

Förbättra hälsan  
med  
andning & ljud



Annika Wallins  
**YOGA**  
Internationellt certifierad ljudterapeut

## Det livgivande andetaget

Det kanske viktigaste av allt i alla yogaformer är andningen. Men andas kan jag ju automatiskt kanske du tänker. Men nej, tyvärr tappar vi bort den ursprungliga andningen alldeles för tidigt och de flesta vuxna har bara en andning som gör att de tar sig igenom dagen, inte så mycket mer.

Andningsmusklerna består av diafragman, samt muskler i mage, bröst, nacke och axlar. 70 – 80 procent av muskelarbetet vid inandning bör utföras av diafragman, vilket gör den till vår överlägset viktigaste andningsmuskel.

Faktum är att hjärtat och diafragman är de enda två muskler i kroppen som aldrig vilar. De är konstant aktiva, hjärtat med att pumpa blod och diafragman med att flytta luften in och ut ur lungorna och aktivera vårt lymfsystem.

Vi kan skapa ett motstånd på utandning för att träna upp diafragman och övriga andningsmuskler (exempelvis med diafragma andningen på föregående sida). När de fungerar bättre blir gasutbytet effektivare.

Det finns olika hjälpmedel som tränar upp andningskapaciteten genom att begränsa motståndet, men annars kan du andas ut genom att vissla eller forma munnen till ett litet rör eller ljuda på ett ssssss. På så sätt skapar du ett motstånd och förlänger utandningen. Då tränar du upp andningsmusklerna. Öva helst en stund varje dag.

En aktiv diafragma ger också ett bättre flöde i lymfsystemet som kan liknas vid vårt avloppssystem och ska transportera bort slaggprodukter från kroppen. Men det har inget egen pump utan behöver hjälp av att vi rör oss och aktiverar diafragman när vi andas.

Så med en aktiv andning hjälper vi kroppen att forsla bort slaggprodukter både via utandningsluften när vi tömmer lungorna ordentligt och via diafragmans aktivering av lymfsystemet.

Om man vill sätta sig in mer i andningen rekommenderar jag varmt boken *Medveten andning* av *Anders Olsson* eller *Det perfekta andetaget* av *James Nestor*. Men det har kommit fler böcker om andningen på senare tid som säkert också är jättebra.

## *Det kompletta yogiska andetaget består av tre delar:*

1) Magandning, även kallad bukandning, diafragmaandning eller mellangärdsandning. Lägg händerna på magen så att långfingrarna möts vid naveln. Andas in genom näsan och spänn ut magen. Bröstkorg och skuldror är stilla. Håll andan kort och släpp sedan ut luften genom näsan. Magen sjunker in igen. I början hjälper du till med händerna och trycker in magen.

2) Revbensandning, eller bröstkorgsandning. Placera händerna mot revbenen så att lillfingrarna rör de nedersta revbenen. Slappna av i skuldrorna. Andas in genom näsan och utvidga revbenen åt sidorna, som ett dragspel. Håll andan kort, andas sedan ut genom näsan och pressa ihop revbenen med händernas hjälp.

3) Nyckelbensandning. Lägg en hand mot bröstkorgen, så att tumme och pekfinger rör vid nyckelbenen. Andas in djupt genom näsan, lyft nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs, utan att axlarna lyfter. Håll andan kort, andas sedan ut genom näsan och sänk nyckelbenen med bröstkorgen. Pressa lätt med fingrarna mot nyckelbenen så du får känslan av att tömma den övre delen av lungorna ordentligt.

