



STRESS / VAGUS



En Workshop med Göran Boll



I AM WORKSHOPS

DELAR AV I AM PROJEKTET

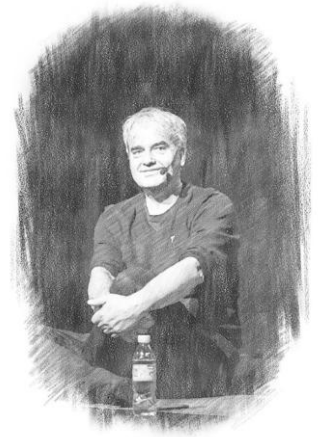
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 hundra 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](#)



STRESS / VAGUS

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. 2010-2016 stod psykisk ohälsa för en tredjedel av alla nya sjukdomsfall i Sverige.

Dessa sjukskrivningar blir ofta långa, löpande utgör de hälften av alla pågående sjukskrivningar. 2019: 25 000 nya fall för män och 61 000 för kvinnor. Det är framför allt kvinnor med olika ångest- och stressyndrom som sedan 2010 driver på ökningen. 2010-2016 ökade denna grupp med 300 %

Stress i ett här-och-nu perspektiv räddar liv, vi reagerar snabbt och hoppar undan den skenande lastbilen. Stress i ett längre perspektiv tar i slutändan ALLTID livet av oss. Vi behöver balans i livet.

En viktig inre aktör vid stresshantering är Vagusnerven, en central aspekt av ditt lugn-och-ro system. Yoga balanserar Vagusnerven. Yogans långa djupa andetag t.ex. är centrala och verkar lugnande på Vagusnerven. Det finns också specifika yogaövningar som stimulerar Vagus på ett sätt som påverkar hjärtfrekvens och blodtryck, inflammatoriska processer, matsmältning, sömn m.m. m.m.

Denna dag 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 verktyglåda med yoga och meditation att ta med sig 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





STRESS & VAGUS

Vi lever i ett samhälle som på relativt kort tid historiskt/evolutionärt förändrats dramatiskt – och i en intensivt allt mer accelererande tillvaro lider fler av allt mer utdragen, kronisk stress.

Vad är då stress

Stress är den minsta gemensamma nämnaren i organismens reaktioner på påfrestningar, utmaningar och krav. Stressfaktorerna – *stressorer*na – kan vara av många olika slag: den fysiska arbetsmiljön, beteenden, inre eller yttre krav, upplevt eget inflytande, relationer, störande grannar, sociala medier, pandemier, miljöförändringar, hur vi uppfattar och förmår hantera de problem vi ställs inför m.m.

Det är avgörande i vilken utsträckning individen själv upplever sig ha inflytande över sin situation.

Höga krav och översysselsättning är vanliga fenomen både i och utanför dagens arbetsliv. Speciellt för kvinnor i hem och familj. Att uppleva stor arbetsbörda med låg kvalitativt – att fungera *under* sin kompetensnivå är även det stressande. På jobbet innebär höga krav, perfektiontänkande, mer eller mindre dramatiska förändringar i arbetssituationen att vi reagerar med att jobba ännu hårdare. Detta fungerar så länge du som individ sköter hälsan, sover och håller dig i form. För att klara nya utmaningar åsidosätts dock inte sällan sömn, träning och socialt liv. Känslan av att leva med ständigt växande krav kan drabba alla oavsett ålder, kön och social grupp tillhörighet.

Vad är hälsa

WHO definierar hälsa som mer än bara frånvaro av sjukdom eller defekt. Det är ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, upplevelsen av att känna mening och sammanhang i livet. Hälsa är när du upplever att du har tillräckliga resurser att kunna hantera livet och dess utmaningar.

Varför klarar vissa människor sin hälsa trots svår stress? Svaret är en hög känsla av **sammanhang** som viktig grundfaktor - KASAM. Att känna sig förstörd och förstå andra ger en positiv grundsyn på livet och tro på framtiden. KASAM som bygger på kognitiv begriplighet handlar om att både förstå sig själv och hur omvärlden fungerar. Meningsfullhet – min existens har innebörd, jag känner att jag kan möta olika situationer och vid behov förändra mitt liv – detta bidrar till hälsa.

Vi utsätts för stress tidigt i livet



Vi präglas av livet och styrs av en kombination av både genetiska och epigenetiska (omgivningens påverkande) faktorer. Epigenetik har beskrivits som bron mellan arv och miljö – händelser utanför oss själva som slår på eller stänger av gener. Den allra första och djupast präglade miljön vi utsätts för, omges och påverkas av är livmodern, där börjar vi påverkas – från allra första stund!

Hjärtat börjar slå tre veckor efter befruktningen och under den tionde graviditetsveckan har de flesta organ hunnit bildats. Vecka 11 börjar vi gäspa. Med hjälp av kameror inne i livmodern har man också sett att fostret drömmar. Vi upplever och präglas av livet inne i mammas mage. Under nio månader är livmodern hela vårt universum. Vi delar alla denna erfarenhet, som etsas in i oss, tas med ut i livet och följer oss upp i vuxen ålder, där den sen fortsätter påverka våra val, våra liv och därmed också i slutändan hela världen omkring oss. Det finns forskning som visar hur graviditetstiden och den allra tidigaste barndomen påverkar hälsa, ohälsa och beteenden ända upp i medelåldern.

2003 skrev den svenska forskaren Bi Puranen på uppdrag av Folkhälsoinstitutet rapporten: [Graviditet och Arbeta](#). Hon beskrev där bl.a. hur kvinnor under graviditeten utsätts för höga krav i alla delar av livet, både yrkesmässigt och privat samt att många barn har en allt lägre födslovikt som ett resultat av *intrauterin stress* – den stress fostret drabbas av inne i livmodern. I sammanfattningen säger hon:

– Att vårda och bry sig om mamman under graviditeten är sannolikt en av de viktigaste folkhälsoförebyggande åtgärder som vi kan ta till. Vi behöver en god graviditetskultur – för vår gemensamma framtids skull. Framtiden bokstavligen skapas, växer och föds fram ur kvinnan.

