



PRÄGLINGAR



En Workshop med Göran Boll

Medvetenhet  Hälsa



I AM WORKSHOPS

DELAR AV I AM PROJEKTET

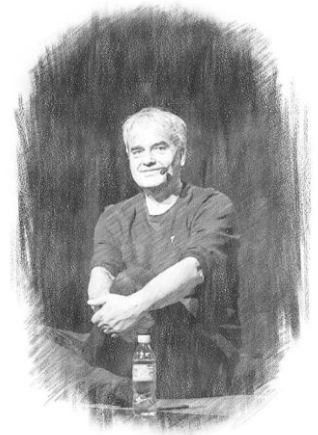
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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](#)



PRÄGLINGAR

Inledning

VARMT VÄLKOMMEN TILL DENNA WORKSHOP – PÅ TEMAT PRÄGLINGAR

ATT vi präglas av livet tvivlar ingen på. Vi har alla exempel på händelser som definierat oss – och vi ser det än tydligare i andra! Speciellt dem vi inte träffat på länge, där vi ofta tydligt ser och upplever hur livet påverkat/präglat dem – hur de förändrats på alla tänkbara sätt sen vi träffade dem senast.

HUR exakt livet präglar oss, det är inte alltid lika tydligt. Det är en sak om jag varit med om en stor, jobbig katastrof. Det sätter omedelbara, djupa spår. Det är dock inte alltid så övertydliga saker som vi påverkas av. Mycket oftare handlar det om mer subtila präglingar, som pågår över längre tid.

Präglingar är vad dagen handlar om. Den 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

Övergripande

För många år sen berättade en ung kvinna för mig att hon suttit med vid sin farmors dödsbädd. Under ett av deras många samtal hade hon frågat sin farmor om hon var nöjd med sitt liv. Efter en lång tystnad hade den gamla kvinnan slutligen svarat att hon inte var nöjd med nåt! Fick hon chansen skulle hon göra om det mesta helt annorlunda. Hon hade inte varit sann mot sig själv i sitt liv.

Den unga kvinnan fick då, berättade hon för mig, panik – över sitt eget liv. Hur skulle hon, som just bildat familj komma att recensera och rannsaka sig själv på sitt eget yttersta? Gjorde hon det hon skulle? Var hon sann mot sig själv? Detta fick även mig att tänka.

Som yogi utgår jag från begreppen *I AM – Jag Är*, och *SAT NAM – Jag är Sann*. De fungerar som grundläggande existentiella kompasser, drivkrafter som anger färdriktning, vartåt jag strävar med allt jag gör och är i mitt liv. Yogans grundläggande inställning är att det finns ett syfte med våra liv. Men hur finna denna livskarta med tillhörande kompass? Själens må ha sitt syfte – men när vi försöker förstå oss själva handlar det också om att ända ner på cellnivå medvetandegöra den oerhört starka identifikation och präglade programmering vi från allra första början bär med oss – som sen genom livet repeteras, om och om igen, som säger att vi är si eller så, bra eller dåliga, duger/duger inte osv.

Det fanns en tid när man trodde att vi präglas enbart *efter* det att vi kommit ut ur mammas mage och en bit upp i barndomen. Forskaren Bi Puranen tydliggjorde i en artikel 2003 hur vi i princip ända från befruktningen, präglas inne i mammas mage. *Intauterin stress* var ett begrepp hon använde. Som om det inte skulle räcka med det... 2018 kom forskning som hävdar att präglingarna går mycket djupare, att vi via s.k. *perikonceptionell hälsa* påverkas i ända upp till 6 månader innan (!) befruktningen.

Kodningen är intressant och viktig. Vi är exempelvis präglade att minnas symboler, bilder och känslor starkare, längre och mycket tydligare än ren information och fakta. Forskningen beskriver hur vi upp till 6-7 års ålder programmeras på ett sätt som sen, via det undermedvetna styr oss genom livet. Om vi inte fått våra behov tillgodosedda, utan istället fått lära oss att vi är djupt otillräckliga, så kan detta återspeglas i exempelvis bristande självkänsla, lågt självförtroende mm. För att förändra dessa präglingar i positiv riktning behöver vi nå hela vägen in i det undermedvetna, men detta fungerar inte via intellektet, det går inte att *prata bort* präglingar. Vi behöver nå djupare, in i det limbiska systemet – känslorna. Vi når djupast in i det undermedvetna via hypnos, mindfulness, yoga och meditation.