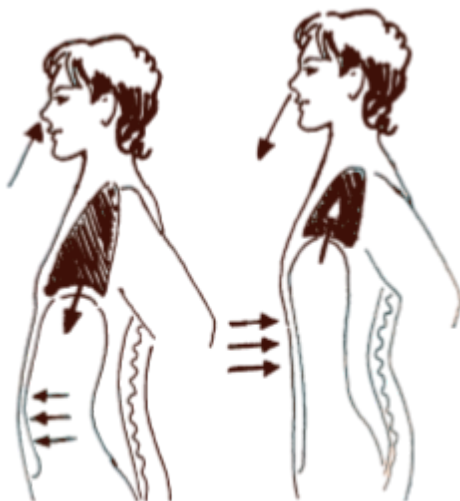
Dessa tre moment vävs sen samman i det kompletta yogiska andetaget eller det långa djupa andetaget. Andas in genom näsan, börja med att magen expanderar, fortsätt genom att vidga revbenen ut åt sidorna och avsluta inandningen genom att lyfta upp nyckelbenen med bröstkorgen. Håll andan kort och andas sedan ut i omvänd ordning. Först sjunker nyckelbenen, därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen tillbaka in igen. Vila i stillheten efter utandningen och invänta kroppens egen signal på att det är dags för nästa andetag.

Ett bra sätt att träna in andningen i början är att göra det liggande på rygg. Du kan prova att lägga några böcker på magen om du vill så får diafragma och magmuskulerna arbeta ordentligt.

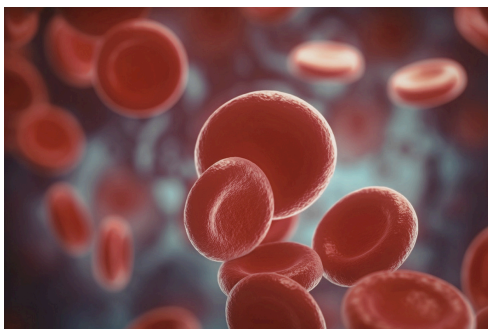
Öva gärna det långa djupa andetaget varje dag. Vi föddes en gång med detta andetag, tittar man på ett litet barn så andas det på det här sättet, men de flesta tappar bort det här naturliga andetaget med åren.

### **Detta grundläggande sätt att andas:**

- Skapar lugn och avspänning
- Ger klarhet och tålamod
- Reducerar gifter och slem från lungor och luftvägar
- Underlättar blodcirkulationen
- Förhindrar ackumulation av kolesterol i blodet
- Stimulerar kemisk balans i hjärnan
- Reglerar pH-värdet i kroppen
- Ökar flödet av spinalvätska till hjärna
- Motverkar depression
- Reducerar osäkerhet och rädsla
- Löser upp blockeringar i det praniska (flödet av livsenergi) flödet
- Stärker ditt elektromagnetiska fält, din aura
- Påverkar hypofysen och öppnar upp din intuition



OBS! Ta för vana under dagen att lyfta dig själv upp ur bäckenet och ta några medvetna långa djupa andetag. När vi sjunker ihop trycks bröstkorgen ihop och andningen får inte fritt spelrum.



Professor *Ji* från Rutgers University och *John Stuart Reid*, (som är en av mina lärare) bestämde sig för att forska på den biologiska mekanismen som reparerar gamla röda blodkroppmembran. De baserade forskningen på ökad syretillgång, orsakad av de låga frekvenserna i musik.

Utöver hjärtats primära funktion att cirkulera blod, upptäckte de att det spelar en andra avgörande roller: Varje hjärtslag är en puls av lågfrekvent ljud, som gör att hemoglobinmolekylerna lätt absorberar syre som är löst i blodet.

Oväntat upptäcktes de överglänsande resultaten från populärmusik, gentemot resultaten från klassisk musik med flera procentenheter i cellens livskraft.

Detta överraskande resultat har en enkel förklaring: Klassisk musik har relativt låga nivåer av lågfrekvent energi - alltså basen, jämfört med populärmusik. Blodet reagerar på den lågfrekventa energin från hjärtslag och musik.

Men när de tog in en soundhealer som sjöng för blodet blev resultatet på cellernas livskraft så påtagligt att mätapparaturen inte ens räckte till.

Om man vill komma åt den här effekten som de studerade med blodet, så behöver man bada i vibrationerna från högtalare, helst av hög kvalitet och allra helst befinna sig mellan två högtalare. Men allt är så klart bättre än ingenting.

Och behöver man extra syre, exempelvis för sårhäkning, kan man till och med lägga en högtalare på kroppen, vilket en annan av mina lärare *Dr. Jeffrey Thompson* har jobbat mycket med. Han har forskat på ljudets effekter på kroppen i årtionden, genom patienter som varit uppkopplade mot mätapparatur och där han spelat ljud med högkvalitetshögtalare på kroppen.

