



IMMUNFÖRSVAR



En Workshop med Göran Boll

Medvetenhet  Hälsa



I AM WORKSHOPS

DELAR AV I AM PROJEKTET

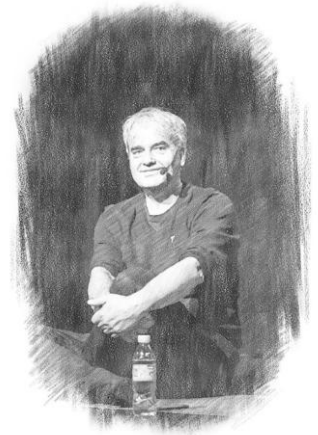
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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](#)



IMMUNFÖRSVAR

EN HALVDAG MED GÖRAN BOLL

VARMT VÄLKOMMEN TILL DENNA WORKSHOP! Vi vet att man blir sjuk av för mycket stress. Det sägs att upp mot 80-90 % av ALLT vi idag definierar som *sjukdom* hänger samman med stress – att det är stressutlöst eller stressrelaterat – och ett av de system inom oss som påverkas är immunförsvaret.

Kropp och sinne behöver vara i balans – nödvändiga förutsättningar för en fungerande hälsa. Som människor är vi beroende av balans i kroppens olika delsystem: kroppstemperatur, cirkulation, pH-balans, tonus, rätt koncentration av vitaminer, mineraler, spårämnen – och i vårt immunförsvaret.

Vi är beroende av mentalt och emotionellt välbefinnande. Allt detta i intim symbios med kroppens alla inneboende mikroorganismer – vilka är tio gånger så många till antalet som dina egna celler. Allt i en samtidigt både stabil och ömtålig balans – som påverkar ditt immunförsvaret.

Vad är immunförsvaret för någonting – egentligen? Det ska vi titta närmare på under denna workshop.

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.

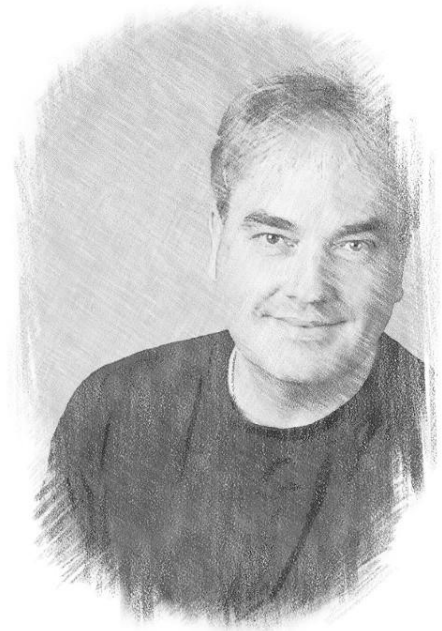
Strävan är också att visa på bredd och djup avseende en av våra stora kunskaps- och visdomstraditioner – få små frön av medvetenhet.

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

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

VARMA HÄLSNINGAR

GÖRAN





IMMUNFÖRSVAR

Kan man påverka sitt eget immunförsvar – och hur gör man i så fall för att stärka det? Jag har jobbat med mitt eget immunförsvar under hela pandemin.

Scenen är ett behandlingsrum i en liten praktik i Sundbyberg. Jag har precis lagt mig ner på bänken, Mats Janander trycker sina fingrar mot några punkter på min kropp samtidigt som han mjukt drar i min vänstra arm, och räknar, till dess att motståndet i armen ändras, musklerna försvagas plötsligt, och Mats berättar att idag är mitt immunförsvar 680 på den 1000-poängsskala som den amerikanske läkaren och forskaren [David R Hawkings](#) skapade och beskrev i sin banbrytande bok om Kinesiologi: *Power vs. Force* (Hay House, 1995).

