande kärlen, eller att blodets flöde har ett abnormt mönster. I Sverige föds 1000 barn varje år

med hjärtfel vilket gör den till den vanligaste medfödda defekten. Många hjärtbarn opereras redan när de är nyfödda och idag överlever drygt 90 procent av dem.

SINUSARREST

Sinusalarrst innebär att sinusknutan, elgeneratoren i hjärtat inte fungerar som den ska, vilket kan leda till hjärtstopp. Vid behandling brukar pacemaker sättas in.

Det du själv kan göra för att förebygga hjärt- och kärlsjukdom är enligt vården att kontrollera om du har någon av de ovan nämnda riskfaktorerna. Ju fler av dessa som stämmer in på dig, desto större är risken för att du ska utveckla hjärtsjukdom. Sluta rök, ät hälsosamt och varierat. Undvik mättade fettsyror. Gå ner i vikt om du är överviktig. Motionera varje dag – en halv timmes promenad om dagen räcker långt.



ALLA PRATAR OM HJÄRTAT

Hjärtat, det första organ som bildas i den cellklump som sedan blir till din kropp. Det viktigaste organet för din överlevnad. Det mest omskrivna av våra mest centrala organ. Sökordet "hjärta" ger tiotals miljoner träffar på Google, fem gånger fler än "Hjärna" och tio gånger så många som "lungor". När vi skriver poesi, lyrik, skönlitteratur och sånger så ligger hjärta & smärta tematiskt i absolut topp. Hjärtat som också är det mest centrala chakrat i ditt energisystem är viktigt att sköta om och ta god hand om.

Att tillåta dig att känna på de känslor som vill och behöver få passera genom ditt hjärta, att både gråta och skratta, att ge utan tanke på att varje gång få tillbaka, detta hör till det mest centrala för att ditt hjärta ska må bra och fungera väl. Att äta bra, hålla igen på tobak och alkohol, att regelbundet röra på dig, dessa är andra bra saker att ha med på hjärtlistan.

Att utöva yoga och meditation – är fantastiskt för hjärtat – på alla plan!

Här följer nu två yogapass för hjärtat.

Varmt tack för denna dag!

Varför är vi här?

*Från allra första början
när den första cellen delade sig
och blev två,
sedan dess har Livets övergripande syfte
varit att dela med sig,
förmedla information och kunskap.
Skapa Medvetenhet.*

Låt oss fortsätta med det !



Bild: Hubble teleskopet



HJÄRTPASS – 1

ETT I AM HUMAN ENERGY PASS





I AM PASS

HJÄRTPASS - 1

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.



INTONING

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

Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Yogiskt skapas en länk till de mästars som gått före genom historien. Mantrat *I AM* anses som 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 och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar den fysiska kroppen. Att viska mantrat vibrerar sinnet och att tänka det skapar vibrationer på själsnivå – den tysta versionen är den mest djupgående.



MASSERA MELLANHANDSBENET PÅ BÅDA HÄNDER

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

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



RYGGVRIDNING MED VINKLADE ARMAR

Sitt med rak rygg, sträck armarna ut åt sidorna i axelhöjd, vinkla upp underarmarna, handflatorna tittar mot varandra. Hakan indragen. Andas in, vrid överkroppen åt vänster, armpositionen följer med. Andas ut, vrid åt höger, armarna följa med. Hakan i linje med bröstbenet. 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila i sittande.

Effekter: Ryggrad, skuldror, bukorgan, nervsystem, hjärta och lungor. Yogiskt: 3:e och 4:e chakrat.



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.



RYGGBÖJ SIDA SIDA

Med rak rygg lägg händerna upp på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågar ut åt sidorna, i axelhöjd. Böj dig ner åt sidan så djupt du kan. Dra den övre armbågen så högt upp du klarar. Byt sen sida, böj ner åt andra hållet. Andas in hela vägen åt vänster, andas ut hela vägen åt höger. Huvudet följer med ner åt båda håll. 1-3 min. Avsluta med rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

Effekter: Bra för rygg, bukorgan, nervsystem, andningsmuskulatur och Vagusnerv. Yogiskt 3:e och 4:e chakrat.



ALTA MAJOR – CHAKRABALANSÖVNING

Händerna bakom nacken, tryck pek- & långfingrar på båda händer i skarven där nacken möter bakhuvudet. Gör långsam, medsols nackrullning, 10 sek/varv, håll stadigt fingertryck. Andas genom näsan, in upp, ut ner i cirkeln, öppen mun. 15 varv medsols, 15 motsols. Rulla loss axlar och skuldror. Sitt och vila en liten stund, känn efter.