Nästa molekyl som jag tänkte ta upp är kväveoxid, med den kemiska beteckningen NO, vilken är otroligt spännande och har en massa hälsosamma effekter. Skriv in Nitric oxide eller NO på youtube om du tycker att det här låter intressant, så finns massor att utforska.

Kväveoxid är en färglös gas och det är en naturligt förekommande molekyl i kroppen. Kväveoxid är faktiskt en fri radikal, (vilket betyder att den har en oparad elektron). Hos däggdjur, inklusive människor, är kväveoxid en signalmolekyl i många fysiologiska och patologiska processer. Det innebär att den inte alls har de negativa effekterna som vi normalt förknippar med fria radikaler – utan här är det tvärtom!

Den är väldigt starkt kopplad till hjärt-kärl hälsa och är kärlvidgande (vilket innebär att den glatta muskulaturen slappnar av och det i sin tur förbättrar blodcirkulationen) och minskar risken för inflammation och blodproppar. Det bidrar också till att sänka blodtrycket.

Den stödjer immunförsvaret, bland annat som ett försvar mot invaderande mikroorganismer, såsom bakterier, svampar och parasiter.

Det är virushämmande och det har till och med genomförts svensk forskning på den effekten, vilket jag återkommer till längre fram. Det har effekt på andning, glukosbalans och muskelsammandragning och kan göra musklernas energianvändning effektivare, vilket kan förbättra prestationen.

NO också visat sig delta i många centrala funktioner, inklusive inlärning och minnesbildning, sömn, matintag, rörelse, smärta, ångest och reproduktiv aktivitet.

**En viktig parentes är att kväveoxid som produceras i kroppen är livsnödvändigt för oss, medan kväveoxider som luftföroreningar i miljön däremot är skadliga för oss.**

Kväveoxidproduktion kan ökas via ljud genom sång, nynnande eller passivt badande i ljudfrekvenser, exempelvis mellan två högtalare som jag pratade om i samband med syret.

Vår kropp och framför allt vårt huvud är som en resonanslåda med sina olika håligheter. Kväveoxid (NO) produceras i de paranasala bihålorna, som är resonanta håligheter som bidrar till klangen i en persons röstljud.

Produktionen av NO kan förstärkas genom aktivt nynnande och sång, och passivt genom helkroppsbadande i levande eller inspelad musik, kanske gongbad eller tibetanska skålar eller vilket instrument som helst egentligen som genererar låga frekvenser som exempelvis harpa och piano, eller inte minst i naturen genom vattenfall och havsvågor.

Aktiv stimulering av bihålorna och lungorna gör att NO ökar signifikant—häpnadsväckande nog—av en enda utandning medan man nynnar/hummar. En studie visade att en frekvens på 130 Hz skapade den högsta NO-utförelsen från bihålan hos en människa.

När du hummar, så sänk vibrationen så att du känner en vibration i bröstet. Speciellt om du är kvinna och naturligt har en högre frekvens på din röst.

Tänk också på att när du har hummat på en utandning att drar ner ett djupt andetag och får ner NO i dina lungor.

Pranayamaandning, som är en yogiskt teknik, skapar nivåer av kväveoxid i bihålorna.

Karolinska Institutet såg i en studie från 2006 att en yogisk andningsteknik – BRAHMARI hade mätbara effekter på produktionen av NO (kväveoxid/kvävemonoxid) i bihålorna. Brahmari tekniken ökade halterna av NO i näsan – 15-20 ggr!

Det som hände, förutom att det ökade syreupptaget till blodet, var att NO också var starkt bakteriedödande t.ex. vid bihåleinflammation.

## **ATT HUMMA KAN REDUCERA BIHÅLEINFLAMMATION**

Vid Karolinska Institutet har studier påvisat att genom att ”humma” så kan vi öka luftflödet till bihålorna dramatiskt. Detta hummande ökar också nivåerna av NO (kvävemonoxid) med 15-20 gånger jämfört med normal, tyst, utandning. NO har en stark antiviral, antibakteriell och antisvamp effekt.

