

YOGA & MERIDIANSYSTEMET

Sammanställt av Göran Boll



MEDIYOGA®

Medicinsk Yoga - Forskning - Utbildning - Kunskap

FÖRORD

I Indien har yogan funnits och utvecklats under tusentals år. liksom den traditionella kinesiska medicinen (TKM) i Kina. Precis som ayurveda och yoga är den kinesiska medicinen holistisk vilket innebär att den har en helhetssyn. Varje del av människan betraktas som en del i en och samma, större helhet, som binds samman i ett integrerat energisystem. Det betyder att hela du hänger ihop. Människan som energivarelse, där kroppen, sinnet och själen är manifestationer av samma grundenergi, samma verklighet

Den yogiska och den kinesiska synen på energi, meridianer och på möjligheten att påverka flöden stämmer väl överens med varandra, som när man lägger overheadbilder ovanpå varandra och ser hur två bilder av helt olika saker stämmer överens nästan perfekt i alla delar när man genomlyser dem.

De olika österländska systemen stämmer inte alltid överens på detaljnivå men de delar alla samma grundsyn på människan. I väst är det först med kvantfysiken som vi här börjar komma i kapp och närma oss denna helhetssyn.

I boken *The Quantum Doctor* (2004) säger en av världens ledande kvantforskare, *Amit Goswami, PhD*; " *Can the new physics integrate the disparate models of conventional and alternative medicine? In this book, I show that the answer is YES.*"

I arbetet med elever och klienter ser jag om och om igen hur en kombination av yoga och TKM, hjälper människor att med väldigt enkla medel själva ta ansvar för och återskapa hälsa igen.

I detta kompendium har jag tagit med delar av det yogiska och det kinesiska och strävar att så enkelt som möjligt visa hur dessa två kan fogas samman till en fascinerande helhetsbild. Vart och ett för sig är de mycket bra, tillsammans blir de fantastiska!

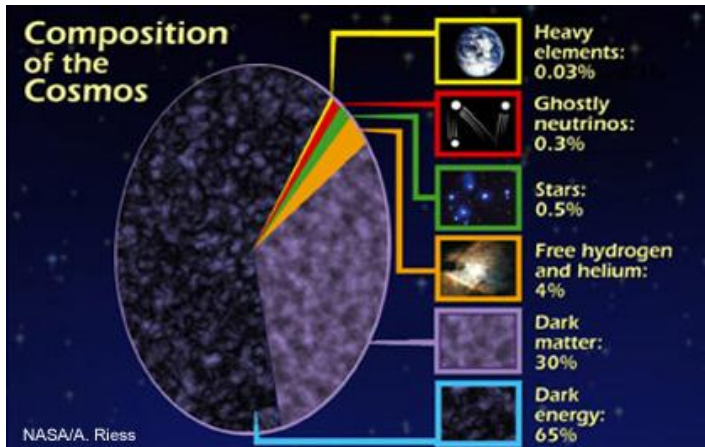
Göran Boll

INNEHÅLL

INTRODUKTION	3
CHI	5
MERIDIANSYSTEMET	6
PRANA	8
YIN OCH YANG	9
DE FEM ELEMENTEN	11
MERIDIANSYSTEMET VID OHÄLSA OCH SJUKDOM	17
ORSAKER TILL SJUKDOM	18
SMÄRTA	21
BLODETS BETYDELSE	22
TUNGAN	24
JORDELEMENTET – MJÄLTEN OCH MAGEN, SAMT TVÅ YOGAPASS	27
METALLELEMENTET – LUNGOR OCH TJOCKTARM, SAMT TVÅ YOGAPASS	39
VATTNELEMENTET – NJURAR OCH URINBLÅSA, SAMT TVÅ YOGAPASS	50
TRÄELEMENTET – LEVER OCH GALLBLÅSA, SAMT TVÅ YOGAPASS	62
ELDELEMENTET – HJÄRTA OCH TUNNTARM, SAMT TVÅ YOGAPASS	74
SLUTORD	85

Yoga, meditation och TKM har under årtusenden använts för att stärka människors fysiska hälsa samt mentala och emotionella balans. Informationen i detta kompendium ska 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.