Den österrikiske forskaren och Nobelpristagaren Konrad Lorenz införde begreppet *prägling* i dessa sammanhang. En prägling kan innebära en speciell form av inlärning, ett reaktionsmönster som enligt forskarna behöver ske under en specifik, tidig period i individens liv. Präglingen sker oftast snabbt men förblir sedan bestående och ger oss nästan alla de beteenden vi kallar för *instinktiva*. Forskarna har beskrivit hur tidiga upplevelser före, under och efter födelsen kan lämna djupa avtryck i fostret-barnet, med livslånga effekter som följd. Dessa avtryck skapar en slags känslomässig karta fylld med djupgående övertygelser och värderingar som lagras i det limbiska systemet och sen styr oss genom livet, utifrån en undermedveten nivå djupt in i oss själva.

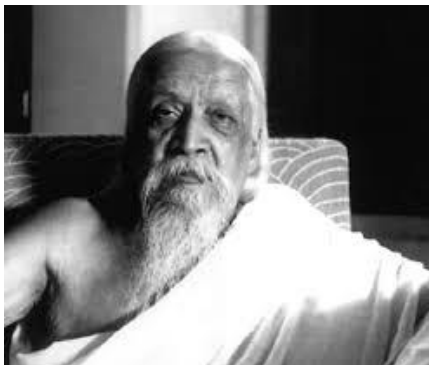
Detta är en tänkbar förklaring till hur barnets upplevelser, särskilt under de första åren bidrar till en livslång psykologisk påverkan och utveckling. En påverkan som exempelvis kan ge häpnadsväckande effekter på kropps- och hjärnstorlek, på hur hjärnan organiserar sina processer och hur vi utvecklar våra olika livsstrategier. Bruce Lipton har beskrivit hur det medvetna endast styr 5 % – eller mindre, av våra dagliga aktiviteter, konversationer och tankar. 95 % styrs automatiskt och förprogrammerat via kraftpaketet *det undermedvetna*.....

Jag har själv i mitt terapeutiska arbete träffat både män och kvinnor som av olika anledningar fått ligga i kuvös under de första veckorna av sina liv och som oberoende av varandra beskrivit en form av tydliga cellminnen från detta, hur de varit fyllda av en känsla av att ingen älskar dem, att *denna värld som övergett mig på detta sätt inte är att lita på!* Deras liv var sedan, i allt de tänkt, sagt och gjort, olika relationsmönster m.m. djupt präglade av detta tidiga trauma.

Ditt undermedvetna styr dig. Ditt medvetna hämtar information därifrån när du utsätts för något eller ska bedöma en upplevelse. Det undermedvetna väljer löpande och automatiskt ut hur du ska känna, uttrycka dig och agera. Det finns m a o inget *fritt val* förrän du har skaffat dig en ordentlig överblick, en egen medvetenhet om hur komplext ditt psyke är – och hur starka präglingarna är!

Medvetenhet är grunden för all positiv förändring, både individuellt, i gruppen och i hela samhället. Att utveckla din medvetenhet, även på detta område blir i förlängningen helt oundgängligt! När du via yogan mer på djupet börjar utforska dessa processer har de kapacitet att guida dig in i en helt ny relation med och ett nytt förhållningssätt till din kropp, dina tankar, dina känslor – till dig själv som människa. Det handlar ytterst om att skapa en direkt upplevelse på alla nivåer inom dig själv, där till och med kroppens celler, utan mellansteg, tolkningar eller översättningar uppnår fullständig medvetenhet om sig själva.

Självinsikt och självidentitet skapas utifrån upplevelser av oss själva. Våra tankar och handlingar berättar för oss om vilka vi är. Erfarenheter ända ner på cellnivå ger oss en form av feedback som innebär att vi kan känna oss kapabla, starka och säkra i alla delar av tillvaron.



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

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

Yogan är ett effektivt verktyg för att utifrån den medvetandenivå vi befinner oss på, släppa mindet och via unlearning ta stora kvantsprång i oss själva. När tummen bokstavligen talat möter pekfingeret i *Giyān Mudra* så är det, kvantfysiskt sett, ditt lilla begränsade jag (tummen) som i Jupiterfingeret (pek) möter och connectar med den oändliga kunskapen, visdomen, expansionen som yogan har att ge oss. När din egen medvetenhet fördjupas stärks förmågan att i en positiv spiral knyta an till och uppleva en ordlös samhörighet med allt annat – där medvetenheten inom oss vidgas på ett sätt som medför att vi förmår uppleva allt mer av Universums multidimensionella natur – vilket är rätt Coolt.



Skuld i relation till Ansvar – viktig läsning!

Definition: När man *tar ansvar* för något svarar man för konsekvenserna av en handling. Jag tar exempelvis på mig ansvaret för att ett uppdrag blir utfört efter min bästa förmåga.