45 minuter senare när behandlingen/sessionen är över testar Mats, som jag känt sedan 70-talet och som arbetat med Kinesiologi i Sverige sedan 80-talet min arm igen – och nu indikerar musklerna 685. Fem poäng upp! Under hela Corona-perioden 2020-2021 har jag arbetat aktivt och strukturerat med mitt immunförsvar, med yoga, kost, tillskott mm. Om jag haft viruset har jag i alla fall inte märkt av det – och mitt immunförsvar har utifrån ett kinesiologiskt perspektiv ökat med 160 punkter i styrka på Hawkinsskalan, på bara några månader. Jag mår fantastiskt! (...och Mats nås på 0709-190864).

Det finns många olika sätt hålla sig frisk och stark. Att yoga eller på andra sätt motionera regelbundet förbättrar konditionen, vilket bl.a. stärker immunförsvaret. Att lyssna på kroppen, vad den orkar och inte orkar är en annan viktig aspekt. Hur du mår mentalt, emotionellt påverkar ditt immunförsvar. Bekymmer, depression och kronisk stress bryter ner dina försvar. Den som fokuserar på det positiva, skrattar ofta och upplever harmoni i sitt liv håller sig lättare frisk.

Ditt sofistikerade immunförsvar

Kroppens immunförsvar, ditt inre sofistikerade totalförsvårssystem är utvecklat för att skydda dig mot alla typer av infektioner och angrepp. Det ska utgöra ett skydd mot främmande organismer och molekyler utifrån såväl som mot uppror och överreaktioner inifrån. Det för en ständig kamp mot oönskade inkräktare. Normalt sett märker du själv ingenting av detta. Allt sker under ytan. Det är först när immunförsvaret brister eller rasar samman som du känner av – och blir sjuk,

Inkräktarna är oräkneliga: parasiter, svampar, bakterier och virus, gifter, olika kemikalier, damm och andra främmande partiklar hotar ständigt din kropp och utgör en fara för hälsan. Dessa inkräktare kallas antigener och är en ständig utmaning för kroppens hälsa.

Ditt immunförsvar är ett av de mest komplicerade och starkast förgrenade av våra organsystem I sin strävan att hålla dig frisk. I systemet samverkar hjärna, körtlar, hud, benmärg, olika hormoner och andra signalsubstanser med en gigantisk armé av vita blodkroppar – och genom ett mycket exakt och koordinerat samarbete lyckas det, oftast, lokalisera, bekämpa och förrinta alla olika inkräktare som försöker komma in i din kropp.

För att identifiera inkräktarna har immunförsvaret utvecklat en effektiv metod. Det behandlar kroppen som ett strängt bevakat storföretag. Alla celler i kroppen bär en *ID-bricka* bestående av proteinmolekyler på sitt cellmembran. Varje främmande substans som tränger in i kroppen har en

annorlunda ID-bricka som direkt avslöjar den. ID-kontrollen sköts av dina anti-kroppar. Varje kubikcentimeter blod innehåller ofattbara 1 biljon (tusen miljarder) antikroppar. Immunförsvaret arbetar ständigt, i det tysta för att hålla dig frisk och det består av olika delar, olika skikt.

Del 1 – den första barriären, ditt snabbreagerande medfödda försvar. Här ingår hud och slemhinnor som innehåller s.k. IgA-antikroppar. Dessa binder till bakterier och virus och hindrar dem från att få fäste. Saliv och tårvätska ger också skydd. Skulle du råka svälja något olämpligt finns magsyran nere i magsäcken som nästa barriär. I det medfödda försvaret finns massor av olika celler som känner av och gör processen kort med allt främmande utifrån – och i de fall om/när en kroppsegen cell blivit infekterad eller på annat sätt agerar onormalt.

Del 2 – det adaptiva/inlärd immunförsvaret, med vita blodkroppar s.k. T- och B-celler. Del 2 tar lite längre tid på sig att reagera. Det tränas kontinuerligt under livet för att känna igen olika virus och bakterier som du tidigare stött på – och försvarar dig mot nästan allt främmande som vill in.

