



# RYGG



## En Workshop med Göran Boll

Medvetenhet  Hälsa



# I AM WORKSHOPS

DELAR AV I AM PROJEKTET

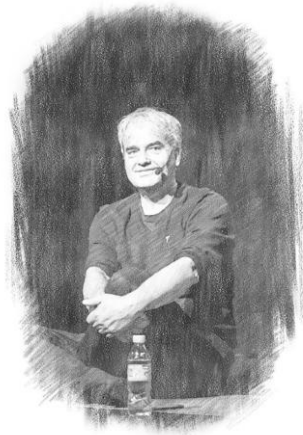
**Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.**

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](http://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](http://www.iamyoga.online), [goran@iamyoga.online](mailto:goran@iamyoga.online) eller +46 0730 93 03 30

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



# RYGG

## 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 några av de delar av oss som påverkas är rygg, axlar och nacke.

*Folksjukdom* – ett begrepp som beskriver sjukdomar vilka drabbar minst 1 % av ett lands befolkning. Ryggproblem är inte en dödlig sjukdom på samma sätt som hjärta och cancer men i Sverige är rygg- och nackproblem några av de vanligaste orsakerna till både kort- och långvarig sjukskrivning och även förtidspension – enligt SBU den tredje vanligaste orsaken bakom långa sjukskrivningar.

Under denna dag kommer vi gå igenom två väldigt bra yogapass för ryggen, vi kommer prata om den forskning som finns på detta område och förhoppningsvis ge dig svar på alla de frågor du har om både rygg 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 – hälsan påverkas och medvetenheten växer.

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

## VARMA HÄLSNINGAR

### GÖRAN





# DIN RYGG

Ryggen, med vars hjälp vi lyfter huvudet och rakryggat blickar mot horisonten, är på många plan en central aspekt av våra liv och det viktigaste stödet för vårt sätt att förflytta oss framåt på två ben. Med sin dubbelt S-formiga krökning sørjer den, liksom fjädringen på en bil för viss elasticitet i oss. Mellan kotorna finns broskskivor – diskarna – som ger fjädring, deras elastiska gelékärna är full av vätska. Tidigt på morgonen är skivorna tjockare än sent på kvällen, då dagens belastning och Jordens gravitation pressat ihop dem.

I Sverige är rygg- och nackproblem några av de vanligaste orsakerna till både kort- och långvarig sjukskrivning och förtidspension. Som redan nämnt är ryggont den tredje vanligaste orsaken bakom alla långa sjukskrivningar, med 1,5 miljoner drabbade. Sverige ligger här i topp inom EU.

I *GBD*, en stor internationell studie från 2012 framställdes ländryggssmärta som den största källan till handikapp i världen och den totalt tyngsta sjukdomsördan i Västeuropa och Australien när man jämförde mellan 291 olika sjukdomar & skadetyper. En utveckling som sannolikt kommer fortsätta i takt med att världens befolkning blir allt äldre.

I många fall orsakas smärtorna av sträckningar, stukningar, dålig hållning, stillasittande m.m. men där finns också ett antal mer allvarliga bakomliggande orsaker. Exempelvis diskbråck, muskelsmärta, ryggskott, ischias, skolios m.m. Vid *ospecificerad ryggsmärta* finns ofta bakomliggande psykologiska faktorer även om besvären i sig själva, anspänningen, kan vara av fysisk natur. Stress och ångest skapar anspänning vilket i avsevärd omfattning kan bidra till ryggproblemen. Spända ryggmuskler innebär en större risk att förvärra skadan och försvaga ryggen.

Yoga är dokumenterat välgörande för rygg, skuldror och nacke. En rad internationella projekt och två svenska studier vid Karolinska Institutet, 1998 och 2012 visar tydligt att yoga har mätbara effekter på kroniska ryggproblem. Utifrån ett yogiskt perspektiv så räknas ryggen som den mest centrala delen av energisystemet.

Ryggraden är den stora ryggkanalen, *sushumna*, genom vilken livsenergin flödar. Det är vid den som dina sju stora chakra fäster. Det är upp genom ryggraden som kundalinkraften, när den väcks rör sig upp från bäckenbotten upp till hjässan, från rotchakrat upp till kronchakrat, vilket utifrån ett yogiskt perspektiv leder till ökad medvetenhet.