Uttryck som: *ta ansvar, ansvara för* kan dock inte användas när betydelsen handlar om att man bär *skuld* för en handling eller en händelse. Om jag skulle genomföra någon form av våldsdåd och sedan erkänna vad jag gjort, *då tar jag på mig skulden* för dådet. Att säga: *jag tar på mig ansvaret för detta illdåd* – blir där språkligt helt fel.

Att vi präglas och *hur* vi präglas, som beskrivits i dessa texter – och att det dessutom finns mångårig vetenskaplig forskning på detta – det är något som kan bidra till starka, jobbiga känslor i oss när vi läser om hur vi alla präglats från dag 1 av våra föräldrar – och hur vi sen i vår tur fortsätter att prägla våra egna barn.

Kan det vara så att jag kan ha bidragit till att påverka mina barns hälsa och olika utmaningar de ställts inför i sina liv utifrån vad jag åt och drack, hur jag psykiskt mådde och omoget betedde mig under graviditeten – och under de 3-6 månader som föregick att vi som blivande föräldrar skapade och tillverkade våra barn?

*Det kan vara så. Jaha. Ska jag i så fall nu känna skuld över detta idag?
Visste jag om alla dessa samband då? Nej. Har jag då någon skuld i deras allergier?*

Naturligtvis inte! Skuld i detta sammanhang kräver medvetenhet i förväg om konsekvenserna av en viss form av agerande samt en underlåtenhet att agera utifrån denna medvetenhet. Det vill säga att min partner och jag kände till sambanden – och ändå såg till att missköta oss extra mycket under de där månaderna innan vi blev gravida – och sedan ge barnen massor smisk varje kväll när de väl fötts!

Då hade jag burit skuld.

Det blir slarvigt, utpekande och helt obefogat att använda begreppet *skuld* i dessa sammanhang. Däremot har vi alla, oavsett kön ett *ansvar* för att i varje läge agera i allt utifrån det vi vet och förstår, och idag och framåt ta ansvar för våra handlingar utifrån den kunskap vi har nu. När vi utgår från och talar om *ansvar*, då ser och förstår vi lättare den större bilden – och själva vilja bidra till förändring framåt. När jag vet och förstår, då har jag också, naturligtvis, ett eget entydigt ansvar för hur jag agerar – i upp till ett halvår innan jag eventuellt bestämmer mig för att skaffa nya barn.

Skuldbeläggande orsakar, i bästa fall i att människor helt slutar lyssna. I värsta fall skapar det starka skuldkänslor, vilka i förlängningen kan resultera i djup psykisk ohälsa och destruktiva beteenden hos de utpekade. Läkaren och forskaren David R Hawkins graderade i sin [Map Of Consciousness](#) skuld och ansvar väldigt olika. Skuld ligger med sina 30 poäng i botten näst längst ner på listan/skalan. Denna känslonivå inom oss som enbart är negativ och självdestruktiv drar ner oss i djupet. Ansvar å andra sidan hamnar högt på listan, under punkt 11, som med sina upplyftande 310 poäng inkluderar de ansvarstagande – vi som villigt och hoppfullt önskar bidra till att bygga upp och utveckla samhället.

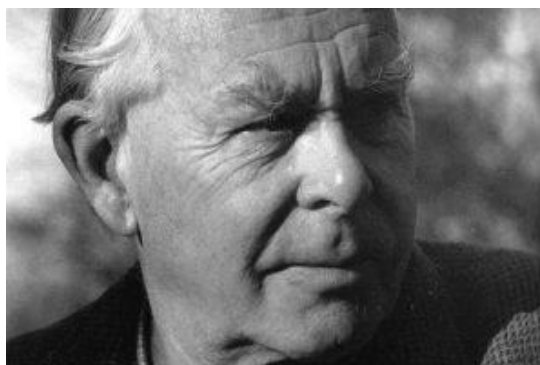
Tänk på detta när du läser dessa sidor.

Anknytning

We are only as needy as our unmet needs

John Bowlby

Barnpsykiatern John Bowlby som på 50-talet arbetade för WHO insåg i samband med ett av sina uppdrag hur viktig tidig omvårdnad av barn var för hur de senare skulle komma att klara av att hantera livshändelser av olika slag. Under 40 års tid så undersökte han anknytningen och dess kopplingar till social och emotionell utveckling hos barn. Anknytningsteorin handlar om våra nära känslomässiga relationer, deras prägning av och betydelse för individens utveckling genom livet.



Utgångspunkten är att barn från födseln har behov och behöver hjälp för att kunna överleva, och att evolutionen därför har utrustat dem med beteendesystem som ger dem den omvårdnad de behöver. Barnet ökar sina rörelser och skriker när de känner obehag.