Har du en försämrad andning, eller munandas, så försämras luftcirkulationen i näsan och bihålor, det gör att trycket sjunker, vilket ger en ökning av bakterietillväxt och inflammationer.

Just humningen har då en positiv inverkan på bihåleinflammation. En studie visade att genom att humma 60-120 gånger per dag, så kunde kronisk bihåleinflammation elimineras på fyra dagar.



# Brahmari Pranayama

Sätt dig till rätta med ryggen rak. Sitter du på stol så lämna gärna ryggstödet eller stötta upp med en kudde i ryggen. Du kan också sitta med korslagda ben på en kudde på golvet.

Slut ögonen och för gärna blicken uppåt mellan dina ögonbryn.

I den enklaste varianten andas du in långsamt genom näsan och på varje utandning ljudar du på MMMMM, lite som en surrande humla. När du andas in djupt genom näsan efter varje hummande, drar du ner gasen som produceras ner i lungorna. Känn ljudvågorna fylla halsen, munnen, näsan, bihålorna och hela huvudet. Försök också hitta in att det känns en vibration i bröstet. Om du är kvinna kan du behöva sänka tonen lite, eftersom vi generellt har en högre ton. Upprepa i 2-3 minuter och gå sen tillbaka till vanlig andning och känn in förnimmelserna i din kropp.

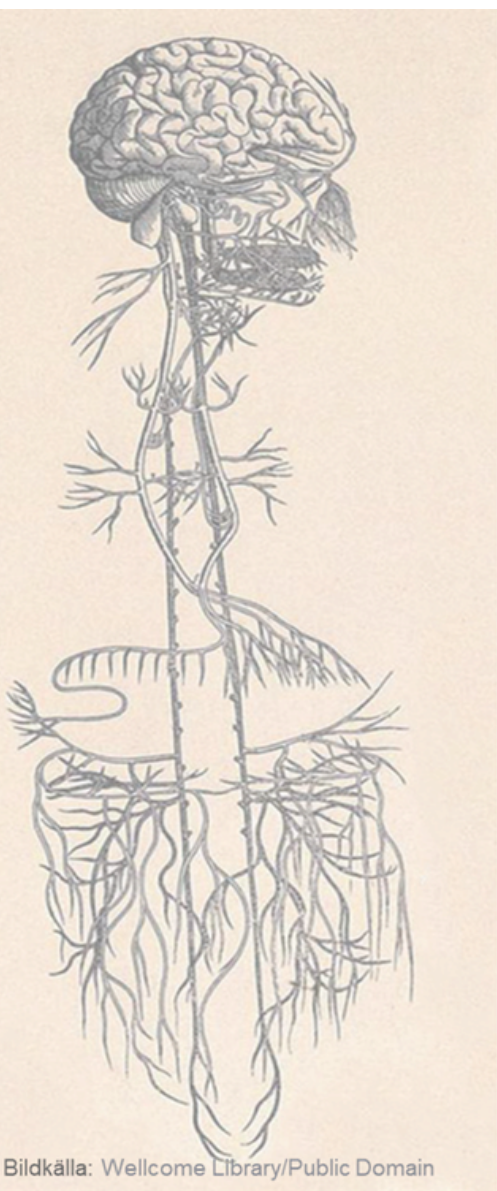
Vill du utveckla det vidare kan du trycka för öronen med tummarna. Tryck den där flärpen in mot örongången. Övriga fingrar vilar du över ögonbrynen. Det här blockerar yttre ljud men förstärker koncentrationen inåt. 2-3 minuter och gå sen tillbaka till vanlig andning och känn in förnimmelserna i din kropp.

I den fulla yogiska Brahmari Pranayama tar du det ännu ett steg och förutom att hålla för öronen med tummarna, vilar du pekfingrarna över ögonen, långfingrarna mot näsvingarna (men tryck inte ihop näsan för då kommer inget ljud. Du kan flytta upp fingrarna som på bilden om det känns för obehagligt), ringfingrarna över överläppen och lillfingrarna under underläppen. Syftet är att stänga igen alla öppningar och förstärka fokuset inåt ännu mer.

