

YOGISK ANDNING

Sammanställt av Göran Boll



 **MEDIYOGA®**
Medicinsk Yoga - Forskning - Utbildning - Kunskap

Pranayama – Yogisk Andning

I alla former av traditionell yoga är andningen den rödaste av alla trådar. Den yogiska kunskapen om andningen och dess mekanismer är stor och djup.

För dig som går denna utbildning är den medvetna andningen det viktigaste du tar med dig tillbaka ut i din egen verksamhet.

För att du på ett bra, pedagogiskt och kunnigt sätt själv ska kunna förmedla dessa viktiga verktyg till dina egna patienter/klienter är det av största betydelse att du tränar de olika andningsteknikerna, att du med dina anatomiska kunskaper sätter dig in i hur de utförs och hur du själv upplever att utövandet känns i din egen kropp och i ditt eget sinne.

Det här är IMY Medicinsk Yogas andningskompendium. I det kan du läsa mer om yogans syn på andningen och lära dig ett antal olika andningstekniker, andningspass och andningsmeditationer.

Förkovra dig i andningen!



YOGISK ANDNING – INNEHÅLL

| | |
|--|-----------|
| 1. INLEDNING | 3 |
| 2. MEDICINSK YOGA – VAD ÄR DET? | 5 |
| 3. ANDNING OCH LUNGOR | 10 |
| 4. HUDEN ANDAS | 13 |
| 5. NEGATIVA JONER - NÅGONTING POSITIVT | 16 |
| 6. VARFÖR MAN SKA ANDAS GENOM NÄSAN | 18 |
| 7. PRANISK ENERGI – DIN LIVSKRAFT | 23 |
| 8. YOGISKA ANDNINGSTEKNIKER | 26 |
| 9. YOGISKA ANDNINGSPASS | 38 |
| 10. MEDITATION – SJU ANDNINGSMEDITATIONER | 45 |
| 11. GÅ VIDARE SJÄLV | 57 |

Yoga och meditation har under årtusenden använts för att stärka människors fysiska hälsa, mentala och emotionella balans. Den här Informationen som är baserad på denna urgamla kunskap skall dock inte användas som ersättning för annan medicinsk behandling, utan enbart som råd och tips vilka i bästa fall kan fungera som ett komplement till modern medicinsk behandling.

1. INLEDNING

Många av de fysiologiska funktionerna är helt grundläggande för allt mänskligt liv. Hjärtat, kroppens temperaturreglerande förmåga, de endokrina körtlarna osv. En funktion tycks dock, mer än alla andra, vara intimt förknippad med livet självt – och det är andningen.

Att andas är att leva. Utan andningen vore här inget liv. Människor, djur och växter är alla beroende av andningen för sin existens. Det nyfödda barnet börjar sitt liv utanför livmodern genom att dra in ett långt djupt andetag.

Den gamla människan släpper ut sitt sista andetag och avslutar på så sätt sitt liv. Från det nyfödda barnets första till den gamlas sista är livet en lång serie andetag.



Andningen är den viktigaste funktionen i kroppen. Alla andra funktioner är beroende av den. Detta har människan i alla tider känt till och det har beskrivits i många texter. Redan 1.500 f.Kr. i *Brihadaranyaka Upanishaderna* beskrevs detta mycket poetiskt. Här i fri svensk översättning:

Kroppens alla sinnen grälade inbördes om vilket av dem som var bäst och viktigast. De vände sig till Gud och frågade:

- Vem av oss är viktigast?*
- Den av er som genom att lämna kroppen lämnar den mest utsatt, den är viktigast, svarade Gud.*

Tungan (talet) gav sig då av och var borta ett år. När den kom tillbaka frågade den de andra hur de levt utan tunga och tal.