De använder sig av kroppsspråk, leenden och ljud för att uttrycka behov. Det lilla barnet har en medfödd beredskap för att kunna anpassa sig till olika typer av omhändertaganden eftersom de inte själva kan välja miljö eller vårdnadshavare.

Bowlby beskrev utvecklandet av den tidiga anknytningen i fyra faser. De tre första genomgår barnet under sina första 2-3 år, den sista avser utvecklingen under förskoleåldern. De tre första faserna är:

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

Att vara *anknuten* är något djupt grundläggande i människan – något mycket mer än att bara söka närhet undan faror. Detta är vår allra starkast utvecklade känslomässiga relation. För att säkra sin överlevnad knyter barnet tidigt i sitt liv an till en eller flera personer som förmår tillgodose dess behov. Forskningen har i detta sammanhang visat på betydelsen av att skilja mellan att utveckla en anknytning – och kvaliteten på den anknytningen. Man har sett att alla barn i alla kända mänskliga kulturer knyter an till sina vårdnadshavare – även till en misshandlande eller vanvårdande förälder.

Att barnet knutit an till sin förälder är m a o inget bevis för att de har det bra tillsammans. Barn som vid upprepade tillfällen utsätts för traumatiserande stress som de inte får hjälp med att hantera, eller som lever med kronisk stress löper risk att få bestående biokemiska förändringar i den s.k. HPA-axeln (hypotalamus/hypofys/binjurar) som bl.a. insöndrar det stresshanterande hormonet kortisol.

Utsatt för den typen av allvarlig omsorgsbrist utvecklar barnet ofta beteendemönster med hög beredskap för kamp-flykt reaktioner där dess negativa förväntningar på omvärlden ofta kan kombineras med en lättväckt aggressivitet. Men – även dessa barn knyter an till sina föräldrar. Anknytningen bokstavligen *präntas* in i barnets hjärna och blir sedan en viktig beståndsdel i

personligheten, med stor betydelse för hur individen organiserar sitt inre liv under hela livscykeln. När barnet är ett halvår gammalt kan det börja lagra och organisera erfarenheter i minnet. HUR de vuxna tar hand om barnet ger erfarenheter och alla dessa tidiga upplevelser har betydelse för hur barnets hjärna utvecklas.

Den bildar mentala, erfarenhetsbaserade modeller, prototyper för hur det är att vara tillsammans med andra, för hur sociala relationer är och fungerar. Dessa beteendesystem och modeller syftar till att skapa närhet och trygghet.

Det finns två aspekter av relationen mellan barn och förälder som båda är av särskilt stor betydelse för barnets utveckling under barndomen:

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

Vid stress och oro aktiverar barnet sitt *anknytningssystem* som för det till tryggheten hos den vuxne. När inga hot förekommer tar istället barnets *utforskandesystem* vid. När detta är aktiverat utforskar barnet sin omvärld och beteenden som gynnar utveckling av dess egna färdigheter, kompetenser och jag-känsla. En god balans mellan anknytnings- och utforskandesystemen är viktig för att barnet ska utvecklas harmoniskt.

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

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

Det trygga barnet känner sig utsatt när mamman lämnar men tröstas när hon återvänder igen. Det otrygga-ambivalenta barnet blir upprört innan mamman lämnar och klamrar sig fast när hon kommer tillbaka. Det otrygga-undvikande barnet är inte upprört över mammans frånvaro och heller inte glad när hon kommer in i rummet igen.

Ett desorienterat barn är det som utsatts för fysiska/emotionella övergrepp. Denna typ av anknytning gör det svårt för barn att känna sig tröstade av mamman – även i de situationer när mamman inte är direkt skadlig för barnet.

Inom anknytningsteorin ser man hur dessa tidiga präglingar får stora konsekvenser för människors sätt att relatera till andra, både i vän- och kärleksrelationer så väl som i omvårdnaden av egna barn, utifrån individens egen tidiga anknytningshistoria. Grundat på anknytningsteorin har ett antal både förebyggande och behandlade insatser utformats inom olika vårdssystem.

Insatser som verkar ha störst effekt på anknytning är de som fokuserar på att öka föräldrarnas egen känslighet. I anknytningsterapi för vuxna är ett mål ofta att hjälpa föräldern att integrera olika delar i livet och skapa ett sammanhang. OCH – personer med en otrygg anknytningshistoria kan skapa en *förvärvat trygg anknytning*. Vuxna med förvärvat trygghet får sedan egna barn med trygg anknytning i samma utsträckning som de föräldrarna med positiva anknytningserfarenheter.