Ett vanligt symtom vid angrepp är feber. Dessa temperaturhöjningar som inte alltid ska bekämpas eller sänkas till varje pris strävar att ta kol på inkräktaren. Långvarig, hög feber är en annan sak. Den blir påfrestande för kroppen och kan även peka på mer allvariga, underliggande problem. Om eller när ditt immunförsvar går i baklås så ökar risken för det vi kallar *sjukdom*. Ett ökande antal sjukdomar numera verkar hänga samman med det vi kallar *inflammation*.

Den inflammatoriska processen

I normalfallet är inflammation en positiv reaktion som visar att kroppen och dess immunförsvar reagerar normalt på en attack eller en skada. När immunförsvaret utfört sitt uppdrag, bekämpat bacillen/viruset drar det sig tillbaka och inväntar nästa attack. Vid det tillstånd vi kallar *autoimmun sjukdom* har mekanismen hängt sig – immunförsvaret arbetar på – och orsakar diverse allergiska reaktioner, kroniska inflammationer och andra besvär.

Hur påverkas hälsan

Det är lite med inflammation som med stress, akut stress/inflammation räddar livet på oss, kronisk stress/inflammation kan bokstavligen ta livet av oss. Det har gjorts flera studier på sambandet mellan långvarig stress och större känslighet för infektioner. Man har sett att det inte krävs särskilt mycket för att påverka immunförsvaret. Stress leder till kraftigare inflammatoriska processer och dämpande av kroppens immunförsvar. Psykisk påfrestande/ohälsa medför ökad risk för infektioner, där bl.a. depression kan påverka immunförsvaret negativt. Samtidigt reagerar din kroppsceller olika på inflammation, vissa kraftigt, andra inte alls – och hur de reagerar verkar förändras över tid.

Detta är en viktig pusselbit, inte minst inom cancerforskningen där man sett hur cancerceller skapar inflammation runt sig och sen utnyttjar delar av immunförsvaret för att påskynda den egna tillväxten. Vid sidan om cancer pågår forskning globalt kring kopplingar mellan kronisk inflammation och olika folksjukdomar som astma, allergier, demens och benskörhet. Tandköttsinflammation t.ex. har man sett ökar risken för diabetes, hjärt/kärl- och luftvägssjukdomar. Övervikt har ett samband med kronisk, låggradig inflammation, där vikten i en ond spiral försätter kroppens fettceller i ett tillstånd av stress, vilket aktiverar immunsystemet och kan leda till åderförkalkning – vilket ökar risken för hjärt/kärl sjukdom hos denna grupp.

Forskarna ser också kopplingar mellan inflammatoriska tillstånd i hjärnan och försämring av psykiska funktioner, Alzheimer t.ex. och det finns tankar från forskarhåll om att depression skulle kunna vara resultatet av en inflammatorisk reaktion i kroppen.

Hur dämpas inflammatoriska tillstånd

Man har sett att livsstilsomläggningar, som att äta mer hälsosamt, regelbunden träning – inkl. yoga (äntligen lite yoga!) och sluta röka kan ha lindrande effekter på ett flertal inflammatoriska tillstånd.

Det hela är ett finstämt samspel och vad händer när de naturliga förutsättningarna ändras? Ur ett yogiskt-terapeutiskt perspektiv krävs en helhetssyn för att förstå grundorsakerna till många av alla de olika sjukdomar som uppstår. Kroppen strävar naturligt efter balans, en strävan som kan stärkas eller motarbetas av våra handlingar, hur vi processar känslor – och hur vi i övrigt lever våra liv.

Kostens betydelse

Den egna upplevelsen av stress är en grundläggande komponent i detta komplexa pussel. Den påverkar hur du mår – både fysiskt, mentalt och emotionellt, hur du sover, matsmältningsfunktioner, det vill säga hur du tar upp näring och energi ur det du äter. Mat kan både öka och minska risken för inflammatoriska processer, där snabba kolhydrater kan leda till en ökning. Diabetikerförbundet i USA har exempelvis pekat på att mat med mycket kalorier och socker ökar kroppens inflammatoriska markörer i upp till 3-4 timmar efter en måltid.