# Vagusnerven

## – nyckeln till lugn och ro systemet

Få en hälsosammare vardag med enkla knep att stimulera vagusnerven och ta dig in i kroppens lugn och ro system



Bildkälla: Wellcome Library/Public Domain

Vagusnerven är huvudkomponenten i vårt lugn och ro system och tonen på vår vagus är ett index på hur du svarar an på stress och hur känslig du är för stressens påverkan. Vi vill att vår vaguton är hög för att må bra.

Vagusnerven är kopplad till alla organ och förser hjärnan med information om hur det står till i kroppen.

Hela 80 (eller till och med ännu mer) procent av informationen går upp till hjärnan och bara 20 procent från hjärnan.

Vagusnerven håller också vanor, så genom att aktivera den varje dag kan du lättare få nya vanor.

Vagusnerven sägs vara kroppens längsta och största nerv och den är inblandad i det mesta kring hur din kropp fungerar. Den binder samman hjärnan med alla de inre organen i kroppen och kontrollerar bland annat:

*Hormonproduktion*

*Hjärtrytm*

*Andning*

*Alla organ och körtlar*

*Hela mag- och tarmsystemet och matsmältningen*

*Dina könsorgan och livmodern för kvinnor*

*Cellgeneration och andra uppbyggande processer*

*Antiinflammatoriska processer*

*Lugnar kroppen efter stress*

*Bättre försvar mot bakterier*

*Bättre immunförsvar*

*Oxytosinutsöndring*

**Vaguston**, är förhållandet mellan hjärtrytm och andning och är ett mått på hur väl vagusnerven fungerar. Ju bättre samspel mellan andning och hjärtrytm, desto högre vaguston.

#### **En hög ton reglerar bland annat:**

- Blodsockernivå
- Reducerar risken för diabetes
- Reducerar risken för stroke och hjärt-kärlbesvär
- Blodtryck
- Immunförsvaret
- Andning

#### **En låg vaguston associeras med bland annat:**

- Kronisk inflammation
- IBS
- Övervikt
- Fibromyalgi
- Depression
- Ångest

Vi lever i ett samhälle där vi mer eller mindre dagligen utsätts för stress. Det är stressigt i trafiken, i butiker är folk stressade, vi utsätts för föroreningar och mat som kanske inte alltid är det bästa för kroppen och skapar en stress, du kanske går igenom en tuff tid med en separation, en sjukdom eller att förlora en nära anhörig. Ja, det finns oändligt med situationer i livet som skapar stress i våra kroppar och idag är vi så vana vid smaken av stresshormoner att vi kanske till och med har blivit beroende och när vi kommer till ro känns det konstigt i kroppen.

Kroppen är gjord för att vara i lugn och ro läget majoriteten av tiden och i fly och fäkta läget i korta perioder, men idag är det inte ovanligt att det är precis tvärt om.

Korta stresspåslag kan kroppen hantera. Men idag försvinner aldrig stressen och följden blir ett system som går på konstant övertid eller kanske till och med har kraschat och inte längre orkar parera.

## **Hur påverkar vagusnerven vår kropp?**

**HJÄRTAT** – Vagus reglerar HRV (Hjärtfrekvensvariabeln) och gör den mer samstämmig och sänker antalet hjärtslag. Vi vill att hjärtat ska ha en stor variabel i sina slag. När vi är stressade så blir variabeln låg och kurvan blir hackig.

**LEVERN** – Vagus reglerar insulinutsöndringen och blodsockret i levern.

**MAGE & TARM** – Vi producerar upp till 90 % av vårt serotonin, som är ett må bra hormon, i magen. Vagus reglerar det enteriska nervsystemet som styr hela proceduren från munnen ner till tarmarna.

**HJÄRNAN** - Vagus reglerar oro, depression och ångest. Den reglerar den sympatiska delen av nervsystemets respons på stress – Dämpar och kyler ner amygdala som är vår stressmotor i hjärnan.

**MUNNEN** – Vagus bidrar till informationen som smaken ger och är ansvarig för kräkreflexen och att kunna svälja, samt för talet och salivutsöndring.