Läs mer om anknytningsteorin [HÄR](#)

Intauterin stress

Framtiden bokstavligen skapas, växer och föds ur kvinnan. Behandlar vi då en havande kvinna som den prinsessa hon borde få vara? Icke!

Bi Puranen

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

Numera tänker man annorlunda. Det är inte bara mamman som graviditeten är känslig för. Det är också den nya lilla människans mest sårbara tid. Påverkan på fostret och sedan det lilla barnet, under graviditeten och bebisens första tid i livet kan – på gott och på ont – innebära livslånga effekter.

Vi vet, även om vi värjer oss och inte vill veta – *man måste ju hinna med livet även fastän kvinnor blir gravida* – så vet vi idag *att* och *hur* mammans stress påverkar fostret. Epidemiologiska studier visar exempelvis att det finns samband mellan hur ett foster mår och sådant som de utsätts för under månaderna i livmodern – och individens hälsa långt upp i medelåldern.

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



Mycket hinner förstås ske i en persons liv under exempelvis 50 år – och det är i slutändan svårt att veta exakt hur mycket av en persons sjukdomsmönster som under så lång tid beror på det ena eller det andra, men denna typ av forskning har ändå genomförts, av bl.a. David Barker. Forskarna vet att fostret under graviditeten genomgår ett antal kritiska, känsliga och sårbara faser.

En programmering i form av en skada eller ett visst stimuli kan leda till en påverkan av personlighet alternativt framtida sjukdomsmönster där sjukdom i form av stroke, luftrörskatarr, hjärtsjukdom och allergier som några exempel kan debutera så sent som i 50-årsåldern.

Fostret är under hela graviditeten känsligt för stress – s.k. [intrauterin stress](#) (över en halv miljon Google träffar). En hög grad av stress och ångest hos den gravida kvinnan under denna tid leder bl.a. till högre nivåer av kortisol och noradrenalin hos henne och förhöjda nivåer av stresshormoner hos fostret. Även produktionen av kortisol i moderkakan stimuleras, vilket i sin tur leder till en ökning av kortisol hos fostret.

Forskning på allt detta är av oerhörd preventiv betydelse. Exempelvis skulle många av våra stora folksjukdomar sannolikt kunna reduceras – samtidigt som sådana satsningar på ett konkret plan även skulle kunna innebära stora livskvalitetshöjningar för både föräldrar och barn.

Läs Bi Puranens mycket intressanta rapport i sin helhet – [HÄR](#)

Vi präglas i upp till sex månader före befruktningen

Det är mycket intressant att man kan visa att det som händer kvinnan redan innan befruktning sker kan påverka fostret senare.

Peter M Nilsson

Om jag lever bra och tar hand om mig så är det positivt för min hälsa. Inget konstigt med det. Om jag fick en god start i livet och en kärleksfull uppfostran så bidrar det också starkt. Självklart för de flesta. Om min mamma mådde bra under sin graviditet så skapar detta, vilket ju framgick av förra kapitlet, större möjligheter för mig att må bra idag. Dokumenterat i forskning.

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

Men så är det! Senare års forskning har visat att både mammas och pappas livsstil spelar roll, inte bara under den tidiga graviditeten utan även före själva befruktningen. Forskarna kallar detta för eller [perikonceptionell hälsa](#) = en hälsopåverkan i upp till sex månader före befruktningen och sedan fram till graviditetsvecka 10, då embryot utvecklats och den tidiga organutvecklingen normalt har skett.

Detta har omskrivits i forskningstidskriften LANCET, det har även uppmärksammats i den svenska LÄKARTIDNINGEN, på [Barnmorskan.se](#) och i den medicinska tidskriften [Medicinsk Access](#).

Med andra ord: hur mina föräldrar mådde och levde sina liv innan och när jag blev till kan bidra till att påverka och forma min hälsa, idag och framåt i livet. Forskarna vill utifrån detta att det nu satsas brett på hälso- och livsstilsrådgivning för alla som planerar att skaffa barn.

Förklaringen till att sådant som påverkar både kvinnan och den blivande pappan före befruktningen kan påverka fostret/barnet senare ligger i de kvinnliga och manliga könscellerna – hans spermier och hennes äggceller. När dessa under ett antal månader före befruktningen mognar i hans testiklar och hennes äggstockar kan de påverkas och ta skada av ett antal olika faktorer, exempelvis rökning, alkohol, bristfällig kost, övervikt/fetma, vitaminbrist, infektioner, stress m.m.