- Vi har levt som stumma människor men vi har andats, sett, hört, tänkt och fortplantat oss. Sålunda har vi levt.*

Tungan återvände då till kroppen. Därefter lämnade ögonen (synen) kroppen och var borta ett år. När den kom tillbaka berättade de andra att de levt som blinda människor men att de andats, talat, hört, tänkt och fortplantat sig. Då återvände synen till kroppen.

Den tredje att lämna och vara borta ett år var öronen (hörseln). Beskedet när den kom tillbaka var att de andra levte som döva men i övrigt hade alla funktioner rullat på som vanligt. Sinnet stod näst på tur. När det kom tillbaka fick det beskedet att de andra levte som idioter men att de övriga funktionerna ändå fungerat. Fortplantningen stack iväg ett år och fick sedan beskedet att ingen fortplantning ägt rum men att alla andra fungerat ändå. Slutligen gjorde sig då andningen redo ge sig av och detta rev upp alla de andra sinnen med rötterna. De bad andningen:

– Snälla! Lämna oss inte. Vi kan inte leva utan dig!

Den yogiska andningen verkar på många olika nivåer samtidigt, från rent fysiska överlevnads- och hälsoaspekter via mer energimässiga och esoteriska dimensioner till rent mystiska stadier av fördjupad medvetenhet. Medveten andningsträning och andningsmeditationer återfinns inom alla stora mystiska traditioner och discipliner: Hinduism, Taoism, Buddhism, Zen, Sufism och många andra. De positiva fördelarna med en förbättrad andning är oändliga. En yogisk mästare, *Yogi Ramanchara* uttryckte det så här:

– Om en enda generation av den mänskliga rasen andades på rätt sätt skulle det förnya hela rasen och bland annat göra sjukdomar sällsynta.

Den fullödiga andningen är med stor säkerhet den finaste gåva du kan ge dig själv.

2. MEDICINSK YOGA – VAD ÄR DET?

Medicinsk Yoga, så som den är utvecklad på IMY i Stockholm, är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, som utgår från den klassiska Kundaliniyogan, en mycket gammal, ursprunglig yoga från norra Indien och Tibet, med rötter i den Tantriska traditionen, en av de äldsta former av yoga människan känner till. I detta yogasystem har IMY vävt in grundläggande aspekter från Ayurveda, den mångtusenåriga indiska läkekonsten och viktiga komponenter från TKM - den traditionella kinesiska medicinen.

Den Medicinska Yogan är utvecklad under kliniskt/terapeutiskt arbete med människor på IMY och via kursverksamhet med tiotusentals deltagare på flera hundra svenska arbetsplatser sedan 1997. Detta yogiska system är också utvecklat utifrån resultaten av hundratals vetenskapliga studier på olika former av yoga över hela världen, bland dem ett halvt dussin svenska studier på just Kundaliniyoga, bl.a. i Karolinska Institutets, Danderyds sjukhus och Stockholms Universitets regi.

Efter tre års rehabverksamhet med Medicinsk Yoga på sin personal uttryckte sig företrädare för Astra-Zenecas företags-hälsovård – *Hälsocenter* – och sade att de löpande utvärderingar som gjorts på olika rehabiliterande aktiviteter tydligt påvisade yogan som den mest effektiva form av rehabilitering de hade att erbjuda sina medarbetare.



Medicinsk Yoga är ett utpräglat terapeutiskt system som både kan användas vid rehabilitering för grupper med olika behov, typ astmatiker, utbrända, personer med olika typer av ryggproblem, sömn-störningar, Parkinson, Migrän m.fl. – och samtidigt skraddarsys för den enskildes specifika och unika behov. Enskilda fysiska övningar och ställningar kombineras med andnings- och koncentrationstekniker. Korta enkla yogapass kombineras med djupverkande meditationer för att skapa specifika terapeutiska effekter på människor och utifrån yogan grundläggande intention verka för en djup, direkt energimässig balans på alla plan.

Alla övningar utförs lugnt och inkännande, alltid med utgångspunkt utifrån utövarens egen förmåga och kapacitet.