Förbättrade kostvanor sägs kunna dämpa eller helt hejda olika inflammatoriska processer och det finns idag ett ökande utbud av antiinflammatoriska livsmedel (IFD-kost) som är rika på antioxidanter, vitaminer och enkelomättat fett. I [IFD-kosten](#) betonas magert protein, frukt och grönt, bär, viss fisk, vissa oljor, fullkorn, frön, nötter, avokado, vitlök, ingefära, gurkmeja och en del andra kryddor.

Yoga och immunförsvar

I internationellt publicerad [forskning](#) ser man att yoga har kapacitet att reducera inflammatoriska processer i kroppen. Yogan påverkar stressnivåer och skapar ett nedvarvande parasympatikus påslag som i sin tur naturligt stärker kroppens immunförsvar.

Jag har själv sett detta på nära håll, inom ramen för ett antal studier och undersökningar som jag sedan 1998 medverkat i på: Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus, AstraZeneca, Karolinska Universitetssjukhuset m.fl. Yogan ledde där till mätbara effekter på hjärt-kärlsjukdom, smärttillstånd, sjukskrivning, blodtryck, oro, ångest, sömnstörningar m.m. (<https://mediyoga.se/forskning/>)

De långsamma rörelserna och den yogiska djupandningen i samklang med närvaro och koncentration bidrar till den positiva processen. Den yogiska andningen är helt central här!

Andningens betydelse

Det går inte att överdriva betydelsen av det yogiska andetaget som verktyg – den rödaste av alla röda trådar – den mest centrala komponenten inom all form av traditionell yoga.

Flimmerpatienter upplever stark stress när hjärtat flimrar oregelbundet. Flera av deltagarna i två flimmerstudier jag medverkade i på Danderyds sjukhus berättade för mig och forskarna hur de lärt sig häva uppflammande flimmerattacker på egen hand med hjälp av de enkla andningstekniker jag lärt dem och på det sättet slippa uppsöka sjukhusvård. I en studie på högt blodtryck vid Centrum för Primärvårdsforskning i Malmö sänkte yogagruppen sina blodtryck lika mycket som kontrollgruppen (som tog mediciner), med enkla andningstekniker in och ut genom vänster näsborre.

I sin bok [Medicinskt svårförklarliga symptom](#) (Nomen förlag, 2010) beskrev den svenske läkaren och invärtesspecialisten Johannes Lindh hur vår andningsrytm, specifikt s.k. låggradig hyperventilation, negativt påverkar balansen syre/koldioxid i blodet, vilket bland annat enligt författaren skulle kunna

vara en bidragande orsak till fibromyalgi. Enligt läkaren och författaren Clas Malmström kan den låggradiga hyperventilationen också leda till många andra hälsostörningar såsom exempelvis migrän, panikångest och colon irritabile.

Andning och stress i en destruktiv dans

Vi andas normalt sett 20-25,000 andetag per dag, de allra flesta omedvetna – och det märks på vår andning när vi är stressade. Den blir snabb, ytlig, högt upp i bröstet, inte sällan genom munnen, där kroppen inte får i sig tillräckligt med syre. När vi är lugna blir andningen istället långsammare, går genom näsan, där den får med sig kväveoxid (NO) från bihålorna, djupare ner in i lungorna där syreupptaget är tio gånger högre än upp i den övre delen av lungorna.

Denna destruktiva andningsdans och den negativa stresspiral som följer går att hejda. Det är inte bara hur vi mår som påverkar hur vi andas – hur vi andas påverkar också hur vi mår. Du kan vända på processen och aktivt påverka ditt tillstånd. Genom att ta medveten kontroll över dina andetag kan du förändra hur du mår. Det är det vi gör i yogan, om och om igen.

Den positiva spiralen – andas dig lugn och frisk

Andetaget är direkt kopplat till gaspedalen (sympatikus) och bromspedalen (parasympatikus) i det självstyrande, autonoma nervsystemet. När du andas in gasar du, hjärtat slår fortare, när du andas ut bromsar du – och insöndringen av lugn och ro hormonet oxytocin ökar. Strukturellt kan du dela upp andetaget i fyra delar:

1. inandning
2. paus efter inandning
3. utandning
4. paus efter utandning

De första två delarna är gaspedal, de sista två är bromspedal. Knepet är att i varje enskilt andetag skapa mer avspänning och mindre anspänning, mera broms och mindre gas.