Så – vad händer i mig när jag upplever stress



Oavsett om jag är en grottmänniska på savannen som möter ett hungrigt lejon eller om jag lever nu och rejält försenad till ett möte med en sträng chef sneddar över gatan och är på väg att bli överkörd av en taxi – så svarar min kropp på utmaningarna med det vi kallar *Kamp & Flykt Responsen* – en komplex serie fysiska och biokemiska förändringar i ett samspel mellan hjärna, nervsystem och hormonkörtlar. All tillgänglig energi och alla resurser i mig ställs till mitt förfogande för att möta utmaningen som är här och nu – för att kunna överleva.

Amygdala pratar med hypotalamus som instruerar hypofysen att med hjälp av hormonet ACTH säga åt binjurarna att producera bland annat adrenalin. Som en reaktion på adrenalinet stiger blodtryck, hjärtfrekvens (från 60-75 snabbt upp till 190-220 slag i minuten), syreintag (andningen blir snabbare och ytligare) och blodet förs ut till muskler i armar och ben, vilka spänns som en förberedelse till handling.

Binjurarna producerar också kortisol som levern använder för att omvandla lagrad glykogen till blodsocker för snabb energi ut i hela kroppen. Huden börjar svettas. När blodet leds bort från de inre organen till muskler i armar och ben slutar matsmältningssystemet att arbeta. Allt detta sker snabbt och automatiskt, reglerat av det autonoma nervsystemet – ANS.

Eftersom mitt ANS inte kan skilja mellan en sträng chef, en nära snuddande taxi och ett hungrigt vrålande lejon så blir min kropps reaktioner de samma varje gång. När det verkligen ÄR fara å färde och jag använder all den där extra energin till att hoppa upp i ett träd eller slåss för livet, så är allt detta ovan en sund och korrekt reaktion i min kropp.

När reaktionen, som den allt för ofta är i det moderna livet, INTE är ändamålsenlig börjar det alstras skadlig stress och spänning i mig. Om inte, så som det ofta sker i det moderna livet är, så ger detta upphov till skadliga effekter och allvarliga sjukdomar i min kropp och i mitt psyke.

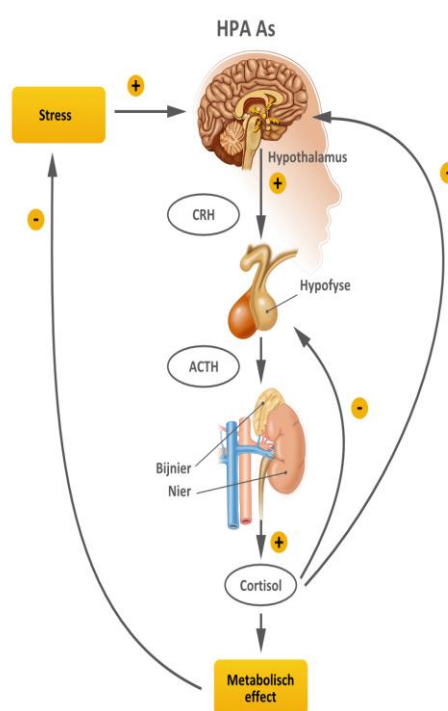
Vad händer vid långvarig stress

Vid extrem stress exempelvis i samband med misshandel, våldtäkt, krigsupplevelser, tortyr m.m. tror forskarna att detta till och med kan skapa strukturella förändringar i hjärnan. Det är omskrivet i den vetenskapliga litteraturen bl.a. hur kortisol insöndring leder till skador på stamceller i hippocampus, ett viktigt område för känslor, minne och inlärningsförmåga djupt in i hjärnans limbiska system.

Som tur är behöver dessa förändringar inte vara irreparabla eftersom det finns möjlighet till nybildning av celler i denna del av hjärnan. Samtidigt vet man att långvarig negativ stress kan göra så att hjärnans volym minskar. Hjärnans celler tappar kontakten med varandra – och denna typ av skador vet forskarna inte om de kan repareras.

Man vet att det finns ett samband mellan stress och sjukdomar som exempelvis hjärtinfarkt, ryggproblem och depression. Man vet också att många av kroppens regleringssystem kommer ur balans vid långvarig stress.

Normalt går både ökningen och sänkningen av kortisolhalterna relativt snabbt när vi utsätts för stress. Men när stressen upprepas ofta blir svängningarna mindre, ökningen av kortisol går långsammare och det är svårare att stänga av kortisolproduktionen när den väl kommit igång. Då stiger också den genomsnittliga halten av kortisol över dygnet. När det har gått riktigt långt sjunker istället kortisolhalten och ligger kvar konstant mycket lågt med väldigt små svängningar – du är då *utbränd*. Det är en svår utmaning för forskarna att reparera detta system vid kronisk stress. Man vet till exempel att förintelseöverlevare fortfarande 40 år senare hade en störd funktion i HPA-axeln.



HPA-axeln (hypothalamus-hypofys-binjurebarksaxeln) har en central roll i samspelet stress och sjukdom. Förändringar i HPA-axeln kan t.ex. orsaka stressättning med övervikt som följd. Forskning har visat att det finns tydliga, starka samband mellan en förändrad HPA-axel och hormonbrist, bukfetma, förhöjda kolesterolvärden och högt blodtryck. Deltagare med en normal HPA-axel, med höga morgonvärden och normal dygnsvariation avseende kortisol var också betydligt friskare i dessa avseenden.