Ont i ryggen har utifrån ett yogiskt perspektiv alltid samband med obalanser i olika delar av chakrasystemet och med blockeringar i energiflödet genom ryggkanalen. Emotionella och energimässiga problem och obalanser i dina energiflöden leder till stopp och låsningar vilka kan manifestera sig som olika former av fysiska rygg- nack- och skulderproblem.



## Ryggraden – del av skelettet

Ditt skelett är relativt lätt, det utgör normalt sett bara 1/7-del av kroppsvikten, men det är effektivt. En vuxen persons skelett väger omkring 10-12 kilo men tål större belastning än en 40 kilos stålbalk. Skelettets primära uppgifter och funktion är att ge kroppen stöd, stadga och skydda olika inre organ. Det byggs upp genom belastning och rörelse, och det bryts ner och urkalkas vid långvarig näringsbrist samt vid låga östrogenhalter. Ditt skelett som består av ca 200 olika stora ben delas in i fyra grupper:

*Långa rörben* – t.ex. lårben och överarmsben

*Korta ben* – t.ex. mellanfotens ben

*Platta ben* – t.ex. skallben eller bröstben

*Lufthaltiga ben* – t.ex. ansiktsskelettet

Varje enskilt skelettstycke är ett levande organ med egen blodkärls- och nervförsörjning. Varje bendel är omgiven av en mycket smärtekänslig benhinna. När du får en smäll på smalbenet och det gör jätteont så är det i benhinnan som det känns. Benen innehåller benmärg. Det är där som blodbildningen sker i kroppen. Skelettet utgör också en depå för bl.a. fosfor och kalcium i kroppen.

Ryggraden, en central del av ditt skelett består av 26 kotor staplade på varandra med diskar emellan och rörligt förbundna via ligament. Ryggraden delas in i:

– 7 st Halskotor – cervikalkotor.

– 12 st Bröstkotor – thorakalkotor.

– 5 st Ländkotor – lumbalkotor

– 1 st Korsben – sacrum, från början fem, sammanvuxna till en.

– 1 st Svanskota – coccyx, från början 4-5, sammanvuxna till en.

*Halskotorna* är relativt små. Den första, den översta, som huvudet vilar på, är ringformad och kallas Atlas. Den sjunde halskotan är den du känner som sticker ut lite extra längst ner i nacken. *Bröstkotorna* är kraftigare än halskotorna. *Ländkotorna* är stora och kraftiga. Ländryggen är en väldigt rörlig del av ryggen och samtidigt väldigt känslig för överbelastning.

Diskbråck som förekommer ofta här innebär att disken buktar ut och trycker på intilliggande nervrötter. Detta skapar smärta. *Korsbenet* är ett triangelformat ben med spetsen vänd neråt. Det ledar mot bäckenbenet och det är dessa leder som uppluckras och tänjs ut i samband med graviditet. *Svanskotan*, den nedre delen av ryggraden är också ett lite trekantigt ben som ofta helt växer ihop med korsbenet.

Energimässigt är skelettet kopplat till rotchakrat – grundtrygghet och självkänsla. Det är här vi dömer oss själva och andra, står stadigt på Jorden eller svajar i tillvaron. Yogaträning är mycket bra för din ryggrad, exempelvis när vi står upp och studsar upp och ner på trampdynor och hälar.

**Ryggraden har flera viktiga funktioner. En av dessa är att skydda delar av det centrala nervsystemet, din ryggmärg.**





## Ryggraden skyddar ryggmärgen

Din hjärna omges av tre lager hjärnhinnor, det är här du får ont vid huvudvärk. Mellan den mittersta och understa hinnan strömmar en klar vätska, hjärn- och ryggmärgsvätskan. Den omger både stor- och lillhjärnan, hjärnstam och ryggmärg, hos en vuxen individ ca 140 ml.