Enligt läkarböckerna är normal andningsfrekvens i vila för en vuxen individ 12-16 andetag i minuten. Efter en stunds yogisk andningsträning brukar de flesta i mina klasser och grupper landa på 2-3-4 andetag per minut. Tre andetag innebär en andningscykel på 20 sekunder (istället för 4 sekunder om du andas 15 gånger).

Under dessa 20 sekunder ska du få till mindre av punkt 1 och 2 ovan och mer av punkt 3 och 4. Om du tar ett normalt men djupt andetag in genom näsan, där magen expanderar och bröstkorgen häver och välver sig så tar det 4-6 sekunder. Så snart det är fullt släpp taget och låt utandningen ske passivt, det bara pyser ur dig – och sen vilar du naturligt ett par sekunder efteråt. Kroppen säger till när den vill/behöver andas in igen – vilket kan ta både fem och tio sekunder, utan att det blir obehagligt.

Då blir fördelningen: pkt 1-2 (gas) max en tredjedel och pkt 3-4 (broms) cirka två tredjedelar av andetaget. Du skapar på detta sätt ett tydligt parasympatikus påslag, ett överskott av lugn och ro inom dig – *i varenda enskilt andetag!* Yogisk djupandning är förmodligen världens mest effektiva form av stressreducering – och ett av svaren på varför mitt immunförsvar kunde öka så dramatiskt i effektivitet på några månader vid Mats kinesiológimätningar, trots Coronavirusets härjningar.

När vi tänker efter så har vi alltid vetat detta, att andetaget är oslagbart som stressmedicin. Vilket är det klassiska rådet som vi i alla tider, utan att kunna något alls om yoga, alltid har gett de där *skållade råttorna*, de som springer omkring i vardagen med något vilt i blicken och andan i halsen? Jo, vi säger – och har alltid sagt: *Du, ta å lugna ner dig lite! Ta några djupa andetag!*

Hjärtat och immunförsvaret – nyckeln till allt?

Utifrån ett yogiskt perspektiv hänger immunförsvaret inte bara samman med andningen utan också, väldigt centralt, med hjärta och hjärtchakra. Kan vi, både anatomiskt OCH energimässigt skapa balans och flöde i och genom hjärtmuskel och hjärtchakra så har vi tagit ett mycket viktigt steg i riktning mot ett starkare immunförsvaret, ökad hälsa och fördjupad medvetenhet.

Hjärtat som muskel

Hjärtat är det första organ som bildas i cellklumpen du. Det börjar slå tre veckor efter befruktningen. Hjärtat som muskel pumpar sedan blod genom din kropp under hela livet. 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 per dygn och vid hårt arbete upp mot trettio ton. Blodets genomsnittliga hastighet genom stora kroppspulsådern, aorta, är 40 cm per sekund. Hjärtat är inget annat än en trehektos mirakelmaskin!

Hjärtat som chakra

Utifrån ett yogiskt perspektiv säger man att hjärtats allra mest centrala funktion är vara ett chakra. *Chakra* är sanskrit och brukar översättas *snurrande energihjul*. Hjärtchakrat fäster i och strålar ut från ryggraden, genom kroppen, fram ut genom bröstbenet i höjd med hjärtmuskeln. Chakrats endokrina körtlar är hjärtat självt – som producerar egna hormoner – och thymuskörteln som utbildar dina vita blodkroppar, en central aktör i immunförsvaret. Chakrat styr över bröstkorgen med hjärta, lungor, immunförsvaret – och huden, din tredje lunga, så väl som immunförsvarets yttersta försvarsmur.