HPA-axeln: När vi utsätts för akut stress så utsöndrar hypothalamus hormonet corticotropin (CRH). Det signalerar till hypofysen att producera hormonet ACTH som i sin tur ber binjurarna att producera adrenalin, noradrenalin och kortisol. När kortisolet är riktigt högt i blodet läser hjärnan av detta och slutar producera CRH. Det som händer vid kronisk stress, när detta slutar fungera, är att processen inte stannar upp utan loopar och går runt, runt – om och om igen.

Förändras inte situationen och stressen fortsätter att vara hög så fortsätter hjärnan skicka signaler till hypofysen och binjurarna. Denna rundgång hämmar insöndring av ett antal neurotransmittorer i hjärnan, så som serotonin, dopamin, oxytocin, acetylkolin samt olika tillväxt- och könshormon. Till slut orkar du inte längre, varken fysiskt eller psykiskt. Du har fått hjärnstress eller utmattningsdepression.

Vad stressar oss mest idag

Förstås varierar det – men i princip ALLTING kan verka stressande. Allt beror på vår egen bedömning av den egna förmågan att hantera och kontrollera just den här krisen – och vi ställs alla inför små och stora kriser genom livet, gräl, högskoleprov, ekonomiska bekymmer, en mobil tappad i toaletten, skilsmässor, separationer m.m. Att mot sin vilja uppleva sig fångad i en viss livsföring, upplevelsen av att inte kunna forma, förändra, förbättra sin livsstil så att den bättre svarar mot de egna behoven.

Forskarna har ringat in flera specifika stressområden, bland annat upplevd prestationsförmåga, oro, ångest och fruktan, tristess, sorg – och förändringar – för många förändringar på kort tid i livet medför en överbelastning av anpassningsförmågan, vilket kan leda till sjukdom.

Två amerikanska forskare, [Thomas H Holmes och Richard H Rahe](#) upptäckte i forskning redan på 1960-talet att vi bara klarar av ett visst mått av förändring innan stressen som skapas gör oss sjuka. De skapade en tabell där de poängsatte ett antal centrala livshändelser. Utgångspunkten var att man inte bör samla på sig mer än 200 poäng på denna skala under en längre tid, för att förbli frisk.

1970 genomfördes en studie med 2,500 deltagare där forskarna fick sina teser bekräftade. Hälften av de som under 12 månader haft 300 poäng eller mer hade varit sjuka under undersökningsperioden samtidigt som bara 9 % av de som låg på max 200 poäng blev sjuka.

Gemensamt för alla dessa händelser är *förändring*. När vi genomgår alltför många förändringar utsätter vi oss för stark stress – och även för roliga förändringar finns det ett tak. När summan av förändringarna blir för stor kan konsekvenserna bli väldigt allvarliga.

Yoga & Stress

Yoga är en väl dokumenterad metod för att reducera stress. Aktiv och regelbunden yogaträning har i många studier visat sig främja hälsa, upplevelser av stress och kan även sänka kolesterolvärdet. Att yoga kan påverka både objektivt fysiologiska så väl som subjektivt psykologiska faktorer återspeglas tydligt i flera tusen internationellt publicerade studier – även svensk forskning som jag medverkat i har påvisat mätbara effekter på stress, oro, ångest, sömnproblem och högt blodtryck.

Sammanställningar av denna forskning visar tydliga resultat med signifikant minskning av stress i yogagrupperna jämfört med kontrollgrupper. Yogan gav deltagarna strategier att kunna hantera stressrelaterade symtom och uppleva större kontroll i sina liv, vilket har visat sig kunna minska stress.

Kombinationen av fysiska rörelser, isometrisk styrketräning och stretch tillsammans med mentalt fokus, meditation och andningskontroll ger både fysisk och mental avslappning och därmed tydlig stressreduktion. Yoga framkallar det man kallar *kognitiv avslappning* – ett stillande av sinnet.

Vid ångest som innebär en stark obehagskänsla till följd av ett odefinierat eller ospecifikt hot har yogan visat sig vara ett kraftfullt verktyg för att hantera denna typ av känslor. Yogapositionerna skapar ett kroppsmedvetande som medvetandegör spänningar i kroppen. Uppmärksamhet på dessa

spänningar kan bidra till att reducera dem, ge ökad känsla av kontroll, ökat självförtroende och ett ökat välbefinnande. Ökad kontroll är det samma som ökad känsla av hanterbarhet och känsla av sammanhang. När individen upplever sig ha resurser att hantera det som sker ökar meningsfullheten i den givna situationen. Yoga har även effekt på nedstämdhet då det är en fysisk aktivitet som ökar produktion av endorfiner – kroppens eget morfin, vilket bidrar till ökat lugn och välbefinnande.

Yogans syn på stress och ohälsa

Yogan har sitt eget djupt energimässiga perspektiv på stress, hälsa och ohälsa. Yogan håller där med sina systemsystem, Ayurveda och traditionell kinesisk medicin om att obalans/ohälsa involverar stopp, blockeringar och stagnation i kroppens energisystem. Hälsa är i grunden en fråga om ett fritt flöde av energi genom hela dig. Kinesisk tradition utgår från CHI, den livsenergi som flödar genom kroppens meridianer. Ayurveda utgår från dina tre doshor, VATA, PITTA, KAPHA och säger att stress skapar obalans i din Vata, vilket bl.a. påverkar, sömn, matsmältning, kognitiva funktioner m.m.

Yogan utgår från ditt chakrasystem och flödet av PRANA genom dina nadis. Blockeringar i chakran och nadis påverkar stressnivåer, oro, rädsla, blodtryck mm. Yogan kopplar olika hormonkörtlar till olika chakran och kallar körtlarna för *väktarna av vår hälsa*.