Vätskan som bildas i hjärnans hålrum nybildas ständigt med ca 0.35ml i minuten. *Cerebrospinalvätska* som den också kallas har några primära funktioner: Att mekaniskt skydda hjärna och ryggmärg, att utgöra nervvävnadens extracellulära vätska, samt att förmedla närings- och signalämnen till det centrala nervsystemet.

När du simmar känns din kropp lättare. När hjärnan flyter omkring i spinalvätska väger den bara 1/20-del av sin egentliga vikt – och du kan nicka en fotboll utan att få hjärnskakning. Spinalvätskans sammansättning är av stor betydelse för att nervcellerna ska fungera normalt. Ryggmärgen som är ca. 1 cm tjock och förbinds med hjärnan via förlängda märgen sträcker sig en halvmeter ner i ryggraden, väl skyddad inuti ryggmärgskanalen, en tunnel som bildas av ryggkotornas baksidor och bågar.

Ryggmärgen sträcker sig ner till första eller andra ländkotan varifrån en tunn tråd löper vidare ner och förankrar ryggmärgen vid svansbenet. Från ryggmärgen utgår 31 par ryggmärgsnerv som förbinder hjärnan med resten av kroppen. Deras funktion är att förmedla känselinformation från kroppen (hud, leder, muskler, organ etc.) till hjärnans olika delar. De ska vidarebefordra medvetna, viljemässiga rörelseimpulser från storhjärnan till alla nervceller i ryggmärgens framhorn.

En annan uppgift är att förmedla nervimpulser från överordnade basala nervcellscentra på hjärnans undersida till celler som reglerar det autonoma nervsystemets funktioner. Dessa 31 nervpar ska även svara för merparten av nervsystemets reflexfunktioner.

Precis som hjärnan omges ryggmärgen av tre hinnor. Mellan de två innersta av dessa skikt flödar cerebrospinalvätskan fritt från hjärnan ner genom hela ryggmärgen. Detta kontinuerliga flöde åstadkoms genom att hinnorna vidgar och drar ihop sig – pulserar rytmiskt – för att pumpa vätska upp och ner längs ryggmärgen.



Detta innebär att kraniet och svanskotan rör sig synkroniserat i denna pulsering. Något som metoden *kraniosakral terapi* har utvecklats för att undersöka, där man genom manipulation och tryck på olika delar av ryggrad och skalle strävar att påverka flödet av cerebrospinalvätska och sätta vätskan i rörelse för att återskapa en naturlig balans i flödet.

När du gör en ryggflex i yogan aktiverar du en mekanik i svanskotan som åstadkommer samma sak. En slags pump som via ryggflexen startar ett balanserat, pulserande flöde av spinalvätska genom ryggraden och upp runt hjärnan.

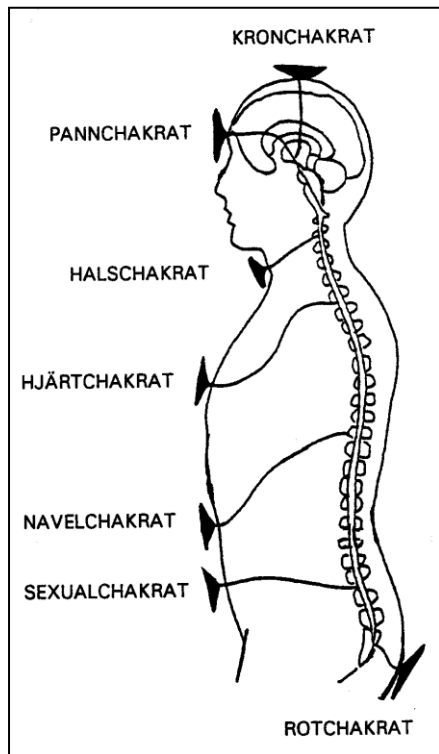


**Ryggraden har många viktiga funktioner, anatomiskt, fysiologiskt och neurologiskt. Utifrån ett yogiskt perspektiv är den helt central – energimässigt – som den stora energikanalen, där de stora chakrana fäster och genom vilken kundalini energin flödar.**

## Ryggraden som del av ditt chakrasystem

Utifrån ett yogiskt perspektiv är ryggraden en kanal för din inneboende livskraft. Prana och kundalini flödar genom ryggraden. Dina stora chakra fäster längs med den, från svanstippen upp in i skallen.