Denna typ av faktorer kan orsaka cellförändringar via en s.k. epigenetisk programmering, där gener i DNA-sekvensen förses med extra molekyler vilka senare styr gener som ska slå på alternativt slå av utifrån olika omständigheter i livet. Forskningen visar idag också allt tydligare att olika faktorer som påverkar programmeringen inte bara hänger ihop med själva fostertiden, utan även med månaderna före graviditeten. Detta skapar en inbyggd känslighet i celler som påverkats, som man bär man med sig genom livet, som kanske inte visar sig förrän i medelåldern.

Läs mer om denna forskning [HÄR](#)



Spåren av de första 11 årens präglingar – i Chakrasystemet

Chakran är manifestationer av en specifik konvergens/sammanflätning av kroppens energibanor, där varje chakra skapar en helt egen dimension av upplevelser och möjligheter. **Sadguru**

Inom kundaliniyoga traditionen lägger man vikt vid de första 11 åren och hur deras prägling påverkar oss – ända in i chakrasystemet. Jag är den jag är – och hur jag, via diverse präglingar, före och under graviditeten, via anknytningsprocessen under mina första levnadsår m.m. blev den jag är, detta har beskrivits ovan i denna text.

Yogans specifika syn och infallsvinkel på barndomspräglingarna – hur ser den ut? Där forskningen tittar på de första 6-7 åren så som de mest formativt präglande åren så sträcker kundaliniyogan ut perspektivet ytterligare ett par år. De första 11 åren betecknas här som helt centrala.

Tiden inne i mammas mage och de första 11 åren i mitt liv är utifrån ett kundaliniyogiskt perspektiv grundläggande och präglande för hur jag sedan mår och fungerar under resten av livet. Yogan pratar om skapandet av djupa mönster inne i chakrasystemets nedersta tre chakra – det vi kallar *den nedre triangeln* eller *det instinktiva jaget*:

- **Rotchakrat** som handlar om grundtrygghet och självkänsla – men också oro och otrygghet
- **Sexualchakrat** som handlar om relationer, sex, kreativitet, lust och glädje – och rädslor
- **Magchakrat** som handlar om kraft, energi, självsäkerhet och handlingskraft – och ilska

Rotchakrat – Fostertiden och de första tre åren i mitt liv handlar mycket om grundtrygghet och självkänsla i mitt rotchakra. Här spelar mamma och relationen/anknytningen till henne en naturlig, stor, viktig roll för hur detta utvecklas i mig som foster och litet barn. Vad mamma äter och dricker: tobak, alkohol, läkemedel och andra droger, allt påverkar min känsliga växande organism. Är mamma lycklig eller olycklig i sin relation med sin partner, är hon förstföderska, lite rädd inför förlossningen. ALLT mamma tänker/känner vibrerar in i mig. Tränar hon yoga och meditation – allt får jag som foster i mig via navelsträngen. När jag väl kommit ut, får jag mammas bröst eller mjölkersättning ur flaska. Är mamma hemma mina första tre år eller hamnar jag på dagis vid nio månaders ålder. Är mamma harmonisk och emotionellt närvarande, eller ser det ut på ett helt annat sätt. Obalans i roten skapar oro, otrygghet och bristande självkänsla i mig.

Magchakrat – Mellan tre och sju års ålder är det magchakrat som präglas och här är pappa en viktig aktör. Tar han med mig på äventyr, lär mig om hur saker och ting hänger ihop, vi lagar punka på min cykel, skidar, bygger kojor, simmar, åker ut och fiskar, leker, busar och gör saker tillsammans! Eller, så är pappa mer frånvarande, arbetar mycket – och om han alls finns där så har han inte så mycket tid för mig. Mamma och pappa kanske är skilda. Jag kanske får växa upp utan daglig manlig närvaro. Obalans i magchakrat kan generera stark ilska i mig och sätta olika spår i mitt självförtroende som gör att jag exempelvis *gömmar mig mitt i raden* – eller kanske inte ens försöker.

Sexualchakrat – Åren mellan sju och elva handlar om sexualchakrat – relationschakrat. Här spelar, vid sidan av mamma och pappa också äldre syskon, släktingar, lärare, tränare, kompisars föräldrar och andra vuxna i kretsen kring familjen en central roll i präglingen av mig som relationsvarelse. Här grundläggs min syn på relationer av alla de slag, här finns den egna spirande sexualitetens utveckling och mina grundkänslor kring lust och glädje – är livets glas *halvfullt eller halvtomt*.

Runt 11-12 års ålder är dessa grundmönster etablerade i mig, precis som i alla andra. Jag tar mig sakta men säkert in i puberteten, växer på längden och bredden, går från barn via tonåren till att bli vuxen, tillägnar mig nya kunskaper, färdigheter och livserfarenhet – men allt jag är med om och upplever genom livet filtreras via det undermedvetna genom mina nedersta tre chakras präglingar och grundmönster.