Yogans svar på stress är dels att arbeta med de övningar, andningstekniker, meditationer och djupavslappning som ingår i den yogiska verktygslådan, dels att se över sådant som kost, vätska, tillskott och sömnvanor, och dels att lyfta blicken avseende ens eget liv, att klarögt identifiera och titta på de olika stressorer som skapar obalans i livet. Vilka är dina djupaste präglingar, vad kan du förändra, vad är viktigast? I vilken ände ska du börja?

Det är inte alltid så att du kan ändra allt över en natt och börja träna yoga en timme varje morgon. Men om du börjar och gör någonting regelbundet så blir det sedan lättare att över tid sakta men säkert föra in fler förändringar som blir till det bättre för dig.

Att frigöra stress och anspänning genom yoga

Stress, oro, rädsla, ångest mm skapar anspänning inom oss. Får denna anspänning inte nåt naturligt utlopp stannar den inuti oss och ställer till problem för hälsan på olika sätt. Anspänningen skapar stopp och blockeringar av olika slag vilket kan få ett organ eller organsystem att börja fungera sämre. Så som beskrivits i ovan text. Hur kan man då på ett effektivt sätt frigöra denna stress, all denna anspänning?

Det finns i grunden fem olika sätt som alla levande system, inklusive människan frigör anspänning på. Det sker genom:

1. Andning (olika intensitet och sätt att andas)
2. Ljud (tala, skrika, sjunga osv.)
3. Rörelse (promenad, löpning, dansningar/skakningar mm)
4. Känslor (alla som tillåts och ges uttryck)
5. Hetta (tex. Svettning, feber)

I alla I AM yogapass strävar vi att inkludera alla dessa fem komponenter, för att så fullständigt som möjligt befria systemet från all anspänning.

ANDNING – Den medvetna, lugna, djupa yogiska andningen ligger som en röd tråd genom allt vi gör under yogapasset.

LJUD – Vi vibrerar ljud, vi hummar när vi studsar på hälarna och vi använder mantra i alla pass.

RÖRELSE – De olika övningarna innefattar nästan alla rörelser, där vi mjukt men genomgripande drar, töjer, vrider, böjer och stretchar igenom kroppens olika delar, vi darrar i benskaket på slutet, osv.

KÄNSLOR – En nyckelfras under utövandet är ”lyssna och känn”, där vi hela tiden strävar att öppna upp för och medvetandegöra allt det som känns på insidan, före, under och efter passet.

HETTA – Flera av yoga- och andningsteknikerna vi använder, t.ex. eldandning har till syfte att skapa och generera värme/hetta i systemet. Även en del rena övningar: *springa/boxa, stretchpose* och plankan som exempel skapar detta.

Andningens betydelse

Yoga – inte minst just andningsaspekten – har visat sig vara ett ytterst effektivt sätt att frigöra anspänning ur både kropp och sinne. Det går inte att överdriva betydelsen av det yogiska andetaget som verktyg – den rödaste av alla röda trådar i passet – den mest centrala komponenten inom all form av traditionell yoga.

Flimmerpatienter upplever stark stress när hjärtat flimrar oregelbundet. Flera har berättat för mig hur de lärt sig häva uppflammande flimmerattacker på egen hand enbart 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 en enkel andningsteknik i 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 exempelvis fibromyalgi.

Låggradig hyperventilation innebär att du över tid andas *lite* för snabbt, vilket leder till att du vädrar ut för mycket koldioxid, syremolekylerna binder då hårdare till hemoglobinet vilket ger en förhöjd syremättnad i blodet som dock inte kommer cellerna tillgodo utan enligt läkaren och författaren [Clas Malmström](#) istället leder till syrebrist på cellnivå och en lång rad andra besvär och hälsostörningar såsom exempelvis migrän, panikångest och colon irritabile

Andning och stress i en destruktiv dans

Vi tar 20-25,000 andetag per dag, de flesta omedvetna – vilket märks på andningen när vi stressar. Den blir snabb, ytlig, högt upp i bröstet, inte sällan genom munnen, där kroppen inte får i sig nog med syre. När vi är lugna blir andningen långsammare, oftare genom näsan, djupare ner i lungorna där syreupptaget är tio gånger högre än upp i toppen. Denna destruktiva andningsdans och negativa stresspiral som följer går att hejda. Det är inte bara hur vi mår som påverkar hur vi andas – hur vi andas påverkar hur vi mår! Du kan vända på processen och påverka ditt tillstånd. Genom 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 gaspedal (sympatikus) och bromspedal (parasympatikus) i det självstyrande, autonoma nervsystemet. När du andas in gasar du, hjärtat slår fortare, när du andas ut bromsar du – och insöndringen av hormonet oxytocin ökar. Strukturellt delas 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 2-4 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 1-2 ovan och mer av punkt 3-4. Om du tar ett normalt men djupt andetag in via näsan, där mage och bröstorg expanderar 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.

Då blir fördelningen: pkt 1-2 (gas) max en tredjedel och pkt 3-4 (broms) drygt två tredjedelar av varje andetag. 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. När vi tänker efter så har vi alltid vetat detta, att andetaget är oslagbart som stressmedicin. Det klassiska rådet, det 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, det är: *Lugna ner dig lite! Ta några djupa andetag!*

Vagusnerven

En av de system som påverkas av andningen är Vagusnerven – en oerhört viktig aktör i ditt arbete med att reducera stress i vardagen

Vagusnerven – VN – är en av dina tolv kranialnerver. Till skillnad från andra nerver som utgår från ryggmärgen ansluter kranialnerverna med sina rötter direkt till hjärnan eller hjärnstammen. De löper symmetriskt på både höger och vänster sida i kroppen och binder samman hjärnan med kroppens olika organ. VN som är nummer tio av tolv utgår från hjärnstammen, går som en motorväg och länkar samman kropp och sinne ända ner i bäckenbotten – den är kroppens längsta nerv. VN försörjer motoriskt svalg, gom, gomsegel och stämband. Via struphuvudet går den ner genom matstrupen, brösthåla, hjärta och lungor, via diafragma ner till lever, mjälte, njurar, magsäck, tarmar och underliv.