Yogan säger att så länge du lever är det ett ständigt flöde genom chakrasystemet. Dina olika chakran befinner sig i större eller mindre utsträckning i ständig roterande rörelse. Ibland beskrivs de som öppna eller slutna men är varken det ena eller det andra. Det handlar om ett kontinuerligt flöde, dels inuti ett specifikt chakra dels mellan olika chakran.



Enligt det yogiska synsättet är de flesta av de sjukdomar och problem vi drabbas av resultatet av blockeringar av flödet i chakrasystemets energibanor (nadis/meridianer) eller obalans mellan olika chakran.

Den största och viktigaste nadin är *Sushumna*, den centrala ryggskanalen som binder samman dina sju stora chakra.

Den motsvaras fysiskt av ryggraden. Det är inuti sushumnas innersta kanal, *citrini* (den himmelska vägen som ger glädje och odödlighet) som kundalinkraften, när den väcks, flödar upp mot hjärnan.

Längs sushumnas vänstra sida ligger en annan huvudnadi: *Ida* som är en kanal för den kvinnliga, omslutande energin i kroppen (yin). Till höger om sushumna är *Pingala* placerad, huvudkanalen för den manliga, utåtriktade energin (yang). Vi har alla både manliga och kvinnliga energier inom oss.

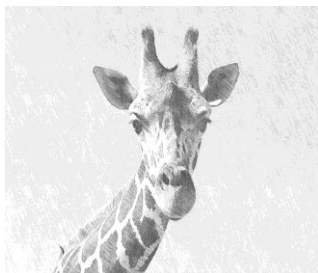
Begreppet kundalini kommer från *kundal* som betyder spiral. Symboliskt avbildas kundalinkraften som en sovande orm, vriden i en spiral tre och ett halvt varv runt rotchakrat.

Rent geografiskt sägs kundalinkraften vila inuti korsbenet (trekantsbenet), längst ner i ryggraden. Ett annat ord för korsbenet är Sakrum, från latinets *Os Sacrum*, som indikerar en helig plats i kroppen. De gamla grekerna var medvetna om dess betydelse och när en person brändes efter sin död var trekantbenet det sista som förstördes. I gamla Egypten ansågs korsbenet som en mycket kraftfull del av kroppen.

Traditionellt har all yoga handlat om att stärka och balansera dina chakran och flödet mellan dem så att kundalini energin på ett säkert och stabilt sätt ska kunna flöda från rotchakrat längst ner upp till kronchakrat högst upp – och i den processen göra dig allt mer medveten som människa.

**Ryggen hänger ihop med nacken, som med sina sju kotor är en väldigt känslig del av denna pelare. Nacken är förstås även en integrerad del av chakrasystemet.**

## Nacken som del av ryggrad och chakrasystem



Vi har precis som de flesta andra däggdjur, inklusive giraffen med sin långa hals, sju hals- eller nackkotor. Den översta ringkotan kallas också *Atlaskotan*, den nedersta sjunde är den som sticker ut och känns större än de andra.

Nackens leder ger oss stor rörelsefrihet. Vi kan böja huvudet fram och tillbaka, skjuta det fram och tillbaka, vrida vänster/höger och diagonalt, vika ner åt sidorna och rotera det.

### Nackens muskulatur

Nackens muskulatur består av ett komplext system som delas in i tre områden samt i ett djupare och ett ytligare muskellager. De ytliga musklerna står för de stora vridmomenten av huvudet. De djupare musklerna som styr mindre huvudrörelser är viktiga för stabilitet och hållning, rörelsekoordination, balans och orientering i rummet.

### Nackproblem

Huvudet väger 4–5 kg. När det är centrerat – som en förlängning av halskotpelaren så fördelas vikten jämnt mellan kotor, diskar och muskler. Belastningen ökar ju längre fram eller ner huvudet böjs. En god hållning skyddar nacken och minskar skadlig belastning på leder och muskler.