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

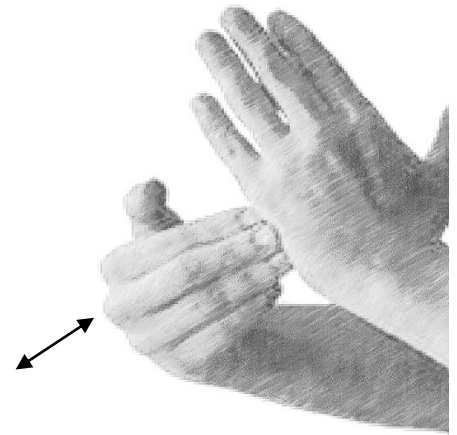


OBS: får inte göra ont i nacken!

KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

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.

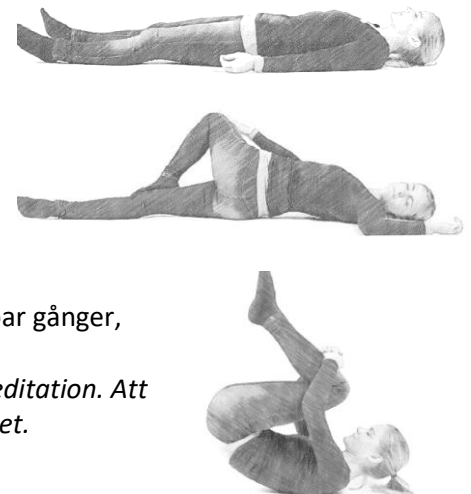
Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



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.





RA MA DA SA

A QUANTUM MEDITATION

Gör så här:

Sitt med ryggen rak, slutna ögon. Händerna över hjärtat. Lugna djupa andetag. Upprepa mantrat:

RA MA DA SA SA SE SO HUNG

om och om igen, samtidigt som du placerar dina händer på olika ställen på din kropp, ställen där du känner att du behöver beröring, kärlek och healing. Ta dig tid. Gå djupt in i dig själv, lyssna och känn. Ge dig själv av din helande beröring. Avsluta genom att sitta i lätt meditationsställning, andas långa djupa andetag med händerna över hjärtat en kort stund.



Detta är en kraftfull meditation för självläkning och balans som enligt yogan stimulerar och stärker din healingförmåga.

Mantrat RA MA DA SA SA SE SO HUNG – som är ett av kundaliniyoga traditionens stora healing-mantra betyder i ungefärlig översättning:

”Sol, Måne, Jord, Evighet. Jag är den evighet som jag är en del av, omfattar och behärskar”



HJÄRTPASS – 2

ETT I AM HUMAN ENERGY PASS





I AM PASS

HJÄRTPASS - 2

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.

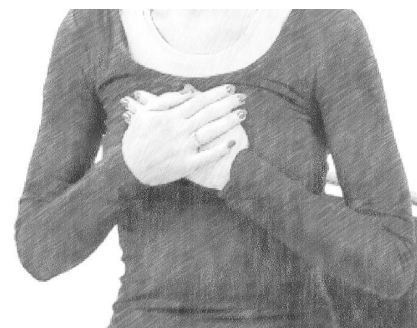
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



INTONING

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

Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Yogiskt skapas en länk till de mästars som gått före genom historien. Mantrat *I AM* anses som 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 och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar den fysiska kroppen. Att viska mantrat vibrerar sinnet och att tänka det skapar vibrationer på själsnivå – den tysta versionen är den mest djupgående.



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.



RYGGVRIDNING MED ARMARNA UPP HANDFLATORNA IHOP

Rak i ryggen, på golvet eller på stol, tryck ihop handflatorna, sträck upp armarna så högt du kan. Andas in, vrid överkroppen åt vänster. Andas ut, vrid över åt höger, huvudet följer med i rörelsen. 1-3 min. Stanna upp in i mitten, andas in, andas ut, gör ett djupt rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

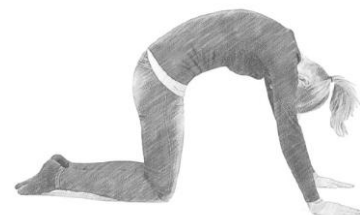
Effekter: Bra för bäcken, rygg, axlar, skuldror, nacke, matsmältning, andningsmuskulatur, sköldkörtel, Vagusnerv – och alla chakran.



KATT OCH KO

På alla fyra, fötter ihop, knän under höfter, händer under axlarna. Andas in, svanka med raka armar ryggen, lyft näsan upp mot taket. Andas ut, skjut rygg, sänk huvudet in mot bröstet, 1-3 min, avsluta i utgångspositionen, gör ett djupt rotlås. Vila.

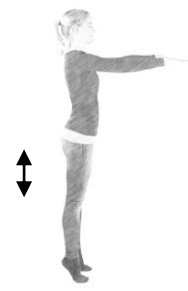
Effekter: ben, höfter, länd, bukorgan, axlar/skuldror, sköldkörtel, Yogiskt: hela chakrasystemet. Ayurvediskt alla tre doshor.