80,000 nervtrådar

VN reglerar alla stora kroppsfunctioner: andedräkt, hjärtfrekvens, matsmältning, förmågan att ta in, bearbeta och förstå olika erfarenheter m.m. Bestående av 80,000 nervtrådar kontrollerar den ett

stort antal processer i kroppen och samlar samtidigt in information om andra. 80-90 % av trafiken i VN går från kroppen till hjärnan. Som del av det parasympatiska nervsystemet håller den hjärnan uppdaterad om vad du ätit, den styr blodflödet i riktning mot matsmältningsapparaten i samband med måltid och den påverkar nivån av blodsocker.

Kroppens olika uppbyggande läkeprocesser, bl.a *cellregeneration* stimuleras av VN. Immunförsvaret ska inte vara för starkt, så det angriper kroppen. Inte för svagt, så det inte klarar av att skydda. VN som också går under beteckningen *den antiinflammatoriska reflexen* balanserar dessa processer.

När du andas ut saktar VN via signaler till sinusknutan i hjärtat ner hjärtrytmen (förstärks i det djupa yogiska andetaget). VN lugnar kroppen efter stress och fysisk ansträngning, styr ansiktsmuskler och gör det möjligt att vrida på huvudet och styra blicken för att fokusera på och spegla dem vi möter. VN hanterar den del av mellanörat som gör att vi kan urskilja mänskliga röster från andra ljud. Den är via samtal, ögonkontakt och känslouttryck kopplad till våra relationer med andra och kan framkalla en upplevelse av värme och expansion i bröstkorgen när vi blir berörda, hör vacker musik osv.

Forskning på Vagusnerven

Det finns forskning på VN. Enbart i databasen *Medline* får man över 30,000 träffar på begreppet *VN*. Dess funktioner har betydelse för såväl fysisk hälsa som sociala kontakter. Den påverkar frisättningen av Oxytocin, viktigt i det sociala samspelet. Oxytocinet frigörs vid vänlig, fysisk beröring vilket skapar förtroende, samhörighet och känslomässiga band med andra. Det styr viktiga funktioner avgörande för överlevnad, lindrar smärta, påskyndar skadeläkning, sänker blodtryck och reducerar halter av stresshormon. Oxytocin lugnar och gör oss mer sociala och mer nyfikna på omgivningen.

Man har i forskning på möss vid University of Virginia sett att stimulering av VN ger ökad frisättning av noradrenalin i Amygdala, vilket precis som kundaliniyoga meditationen *Kirtan Kriya* stärker våra minnesfunktioner. VN har i annan forskning visat sig fungera som en viktig balanserande regulator av immunförsvaret. När vi drabbas av autoimmuna sjukdomar blir immunförsvaret överaktivt och angriper kroppen. I en studie fick personer med ledgångsreumatism en pacemaker inopererad i nacken där den under en minut varje dag stimulerade VN. Inom loppet av en månad upplevde 75 % av deltagarna tydliga förbättringar av sina reumatiska besvär. Forskare har även rapporterat att elektrisk stimulering av VN verkar kunna påverka och reducera intensiteten vid epileptiska anfall.

VN:s aktivitet har visat sig vara nedsatt hos personer med depression. Man har testat VN-stimulering vid behandling av dessa grupper, vilket verkar kunna påverka områden i hjärnan involverade vid depression. Vid upplevelser av medkänsla har man sett att VN stimuleras naturligt, vilket i sin tur har medfört positiva effekter på andra viktiga funktioner i kroppen.

Aktiviteten i både VN och parasympatikus ökade markant när upplevelser av medkänsla infann sig. Förändringen uppkommer när man upplever positiva känslor i ett positivt, socialt sammanhang. Medkänsla mot sig själv och andra, kärlek riktad till sig själv och till andra stärkte en funktion hos VN som styr hur vi förmår ta in och vara uppmärksamma mot andra. Detta ger en förbättrad *Vaguston*.

Vaguston

Vaguston, förhållandet mellan hjärtrytm och andning är ett mått på hur väl VN fungerar. Ju bättre samspel mellan andning och hjärtrytm, desto högre Vaguston. En hög ton reglerar bl.a. blodsocker

nivå, reducerar risken för diabetes såväl som stroke och hjärt-kärlbesvär. En låg Vaguston associeras med bl.a. kronisk inflammation, IBS, övervikt, fibromyalgi, depression och ångest. Beteendeforskare har även sett att Vagustonen är av central betydelse för mimiken, hur uttrycksfullt ens ansikte är. Den avgör också förmågan att lyssna av och uppfatta den mänskliga röstens olika nyanser.

Vagus – Yoga & Meditation

Förr ansågs Vagustonen vara konstant genom livet men forskning har visat att den går att träna upp genom exempelvis massage, akupunktur, kalla duschar, meditation, aktiv avspänning – och yoga. Det finns specifika yogaövningar som stimulerar VN och skapar en lugn-och-ro-respons där hjärtfrekvens och blodtryck påverkas i positiv riktning, inflammatoriska processer reduceras, matsmältningen blir bättre, pH-värdet normaliseras och immunförsvaret ökar i effekt.

Yoga balanserar både VN och Vagustonen. Yogans djupa andetag är centrala och direkt påverkande på VN. Lägg till ett brett leende, avslappnade ögonmuskler och ett långt mm-ljud på utandning så förstärker du effekten. Mantran generellt och ursprungsmantrat OM/AUM specifikt är stärkande för Vagustonen. Att vissla påverkar tonen och korrekt utförd eldandning är en annan bra VN-övning.