De vanligaste nackproblemen som är muskelrelaterade går normalt över av sig själv på ett par dagar. De kan också förebyggas genom att förbättra nackens och övre ryggens rörlighet och muskelstyrka. Nackproblem kan även handla om stress, kyla eller drag.

Framåtroterade axlar/skuldror kan ge nacksmärta då axelmuskulaturen som fäster i halskotpelaren ökar trycket och belastningen i ryggraden. Långvarigt stillasittande försvårar också en god hållning. Så det är bra att byta ställning och ta korta pauser genom att emellanåt stå upp eller röra sig, förslagsvis var 20-30:e minut.

### Yogiskt - Halschakrat

Utifrån ett yogiskt perspektiv handlar nacke/hals/käkar och hörsel om halschakrat, som står för kommunikation, att lyssna, ge uttryck för dina tankar och känslor, samt vikten av att vara sann – både ut mot människor omkring dig, och än viktigare, gentemot dig själv.

Halschakrat är sen i sin tur intimt sammanlänkat med 2:a chakrat i bäckenregionen, som handlar om lust, sexualitet, relationer, kreativitet och rädsla.



**Man har även tittat på yogan utifrån ett västerländskt forskningsperspektiv – på bland annat olika former av just rygg och nackproblem, både i Sverige och internationellt.**



## Yoga som utforskat verktyg för bättre hälsa

Yoga och Meditation har i öst sedan årtusenden använts både som terapi och som väg mot ökad medvetenhet och självkänedom. I väst pratar man om slutet av 1800-talet som den period då yogan började spridas i väst.

Tusentals publicerade studier på yoga och meditation visar tydligt att dessa tekniker har mätbara terapeutiska effekter, där sömn, stress, smärta, immunförsvar, andning, hormonbalans, livskvalitet aspekter och välbefinnande påverkas i positiv riktning genom regelbundet utövande.

Idag används yoga internationellt vid rehabilitering för patienter med en lång rad diagnoser. I den stora amerikanska databasen MEDLINE finns cirka 35 miljoner studier publicerade. Av dessa handlar över 35,000 om yoga, meditation och mindfulness. När det gäller olika former av just ryggproblem så ger Medline över 200 träffar, publicerad forskning som visar att utövande av yoga och/eller meditation/mindfulness ger mätbara effekter på dessa problem.



## Svensk forskning på Yoga för ryggproblem

Den första svenska studien på yoga, var på ett MediYoga program, den korta versionen av Startpaket 3. Det var en mindre pilot, en randomiserad ryggstudie med 37 patienter som genomfördes 1998, av professor Irene Jensen vid Karolinska Institutet. Sedan dess har ett antal studier genomförts på MediYoga i Sverige och Norge. I Sverige genomfördes under åren 1998-2018 ca 90 % av all forskning på yoga på just MediYoga.

2013 blev Irene Jensen klar med genomförandet av en större studie på ospecificerad ryggsmärta. 155 patienter randomiserades till tre olika grupper, en yogagrupp, en grupp för funktionell träning med sjukgymnast och en grupp som fick träffa en ryggspecialist.

Yogan visade sig vara den mest kostnadseffektiva interventionen i denna studie som publicerades internationellt i början av 2015 och som 2016 in en internationell jämförelse rankades som en *mycket stark studie*. Läs mer om dessa och andra studier Här:

<http://sv.mediyyoga.com/forskning/svensk-forskning/>

**Här följer nu två I AM yogapass för rygg, axlar, skuldror och nacke:**



# RYGG – 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 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.

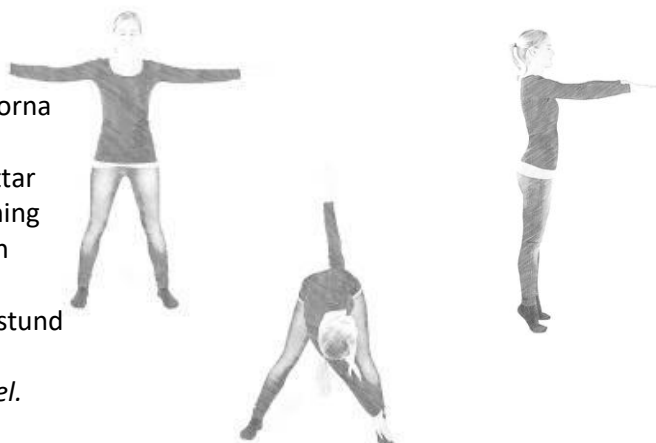
**Effekter:** Bra för bäcken, rygg, axlar, skuldror, nacke, matsmältning, andningsmuskulatur, sköldkörtel, Vagusnerv – och alla chakran.