Energimässigt är hjärtchakrat centrum för empati, glädje och ren kärlek – den typ av kärlek som inte är beroende av något yttre gensvar. Här finns tillit, accepterande, förlåtelse och frid – men även sorg. 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 och påtagliga, och det eteriska, tankelätta, himmelskt förfinade. Som fysiska, tredimensionella jordvarer har vi enligt detta synsätt kapacitet att nå upp till himlen och ända in i själen. Yoga är ett för detta syfte väl anpassat verktyg, med hjärtat som är nyckeln till denna förmåga. Ett öppet hjärta erbjuder den rakaste, genaste vägen mot upplysning och insikt – rätt in i själen, säger yogan.

Healing är en kapacitet som kommer ur 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 djupt kärleksfull kontakt med människor omkring oss.

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 hjärtsjukdom, lungsjukdom, cirkulationsproblem, astma, allergier och andra immunförvarsrelaterade sjukdomar. Här är bl.a. kosten viktig. Att äta bra och även hålla igen på tobak och alkohol, att regelbundet röra på dig – dessa är andra bra saker att ha med på hjärtats välmåendelista.

Att utöva yoga och meditation, 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.

Här följer nu två I AM yogapass för ditt hjärta, ditt hjärtchakra och ditt immunförsvaret:



IMMUNFÖRSVAR – 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.

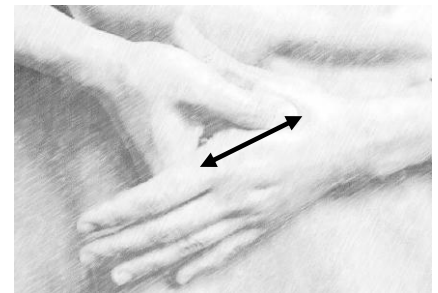
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



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.

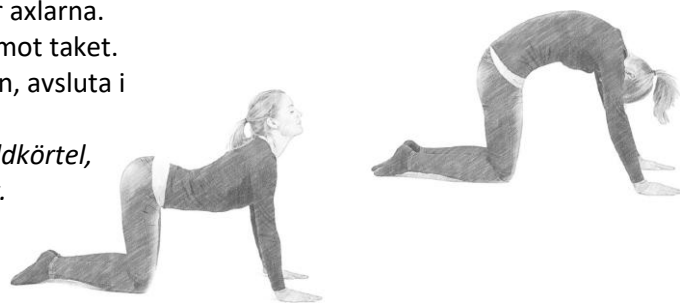
Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Det skapar en länk till de mästare som gått före genom historien. Mantrat *I AM* sägs vara ett av de mest kraftfulla mantran vi känner till, då det beskriver 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.



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.*



RYGGVRIDNING STÅENDE

I stående lägg händerna på axlarna. Fingrar fram, tummar bak. Armbågarna i axelhöjd ut åt sidorna. Andas in vrid kroppen åt vänster, andas ut och vrid åt höger, 1-3 min. Avsluta med ett rotlås, rulla axlar och skuldror några varv. Studsa en stund på hämlarna. Vila.

Effekt: Leder, höfter/rygg, bukorgan, hjärta och andningsmuskulatur, nervsystem. *Yogiskt: hela chakrasystemet.*



ARMAR UPP 60 GRADER – ELDANDNING VINKLADE HÄNDER

Lätt meditationsställning med slutna ögon. Armarna upp 60 grader. Handflatorna vända upp mot taket. Fingrarna tätt ihop pressar neråt. Eldandning 1-3 min. Avsluta med rotlås, rulla loss axlar och skuldror några varv. Vila.