Aktivering av VN via olika yogaövningar kan sänka blodtryck och hjärtfrekvens. Olika bakåtböjningar, typ mirakelböj, kobra, diverse ryggflex- och vridvarianter är bra för detta syfte. Nackrullning, baby-ställning, kattsträckning och rotlås är exempel på yogaövningar som balanserar din VN.

Vagus – Chakra & Kundalini

Yogiskt energimässigt ses VN som den mest centrala strängen på den *mänskliga lyran*. När den vibrerar harmoniskt med en hög, ren (vagus) ton på rätt frekvens så påverkas sinusknutan, som får hjärtat att slå lugnt och rytmiskt, vilket i sin tur påverkar hjärtats elektromagnetiska fält – som påverkar hela nervsystemet, dina endokrina körtlar och ditt centrala energisystem – dina chakran.

Mycket av traditionell yoga, speciellt inom den tantriska traditionen utgår från chakra och kundalini och en strävan mot full balans i dessa centrala delar av ditt energisystem. I chakrasystemet beskrivs en central kanal – *Sushumna* på vilken sju chakran fäster, från rotchakrat längst ner till kronchakrat högst upp. Längs med Sushumna slingrar sig två stora meridianer, Ida (feminin), Pingala (maskulin), från roten upp till det 6:e chakrat i pannan, där de sedan delar sig och går ut i varsin näsborre, Ida i vänster och Pingala i höger näsborre.

Kundalini har beskrivits som vår djupaste potential, en kraft som ligger vilande i rotchakrat. När den väcks rör den sig upp genom ryggraden, via de stora chakran som fäster i den, upp till hjärnan där den *tänder upp* tällkottkörteln – vilket gör dig upplyst. I processen fylls alla inre organ, nervplexus och hormonkörtlar med pranisk energi, alla polariteter – yin och yang, ida och pingala, sol och måne, manligt och kvinnligt, höger och vänster hjärnhalva, sympatikus och parasympatikus osv – allt vävs samman till en harmonisk helhet – full medvetenhet.

VN, som trots att den kallas *en* nerv egentligen består av två separata nervbanor som utgår från hjärnstammen, löper som en röd tråd genom allt detta nerifrån tjocktarmen (rotchakrat) upp till hjärnan (kronchakrat). Och, precis som att en uppväckt kundalini rör sig nerifrån roten upp genom chakrasystemet till kronan så går det mesta (80-90 %) av alla signaler i VN nerifrån tjocktarmen upp genom kroppen till hjärnan.

Det har från yogiskt håll uttryckts att Sushumna motsvaras av din ryggrad och att Ida och Pingala motsvarar VN:s två nervbanor ner i kroppen. Tre grundläggande pelare för att kunna väcka och lyfta kundalini-kraften. Detta innebär i så fall att VN:s hälsotillstånd och styrkan i din Vaguston är centrala aspekter av hur dina chakran och hela ditt centrala energisystem mår och fungerar. Genom att aktivt arbeta med VN direkt skulle du utifrån dessa förutsättningar kunna påverka hela ditt chakrasystem och därmed din resa mot ökad medvetenhet.

Vagus – Olika vägar mot balans

Parallellt med andningsövningar, kattsträckning, mirakelböj, ryggflex, nackrullning m.fl. yogaövningar så finns även annat du kan göra för att skapa balans i din VN och höja din Vaguston – exempelvis:

- Att tvätta ansiktet med kallt vatten, eller duscha kallt över hela kroppen.
- Att sjunga (helst i grupp), nynna och skratta,
- Olika överdrivna rörelser med mun och läppar – grimaser, tugga tuggummi osv
- Att med tummen i mun blåsa hårt utan att släppa ut någon luft
- Lugn, mjuk massage, speciellt av fötter, nacke och hals, akupunktur
- Mjuk fysisk träning, motion av olika slag
- Periodisk fasta, mat rik på omega-3, fiberrik mat, tillskott av probiotika
- Att aktivt ge utlopp för medkänsla gentemot andra – Loving Kindness Meditation

Sammanfattning

Stress & Vagus är integrerade aspekter i våra liv. Stress är den gaspedal vi behöver för att kunna hoppa undan i tid. Vagus är den viktiga bromspedal vi behöver för att livet och dess pågående acceleration inte ska mala oss sönder och samman.

Balansen i detta, dansen mellan aktivitet och vila, är vad vi alla behöver lära oss att bemästra – precis som i trafiken behöver bilen både kunna gasa och bromsa på de gator och vägar vi färdas på – och yoga & meditation är i dessa sammanhang några av de allra vassaste verktygen livet har att ge oss.

På följande sidor hittar du de två yogapass för stressreduktion och vagus balans som vi gör under denna worskhop.

TACK FÖR IDAG!



STRESS / VAGUS – 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.

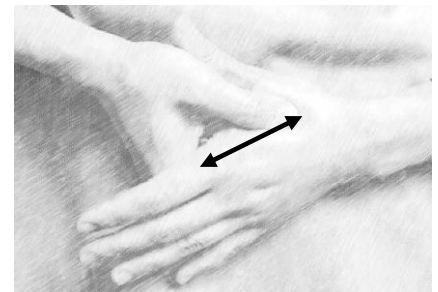
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



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.



RYGGVRIDNING

Händerna upp på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågar ut åt sidorna upp i axelhöjd. Andas in, vrid överkroppen vänster. Andas ut, vrid höger, 1-3 min. Huvudet följer passivt med i kroppsvidningen. Avsluta med ett rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

Effekter: Bra för rygg, bukorgan, nervsystem, hjärta, lungor och Vagusnerv. Yogiskt 3:e och 4:e chakrat. Alla tre doshor.