## VÄDERKVARNEN

Stå med särade ben, fötterna 60-90 cm isär, armarna ut åt sidorna parallella med golvet, handflatorna neråt. Andas in, ut och för höger hand ner till utsidan av vänster fot, samtidigt som du tittar upp mot vänster hand som sträcker mot taket. Kom på inandning upp, växla sida på utandning, titta upp mot höger hand. Benen raka, armarna i linje med axlarna, rör dig från höfterna, hela fotsulorna i golvet, håll ett lätt konstant rotlås. Studsa sen en stund på hälarna. Vila.

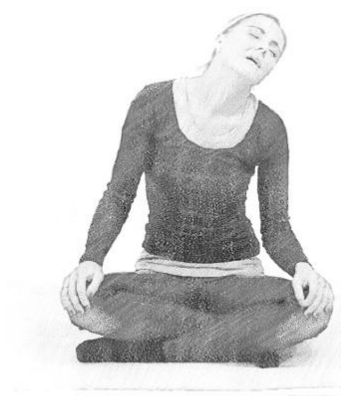
**Effekter:** Ben, bäcken, ryggrad, skuldror, mjälte, bukspottkörtel. *Yogiskt hela chakrasystemet.*



## NACKRULLNING

Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad medsols cirkel med hakan tätt 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. Rulla mjukt loss axlar/skuldror. Vila.

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

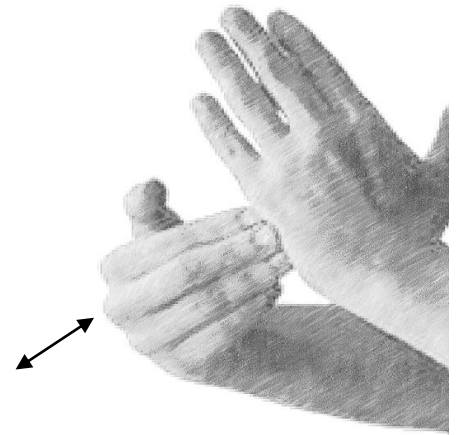


**OBS: får inte göra ont i nacken**

### 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.

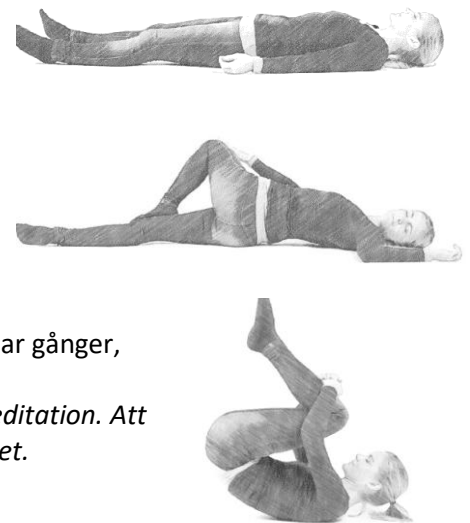
**Effekter:** aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt *psaos muskeln* (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



### 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

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 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.