INTRODUKTION



Enligt traditionell orientalisk medicin och filosofi är allting i naturen varierade, manifesterade former av energi.

Det som känns stabilt och hårt som en sten eller en kropp och något så osynligt och svårgreppbart som en flyktig tanke. Allt är energi!

Det här är idéer som börjar omfattas av den moderna

västerländska fysiken där allt i universum kan ses som olika former av energi.

Förekomsten av den här universella energin har räknats fram genom komplexa matematiska beräkningar och forskarna säger att 65% av universum består av en okänd, ännu ej identifierad "mörk energi", som den lite fantasilöst kallas, och som får universum att expandera.

Japanerna kallar den för *ki*, kineserna kallar den för *chi* (eller *qi*) och *prana* är vad den kallas inom den yogiska traditionen.

Ditt energirika blod är en solid form av chi. En tanke du tänker räknas som en mycket subtil form av chi. Den finns i hela universum och som människa är du fylld av olika energier. Chi-energin i sinnet, blodet och andra kroppsvätskor flödar och påverkar varandra. En chi-obalans någonstans påverkar alla andra delar av systemet. Om chi-flödet är stoppat i en kroppsdel påverkar det andra delar i kroppen som får strypta energiflöden. Det talas inom olika österländska traditioner om att cirkulation är hälsa medan stagnation är ohälsa.

Energiflödet skapar också medvetenhet och närvaro. Oftast är de flesta av oss endast delvis närvarande och oftast väldigt omedvetna. Ivrigt tittar vi utåt och ser den del av isberget som sticker upp ovan ytan. Vi ser trädets stam och krona men inte dess enorma, förgrenade rotsystem. Enligt det yogiska synsättet är vi medvetna om cirka 10 % av hela verkligheten. På dessa 10 % baserar vi 90 % av hela vår verklighetsuppfattning. Det lämnar onekligen utrymmer för en och annan feltolkning. Tänk så mycket vi inte ser, inte förstår, inte vet. För att nå djupare insikt, full visshet måste vi börja titta i en ny riktning. Vi måste börja blicka inåt. Insikt är sikt inåt. Att inse är att se inåt. MediYoga i kombination med det kinesiska synsättet ger unika kombinationsmöjligheter och kraftfulla verktyg för insikt, medvetenhet, balans och hälsa.

INTRODUKTION

Nedanstående handlar om Meridiansystemet i relation till MediYoga, som har sitt ursprung i den klassiska Kundaliniyogan.

Två mångtusenåriga, avancerade system för att uppleva, styra och hantera fenomenet energi.

I grunden handlar det om ett enda ursystem som under lång tid utvecklades inom två olika kulturer på varsin sida om världens högsta bergskedja, Himalaya.

Modern västerländsk forskning, Dr Frank Ross och Dr David Frawley, antyder att Traditionell Kinesisk Medicin (TKM) och indisk Ayurveda, där yoga ingår, har en gemensam grund, där yin och yang, akupunktur och de fem elementen har studerats parallellt med ayurveda vid berömda historiska läroinstitut, t.ex. *Tashashila* som låg i nuvarande Pakistan.

CHI

Chi (som i Tai-Chi) eller Qi (som i Qi-Gong) är grundläggande för det kinesiska medicinska tänkandet sedan flera tusen år tillbaka. Begreppet chi går inte rakt av att översätta till svenska även om ordet "energi" är det som används oftast.

Enligt det kinesiska synsättet är det ingen skillnad mellan energi och materia. Chi är materia på gränsen till att bli energi, eller energi på väg att materialisera sig. Ungefär som att forskarna idag säger att ljus på en och samma gång är partiklar och vågrörelser.