HÖFTLYFT

På rygg, dra in fötterna nära baken, 1-2 dm mellan fötterna och fotsulorna mot golvet. Håll (om du når) om anklar/byxben, annars handflatorna mot golvet intill kroppen. Tryck upp höfterna så högt du kan på inandning, för dem ned till golvet på utandning. Upp och ner på detta sätt, 1-3 min. Rotlås. Vila på rygg.

Effekter: ben, höfter och andra leder, länd, bukorgan, cirkulation. Yogiskt sett 1:a, 2:a och 3:e chakrat.



GRODAN

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

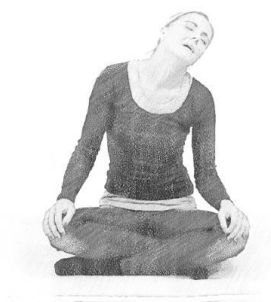
Effekter: leder, höfter, hamstring, ländrygg, cirkulation, 2:a och 4:e chakrat. Vata och Kapha dosha.



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.

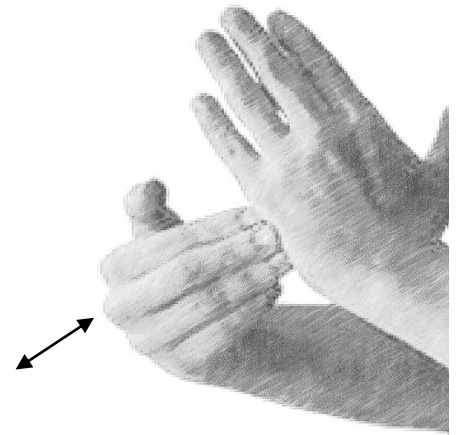


OBS: får inte göra ont i nacken!

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.

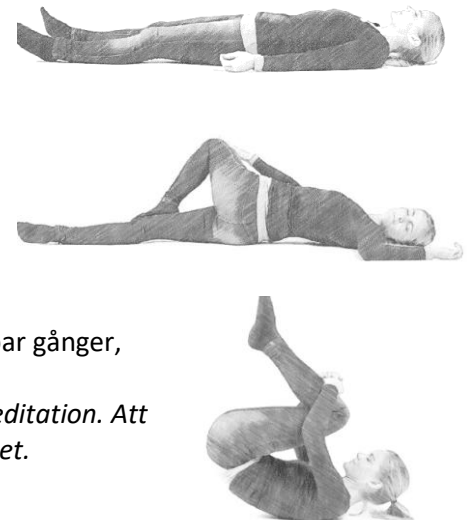
Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



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

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.





VISHUDDA MMMMM

A QUANTUM MEDITATION

Sitt bekvämt med rak rygg och slutna ögonen, fokus i 3:e ögat, vila händerna mot hjärtat, vänster hand närmast kroppen.

Andas in ett lugnt djupt andetag genom näsan. Vrid samtidigt mjukt ditt huvud åt vänster.

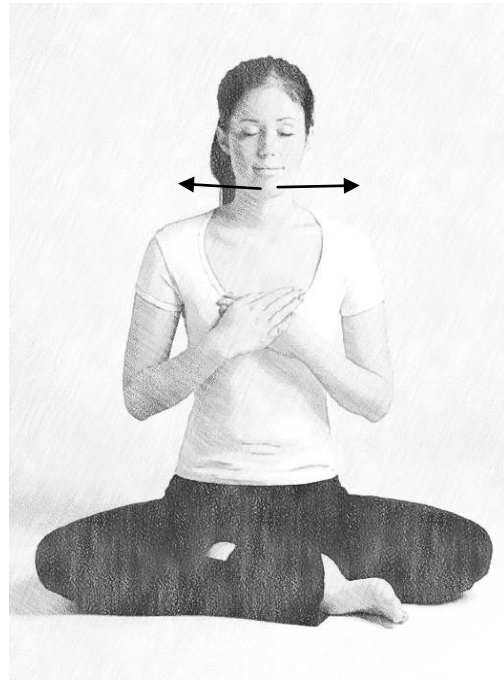
Under utandning vrider du huvudet mjukt över åt höger, samtidigt som du vibrerar ljudet mmmmmm

Det ska inte göra ont att vrida på huvudet.

Börja därefter om igen – andas in åt vänster.

Sitt på detta sätt i 11 min. Avsluta genom att under en kort stund sitta helt stilla, lyssna och känna djupt in i stillheten inom dig själv.

Tona sedan ut med händerna kvar över hjärtat.



Ljudet – att *mmmm*:a som en humla, Bumble Bee, eller *Bhramari* – är en enkel, kraftfull teknik som påverkar det autonoma nervsystemets parasympatiska del – Vagus – och verkar relativt snabbt lugnade på både kropp och sinne.

Hummandet har i [forskning på Karolinska Institutet](#) 2006 visat sig kunna öka produktionen av kväveoxid (NO) i bihålorna, vilket ökar syreupptaget och verkar bakteriedödande. Se även info om detta i [denna artikel](#) från 2016. I [en studie](#) från 2020 – såg forskare vid Uppsala Universitet att NO även är antiviralt och tar kål på det Corona virus som ligger bakom Covid-19.

Traditionella yogatexter beskriver flera effekter av Brahmani, där den bl.a. ökar balansen i autonoma nervsystemet vilket reducerar stress, ger lugn och förbättrar sömnen. vibrationerna påverkar sköldkörteln, öppnar upp i bihålorna, fördjupar det inre lyssnandet och balanserar halschakrat.

Huvudvridningen stretchar muskler i nacke och hals, påverkar cirkulation till/från hjärnan, skapar balans i sköldkörtel och Vagusnerv. Ayurvediskt är denna meditation djupt Vatabalanserande.



STRESS / VAGUS – 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.