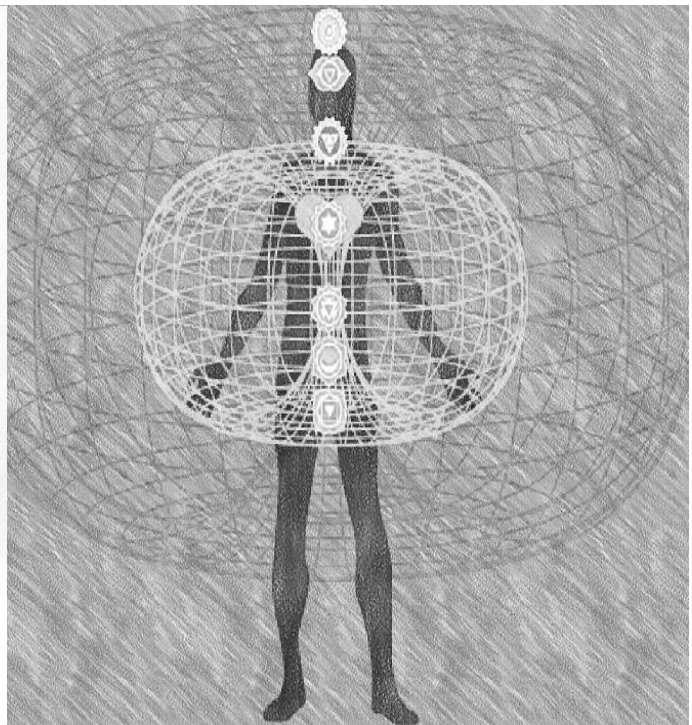


# BHRAMARI THORUS

## 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 vilar naturligt några sekunder 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- och visualiseringsmeditation strävar att lösa upp stress, fylla på med prana och skapa djup balans i chakrasystemet. Hummandet ökar nivåerna av kvävemonoxid (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](#)



## RYGG – 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.

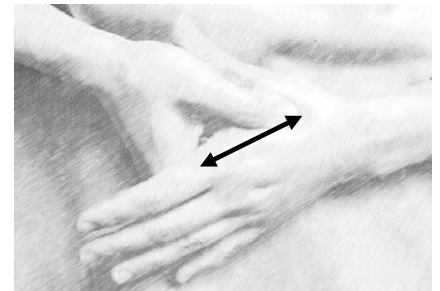
**Effekter:** Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



### 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.





## SUFI CIRKLAR

Sitt i lätt meditationsställning, ta tag om knäna, rotera långsamt överkroppen medsols i stora cirklar. Håll huvudet i centrum – på detta sätt påverkas hela ryggen. Andas in framtill, andas ut baktill i rörelsen. Efter 1-2 min. byter du riktning och roterar på samma sätt tillbaka åt andra hållet, 1-2 min. Avsluta med rotlås och genom att rulla axlar och skuldror några varv. Vila sittande.

**Effekter:** Bra för höfter o bäcken, stimulerar bukorgan, matsmältning ryggrad o andningsmuskulatur. Yogiskt sett en rotchakra övning.



## 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.



## 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.



## 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.

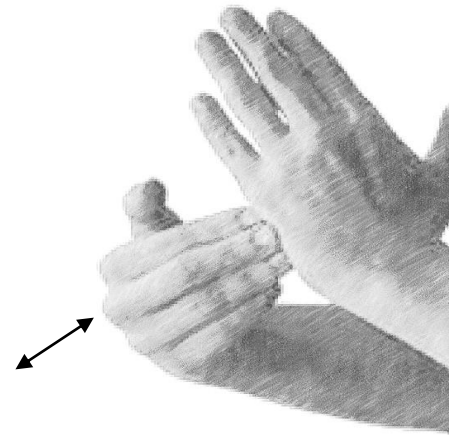


**OBS: får inte göra ont i nacken!**

### 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.

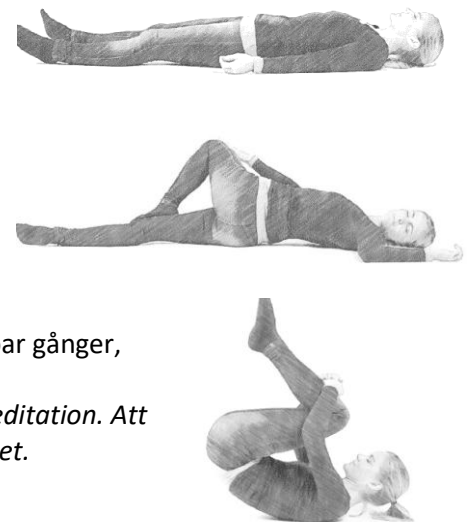
**Effekter:** aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själels Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



### 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, 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

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.