Effekter: Starkt cirkulatorisk blodrenande effekt, stretchar andnings-muskler, stärker nervsystemet. *Yogiskt bra för hjärtchakrat.*



NACKVRIDNING

Lätt meditationsställning, händerna ner i knäet eller på låren. Andas in genom näsan, vrid samtidigt mjukt huvudet så långt du kan åt vänster, som om du skulle se dig över axeln. Andas ut genom näsan, vrid samtidigt huvudet över åt höger så långt det går. Det får inte göra ont i nacken. 1-3 min. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

Effekter: Nacke, hals, axlar och sköldkörtel. Vagusnerven. *Yogiskt: halschakrat.*

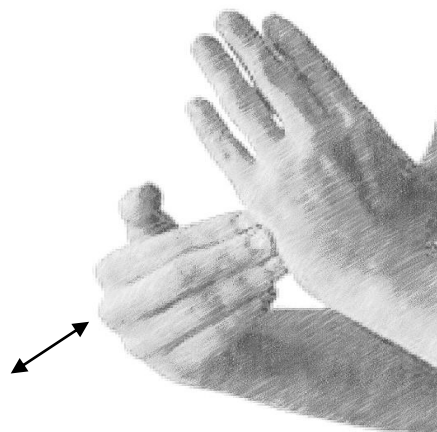


OBS: får inte göra ont i nacken

KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

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

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



BENSKAKNING

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

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



DJUPAVSLAPPNING OCH STRETCH

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





BHRAMARI – 8:1

A QUANTUM MEDITATION

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna. Händerna som två skålar i varandra nere i knät. Andas in genom näsan, åtta sniffar för att fylla lungorna helt. Andas sedan ut all luft i en enda lång utandning genom näsan, vibrera samtidigt ett utdraget mmmmmmmmm.

Fortsätt på detta sätt i 11 minuter.

För att avsluta: andas in, håll andan i 5-10 sekunder, andas ut. Andas in igen, håll andan i 15-20 sekunder samtidigt du rullar axlarna i stora cirklar. Andas ut. Andas in en tredje gång, håll nu 15-20 sekunder och rulla axlarna igen, den här gången så snabbt du kan. Andas ut.

Avsluta passet.



Alla andningsmeditationer påverkar hjärta/hjärtchakra. Denna görs bäst på kvällen. Den strävar efter att löser upp dagens jäkt och stress och fylla på förråden av livsenergi – prana. Hummandet ökar också nivåerna av kvävemonoxid (NO) i bihålorna jämfört med normal, tyst, utandning. NO har visat sig ha en stark antibakteriell och antiviral effekt enligt flera svenska studier, bl.a. på KI, se nedan. Vibrationen som skapas under andetaget hjälper 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](#)



IMMUNFÖRSVAR – 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.

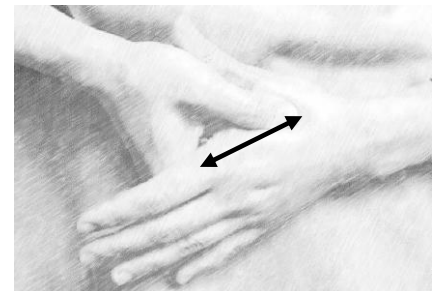
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



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.



MIRAKELBÖJ

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

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



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. Vila.

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



ALTA MAJOR – CHAKRABALANSÖVNING

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

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!

SAT KRIYA

I klippställningen, sitt på hämlarna, alt. på stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, fokus i 3:e ögat. Knäpp hämlarna. 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 andan ute och gör ett rotlås. Vila på rygg.

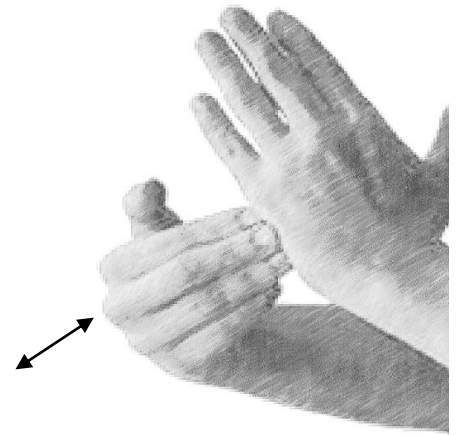
OBS: *Inga rotlås vid mens/graviditet, enbart långa djupa andetag*
Effekter: *Vitaliserar i bäcken och buk, stretchar andningsmuskulatur, nervsystemet, sköldkörteln. Yogiskt: hela chakrasystemet*



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.