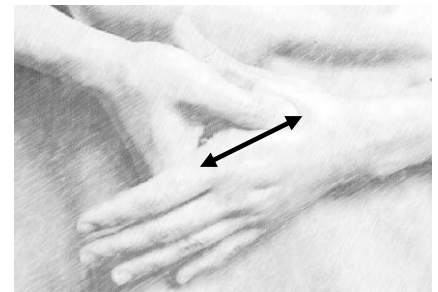
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



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.



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.



KATTSTRÄCKNING – TVÅ GÅNGER ÅT VARJE SIDA

På rygg, ställ höger fot upp på vänster knäskål, håll om högerknäet med vänster hand, gör en kattsträckning, dra benet ner åt vänster, överkroppen åt höger. Ansiktet ner i höger axel, andas djupt en stund. Rulla tillbaka på rygg, byt ben, byt sida, sträck ner åt andra hållet, andas djupt en stund. Skifta sida ytterligare två gånger. Vila.

Effekter: ben, höfter, rygg, skuldror, andningsmuskulatur, nacke, sköldkörtel, vagusnerv, rörlighet. Yogiskt hela chakrasystemet.



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, studs på hämlarna en liten stund, vila.

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



ALTA MAJOR 2 – 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.

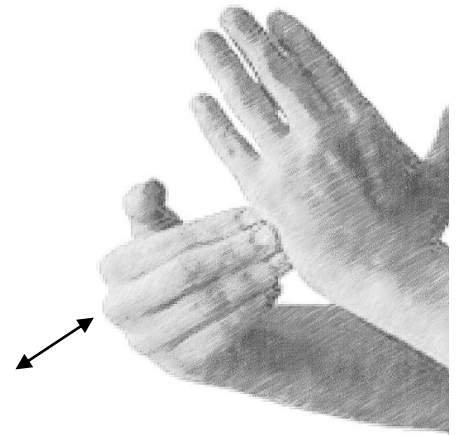


OBS: får inte göra ont i nacken!

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.

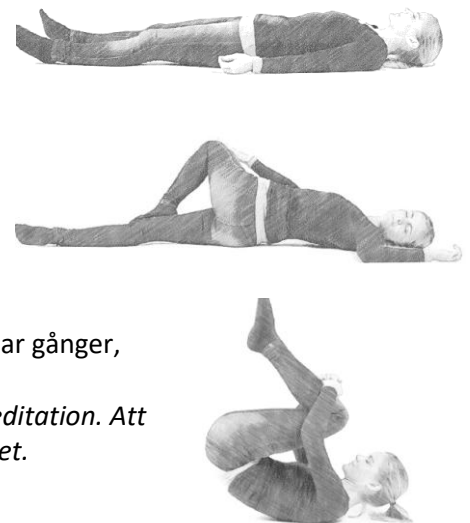
Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själen Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



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.





SAT CHIT ANANDA

A QUANTUM MEDITATION

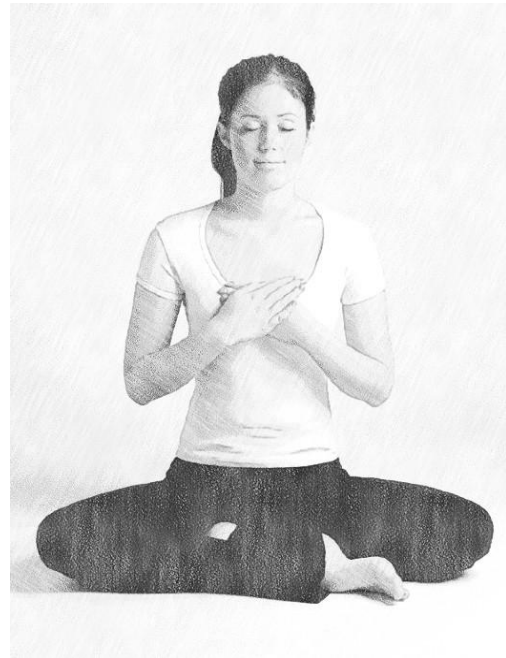
Sitt bekvämt med rak rygg och slutna ögonen, fokus i 3:e ögat, vila händerna mot hjärtat, vänster hand närmast kroppen.

- Andas lugna djupa andetag in och ut genom näsan.
- Andas in tänk SAT
- Andas ut tänk CHIT
- Slappna av naturligt och tänk ANANDA

Börja därefter om igen – andas in.

Sitt på detta sätt i 11 min. Avsluta genom att under en kort stund sitta helt stilla, lyssna och känna djupt in i stillheten inom dig själv.

Tona sedan ut med händerna kvar över hjärtat.



En djupt balanserande andningsmeditation för ökad medvetenhet och insikt. Mantrat Sat Chit Ananda som kommer från Sanskrit beskriver utifrån ett yogiskt perspektiv Verklighetens sanna natur samtidigt som det strävar att beskriva upplevelsen av att helt och fullt ut både omfatta och förstå Existensens själva grundvalar

Sat Chit Ananda har i Vedisk filosofi beskrivits som central nyckel till full medvetenhet. När ens egna vibrationer kommer i synk med mantrats fungerar det som en direkt väg/kanal till KÄLLAN.

Mantrats tre delar översätts:

SAT: sanning, absolut varande – det som är varaktigt och oföränderligt

CHIT: medvetenhet, förståelse – både för slutresultatet och för hela processen som leder dit

ANANDA: bliss, glädje – ren lycka och sensuell njutning

Ur ett filosofiskt perspektiv ses detta mantra som den lyckliga upplevelsen av ren medvetenhet, enhet och en ultimat verklighet. Sri Aurobindo har beskrivit mantrat som det eviga och enhetliga begreppet för själen – bortom tid, rum och materia. Även om det är ett högt satt mål så kan ett regelbundet utövande av yoga och denna typ av meditationer absolut bidra till att föra dig som individ närmare Sat Chit Ananda.