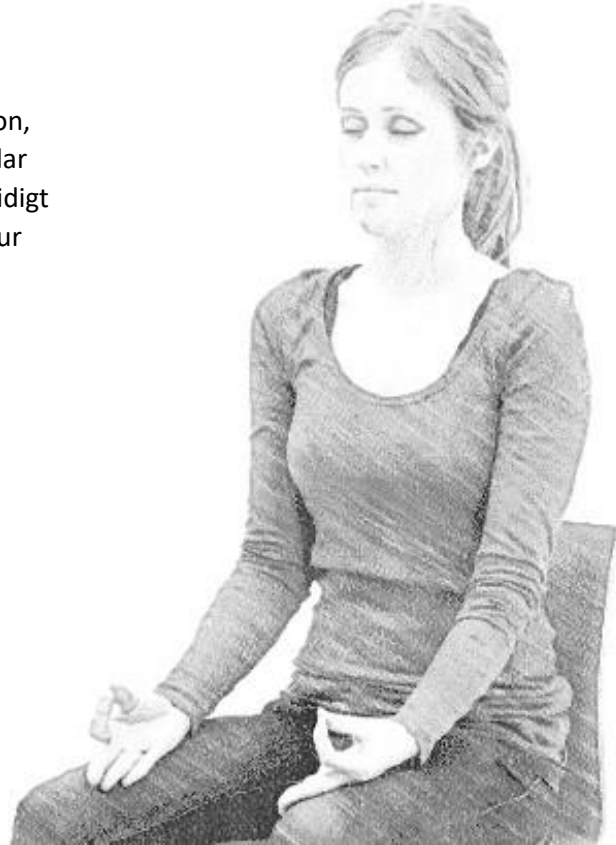
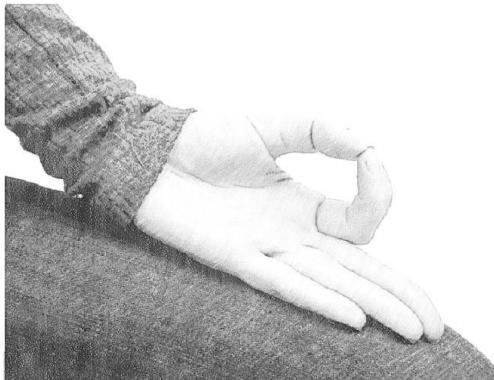




# BALANS – 1:12

A QUANTUM MEDITATION

**Gör så här:** Sitt bekvämt med rak rygg. Slutna ögon, fokus i punkten mellan ögonbrynen. Händerna vilar på låren. Upprepa mantrat nedan och tryck samtidigt distinkt tummen mot de andra fingertopparna i tur och ordning



WA



HE



GU



RU

**WA HE GU RU** – ett av kundaliniyoga traditionens mest kraftfulla mantra. I svensk översättning lyder det: *djupaste kunskap och visdom*, alternativt: *extas bortom all beskrivning*.

**För att avsluta** – sträck armarna rakt upp i luften, vrid kroppen vänster/höger några gånger. Skaka händerna kraftfullt över huvudet en stund, sänk långsamt ner och låt handflatorna sakta närma sig och mötas framför hjärtat – känn energin i och mellan dina händer. Tona ut.

**Detta är en meditation i en serie om tolv, en meditation för fullständig mental balans. Den sägs kunna påverka polariteten i ditt elektromagnetiska fält på ett sätt som balanserar auran.**

**Man vet från forskningen att synkroniserade, repetitiva fingerrörelser påverkar balansen i hjärnan, bl.a. hippocampus och man har sett att i kombination med vissa mantran påverkas och förändras kroppen ända ner på DNA-nivå. Nobelpristagaren Elisabeth Blackburn såg i sin forskning hur ett enzym, telomeras, påverkades av denna meditation. När mantrat SA TA NA MA användes ökade enzymet med 43 % vilket förlängde telomerna och påverkade cellernas livslängd. [Läs mer om hennes forskning](#)**