Allt är en och samma grundenergi – som i olika sammanhang tar sig olika uttryck och har olika funktioner. Det finns ingen del av din kropp där chi inte finns och det finns ingenting som chi inte förmår att fylla.

När chi fyller din kropp får det olika funktioner. Det finns tre viktiga faktorer att ta hänsyn till när du ser på flödet av chi i kroppen:

Kvantitet och flöde av chi i kroppen avgör din förmåga att fungera och röra dig.

Du får i dig chi genom maten, genom luften och på andra sätt. Har du av någon anledning för lite energi blir du trött och orkar inte lika mycket som vanligt. Din hjärna fungerar sämre. Har du gjort dig illa eller är sjuk så att energiflödet stoppas på olika sätt händer samma sak. Din förmåga att tänka och agera minskar.

Chi får blodet att flyta i din kropp – och blodet följer efter chi.

Chi är den energi som får hjärtat att slå och får blodet att flyta lätt och fritt genom din kropp. Om tillgången på energi minskar så får hjärtat arbeta hårdare och blodet flyter trögare genom dina blodkärl.

Chi följer sinnet och reagerar på dina olika känslotillstånd.

Din kropp reagerar på alla dina olika sinnestillstånd. Mår du bra, är pigg och glad känns allt rätt och du rör dig med lätta steg genom tillvaron. När du mår dåligt, är deprimerad och nedstämd blir allt tungt och svårt. Det fysiska är viktigt, att du äter bra, rör på dig och gör saker som känns viktiga för dig.

Grunden ligger dock alltid i inställningen, din mentala och emotionella balans och styrka. Är din inställning: "*Det ordnar sig, allt är lätt, jag ger mig aldrig, i morgon är en ny dag, livet är underbart, allt är perfekt, allt kommer till mig för att jag ska lära mig en värdefull läxa, det som sker, sker för mitt eget högsta bästa, det finns en mening med allt*" då flödar tillvaron.

Flödet av chi följer ditt sinne och reagerar på känslotillstånd och på din inställning. Du får flöde, balans och mening i ditt liv.

MERIDIANSYSTEMET

Alla funktioner och organ i kroppen länkas samman av energikanaler där chi flödar. De här energikanalerna kallas *meridianer* inom den orientaliska medicinen och *nadis* i den yogiska terminologin. Subtila energikanaler som sägs gå dels inne i kroppen där de sammanbinder olika inre organ, dels alldeles under huden.

Alla dessa meridianer hänger samman i ett stort gemensamt system där energin, chi, flödar fram till kroppens olika delar, genom sinnet och in i själen. När du har ett fritt flöde av chi i ditt system mår du bra på alla sätt.

De klassiska kinesiska texterna talar om totalt 59 meridianer. I praktiska sammanhang, t ex inom akupunkturen, så är det endast 14 av dem som används. 12 huvudmeridianer i sex par och två extra meridianer; yin och yang.

Lungmeridianen
Tjocktarmsmeridianen
Mjältmeridianen
Magmeridianen
Hjärtmeridianen
Tunntarmsmeridianen
Njurmeridianen
Urinblåsemeridianen
Hjärtsäcksmeridianen
Trippelvärmarmmeridianen
Levermeridianen
Gallblåsemeridianen
Yinmeridianen
Yangmeridianen

Chi flödar ständigt genom dessa meridianer. Färden börjar i lungorna och går sedan i tur och ordning vidare genom tjocktarm, mage, mjälte, hjärta, tunntarm, urinblåsa, njurar, hjärtsäck, trippelvärmare, gallblåsa och slutligen genom lever.

För att chi ska kunna flöda fritt i din kropp, i dina meridianer, krävs det att du är i balans. Du behöver harmoni mellan alla aspekter av din kropp och din personlighet. De gamla mästarna såg de olika organen i kroppen som mycket mer än bara separata fysiska enheter med specifika funktioner. De såg dem som delar av en större helhet inkluderande olika psykologiska, emotionella och andliga aspekter av människan.