Hur trygg jag är i mig själv; min självkänsla; rädslor jag har; hur jag fungerar i och ser på olika typer av relationer; den energi jag lägger ner i det jag gör; den handlingskraft och självförtroende jag har att spela med – dessa och andra faktorer som påverkas av balans respektive obalans i mina nedersta chakra påverkar hur mitt liv utvecklas – hur jag mår och hur min hälsa fungerar på längre sikt.

Dessa nedre tre chakran påverkar helheten – hjärtchakrat och den övre triangeln. Man kan säga att den nedre triangeln utgör den styrande, bärande grunden för hela chakrasystemet. Det är därför som den kallas det instinktiva jaget. Rotchakrat exempelvis har sen en direkt påverkan på hjärtchakra och kronchakra. Sexualchakrat påverkar halschakrat och magchakrat påverkar pannchakrat. Den nedre triangeln är parkopplad med den övre – med den nedre som styrande i de flesta av oss och hjärtat som en midja i mitten.

Den nedre kontra den övre triangeln går att jämföra med det undermedvetna kontra det medvetna sinnet. Enligt Bruce Lipton är det undermedvetna en miljon gånger starkare och tar tusen gånger fler dagliga beslut än det medvetna. Det undermedvetna som är din biologiska hårddisk styr i kraft av sin överlägsna styrka. Det står för och orkestrerar runt 95-99 % av dina dagliga aktiviteter. Här inne finns lagrat alla händelser, erfarenheter och känslor som du någonsin upplevt.

En av yogans centrala uppgifter är att göra dig mer medveten, dvs. skifta det inbördes förhållandet mellan det medvetna och det undermedvetna, föra över mer kraft och klarhet till det medvetna.





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



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 hämlarna. Vila stående.



RYGGFLEX MED HÄNDERNA PÅ AXLARNÄ

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 länderna 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 hämlarna, alternativt på stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, fokus i 3:e ögat. Knäpp händerna. Vänster tumme överst för kvinnor, höger överst för män. Räta 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 (Själen 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.

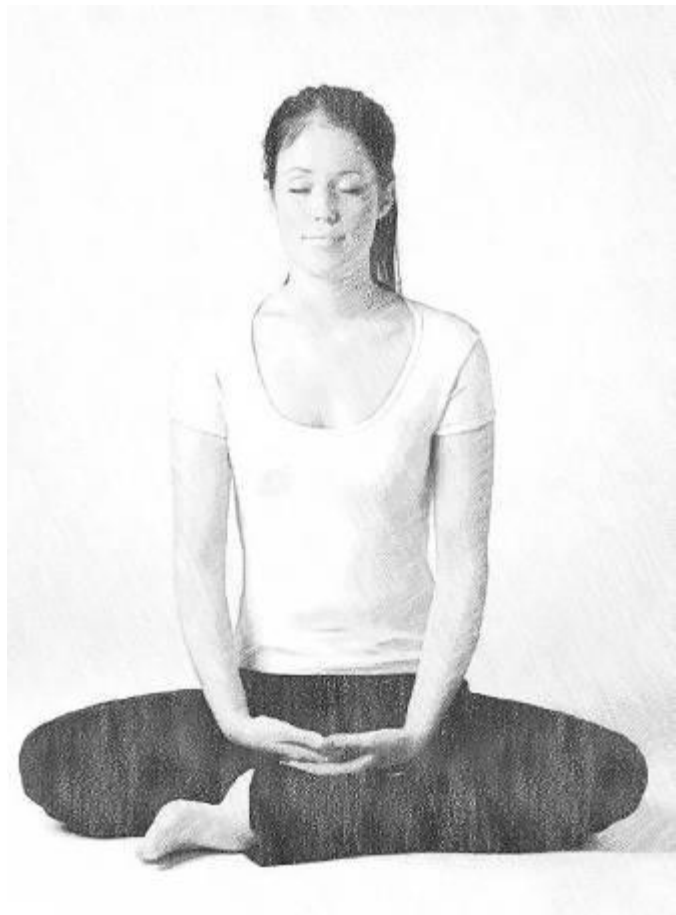
Vibrera lugnt, om och om igen, dina nedre tre chakrans mantra:

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.