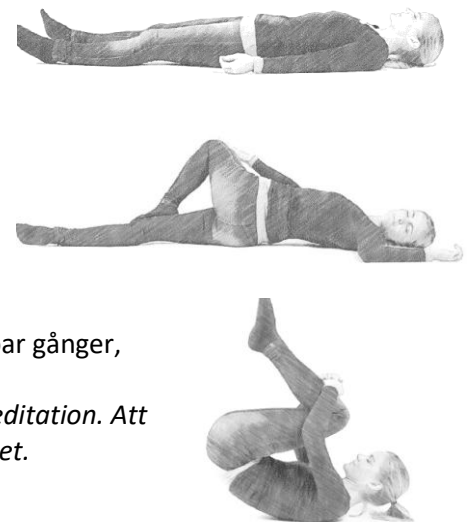
Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själels Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



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, 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

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

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





BHRAMARI VAGUS

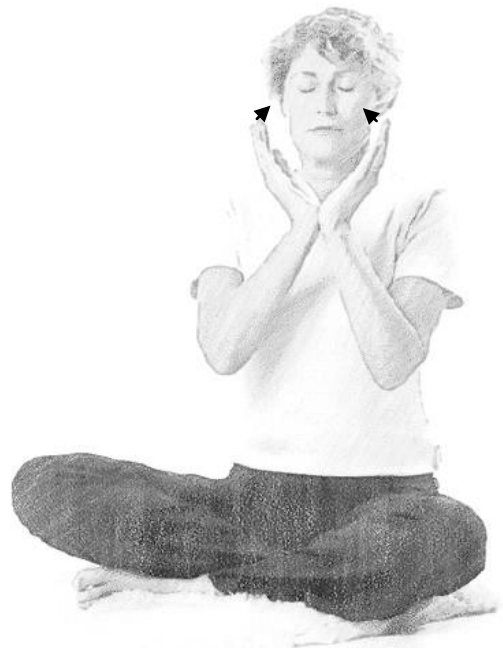
A QUANTUM MEDITATION

Sitt bekvämt med ryggen rak. Lyft händerna till ansiktet, med fingrarna pekande bakåt trycker du handflatorna mot underkäke och hals. Tryck in lillfingrarna i öronen. De andra fingrarna vilar mot nacken där den övergår i bakhuvudet. Slut ögonen, fokusera så gott du förmår, via 3:e ögat, mitt upp in i hjärnan, uppåt mot hjässan.

Lugna ner din andning, andas långsamma djupa andetag. Andas in djupt, andas ut och vibrera hörbart ett långt mmmmmm-ljud. Efter utandning upprepa tyst inom dig:

Jag är hel, jag är fri, allt är väl – 1-3 ggr.

Börja sen om – andas in, humma ut, och fortsätt på detta sätt under 7-11 minuter. Avsluta sedan meditationen genom att lägga händerna mot hjärtat, ta ett par långa djupa andetag – och känn efter hur det känns i dig.



Denna meditation arbetar på att skapa balans på många olika plan samtidigt. Hummandet ökar enligt svensk forskning (se sid 12 ovan) bildandet av kvävemonoxid (NO) i bihålorna med 15-20 gånger, vilket verkar kärllvidgande, bakteriedödande och anti-viralt när den når ner i lungorna på inandning.

Dina lillfingrar, som står för kommunikation, öppnar, när du stänger för utåt, upp för ett djupare inre lyssnande. Både lillfingrar och handflator kommer åt att stimulera Vagusnerven som går ner på halsens utsidor och ligger närmast ytan vid örat – vilket skapar en lugn-och-ro respons i dig.

Självberöringen – att du försiktigt, mjukt och vänligt lägger dina händer mot nacke och hals, högt upp, har i sig en lugnande, helande effekt, som kan bidra till att signaler kopplas om djupt in i hjärnstammen, vilket i sin tur kan påverka och lösa upp djupt begränsande präglingar ända tillbaka från spädbarnsåldern.

Yogiskt skapar meditationen balans i rotchakra, hjärtchakra, halschakra, pann- och kronchakra.