GRODAN

På huk, trampdynorna i golvet, hämlarna mot varandra upp i luften. Armarna mellan knäna, som är brett isär, fingertopparna mot golvet nära kroppen. Huvudet rakt, hakan lätt indragen. Andas in, räta på benen utan att hämlarna tar i golvet, huvudet sjunker ner. Andas ut ner i utgångsställningen igen. 26 gånger i lugnt tempo. Studsa sedan på hämlarna en stund. Vila.

Effekter: leder, höfter, hamstring, ländrygg, cirkulation, 2:a och 4:e chakrat. Vata och Kapha dosha.



ARMSTRÄCK – FRAM/UPP

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

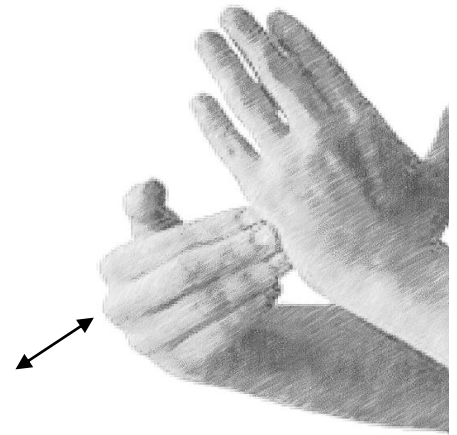
Effekter: stretchar andningsmuskulatur, axlar, skuldror, sex olika meridianer, hals och hjärtchakra.



KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

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.

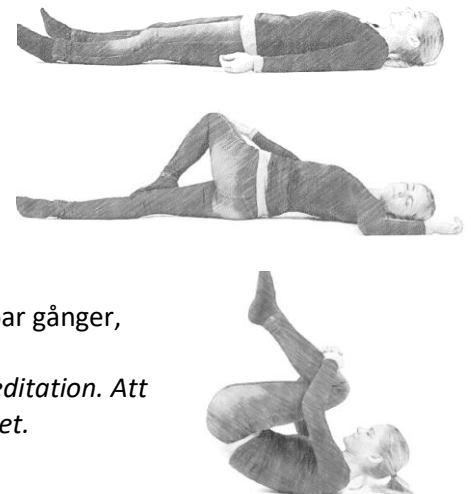
Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



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, vaggasida/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.





WAHE GURU

A QUANTUM MEDITATION

Sitt i lätt meditationsställning, alt. på en stol. Ryggen är rak, nacken är sträckt. Slut ögonen, placera fokus i 3:e ögat, mitt mellan ögonbrynen. Dina händer vilar mjukt mot knän eller lår. Upprepa enligt nedan instruktioner, under tolv minuter mantrat:

WA – HE – GU – RU

På **WA** (vatten) pressar du tumme mot pekfinger. Pekfingret – Jupiterfingret, som står för *Visdom, Kunskap och Överflöd*. Tummen – *Medvetenhet, Jaget/Egot*. WA är kort, var tyst i 2 sek. innan nästa.

På **HE** (luft) pressa tumme mot långfinger – Saturnusfingret, står för *Fokus, Disciplin, Struktur och Gräns-sättande*. HE är kort, tyst 2 sek. innan nästa stavelse.

På **GU** (jord) pressa tumme mot ringfinger – Solfingret, som står för *Energi, Liv, Relationer*. Var tyst i 2 sek.

På **RU** (eld) pressa tumme mot lillfinger – Mercuriusfingret, som står för *kommunikation*. Tyst 2 sek.

Andas sedan in och börja om igen.

Efter nio minuter placerar du handflatorna mot bröst-korgen i höjd med hjärtat, lägg vänster hand närmast kroppen. Sitt på det sättet, tyst, lyssna till mantrat och tystnaden djupt in i hjärtat. Efter tre minuter kommer du ur positionen och avslutar meditationen.



Ljud och språk kan ses som olika uttryck för de fem elementen: jord, luft, eld, vatten och eter. Alla ord, dialekter och språk bär med sig olika mycket av ett visst element. Vissa mantran, t.ex. ovan, vilka inom sig bär perfekt balans mellan alla fem elementen blir väldigt kraftfulla. Tystnaden innan, mellan och efter de fyra stavelserna är *eter/space* eller *Akasha*. Fyra ljud, fem tystnader – 9. Den numerologiska aspekten av 9 står för intuition, subtilitet, att gå in under ytan, på djupet i tillvaron.

I kundainiyoga traditionen där det räknas som ett av de mest centrala och kraftfulla av mantran står Wahe Guru för: *djupaste kunskap, visdom och insikt – extas som trotsar all beskrivning*.

Mantrat representerar själens obegränsade lärare, motsvarigheten till begreppet *Samadhi* i *Patanjali Yoga Sutras*, dvs. fullständig medvetenhet, vilket Wahe Guru ger uttryck för – obeskrivlig extas via den egna upplevelsen, kunskapen och den egna erfarenheten.