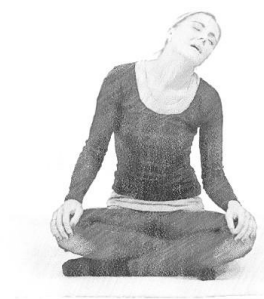
Effekter: *Ben, bäcken, ryggrad, axlar, skuldror, andningsapparat, bukorgan, nerv- & hormonsystem, cirkulation. Hela chakrasystemet. Alla tre doshor.*



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*

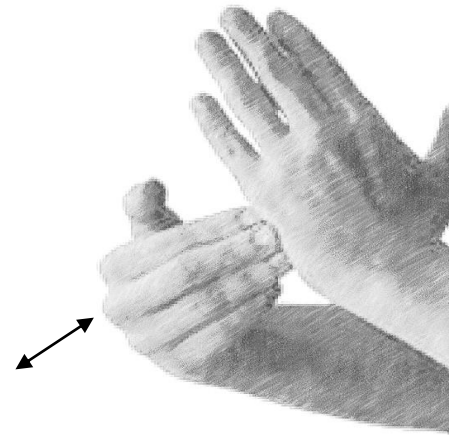
Effekter: *Vitaliserar i bäcken och buk, stretchar andningsmuskulatur, nervsystemet, sköldkörteln, hela chakrasystemet, alla tre doshor.*



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.

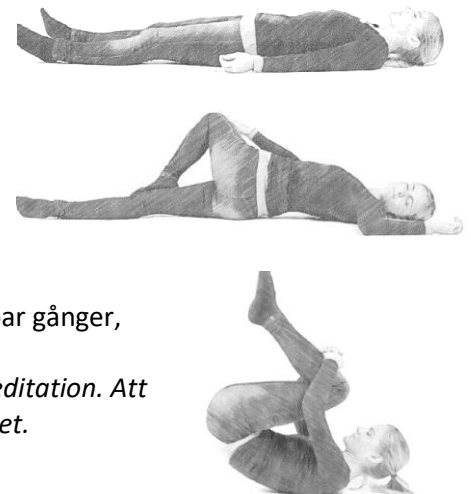
Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



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 slutar. 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.



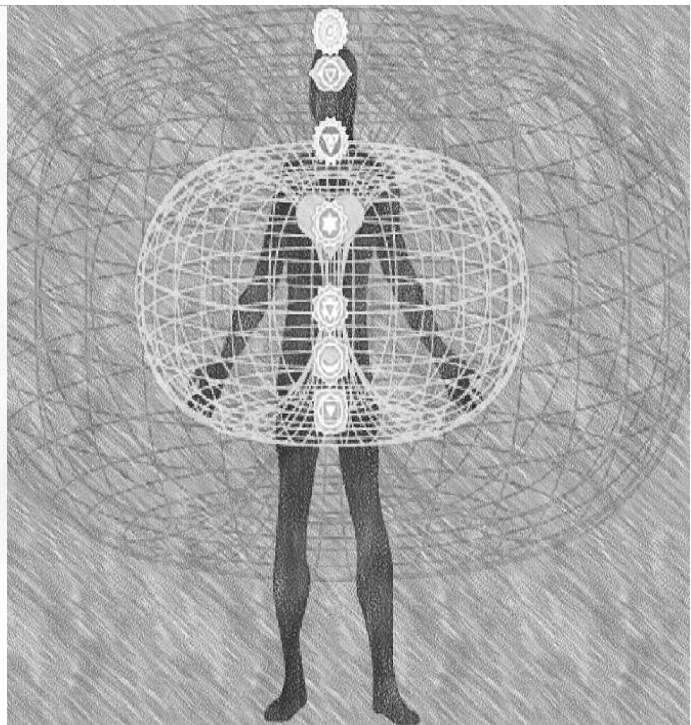
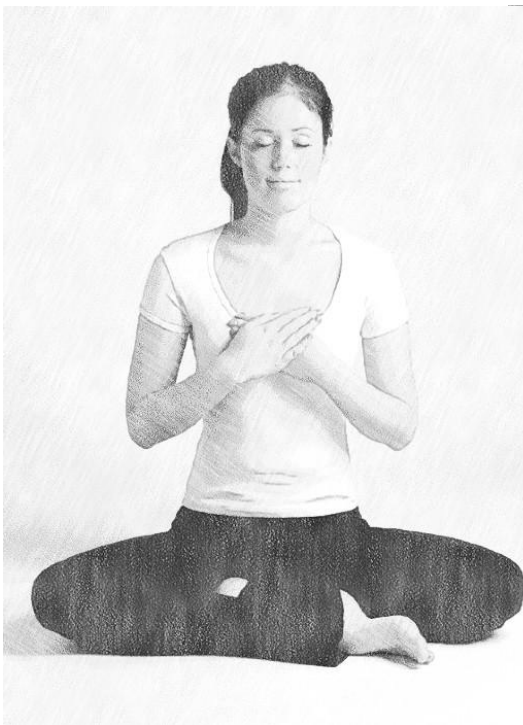


BHRAMARI THORUS

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](#)