**INFLAMMATION** – Vagus undertrycker inflammation genom acetylkolin, via en nerv som utgår från hjärnstammen och vidare via vagus (Kolinerga nerven).

## **Några saker du kan göra för att stimulera vagusnerven och höja tonen:**

Skratta (bästa medicinen för vagus).

Gäspa och stretcha käkarna.

Vara ute i solen är väldigt bra för vagus och för din biofotonnivå.

**Humma mycket, men också lyssna på musik och att sjunga, gärna med stora munrörelser.** Hummandet har dessutom andra väldigt hälsosamma effekter genom att det stimulerar kroppen att producera kväveoxid (NO).  
Tvätta ansiktet med kallt vatten (få in vanan att välja kallt vatten när du ändå tvättar dig).

Att viska ömma ord till din kropp är fantastiskt för din vagus, stryk gärna kroppen samtidigt (passa på när du ändå smörjer in huden efter duschen) gärna med fokus på överarmarna i en nedåtgående riktning och sidorna av halsen.

Meditera och göra Yoga Nidra (yogisk djupavslappning). Andas in genom näsan med tungspetsen i gommen och andas ut genom munnen med en ljudlig utandning långt bak i svalgen, med tungan kvar i gommen. Men också Ujjayi Breath (Öppna munnen och andas ut som om du skulle imma igen en ruta. Stäng munnen men håll kvar svalget på samma sätt. Andas nu in och ut genom näsan så det bildas som ett havsbris ljud när du andas).

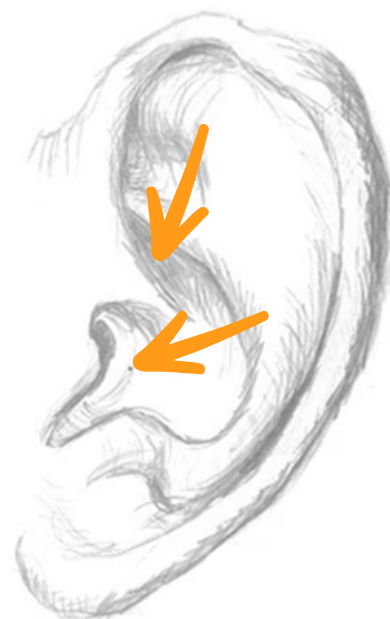
Ta baksidan av en sked i rostfritt stål och rita åttor över vagusnerven, under fötterna och i handflatorna. Huvudvridningar stimulerar vagus. Släpp samtidigt i käken och låt tungan bli tung och bred och mjuk.

## Pilla örat

Sätt fingret i den innersta "snirkeln" på örat och massera i cirkelrörelser. Det ska inte göra ont utan vara behagligt. Här kommer du direkt åt vagusnerven och kan stimulera den rent fysiskt.

Massera också på samma sätt i den bakre öppningen av örongången.

Båda ska vara behagliga så om det gör ont avsluta och prova igen någon dag senare. Kanske behöver din vagus tränas att bli stimulerad. Massera mjukt ca 30 sekunder på varje ställe.



I gropen bakom örsnibben (på halsen) kan du hålla med långfingertopparna. Låt gärna de andra fingrarnda draperas över käke och sidan av halsen under tiden. Skifta gärna efter en stund så att armarna korsas.

Flytta gärna andetaget långt bak i svalget och andas in genom näsan och ut genom munnen. Det stimulerar också vagusnerven.

## Tung tunga

Låt tungan falla ner så att den inte nuddar gommen. Släpp i käken. Sitt eller ligg så tills du känner ett skifte i nervsystemet.

Gör gärna den här om du har svårt att somna på kvällen eller vaknar på natten. Den dämpar kamp och flykt och får in ett lugn i systemet. Tungan kopplar med vår psoasmuskel som i sin tur kopplar till amygdala (stressmotorn).

## Havening (stimulerar deltavågor i hjärnan)

Korsa armarna och stryk upprepade gånger från axeln och ner till armbågarna. Upprepa gärna affirmationer under tiden som till exempel "Jag är trygg", "Allt är bra", "Jag är gudomligt hel" osv.

Stryk sen handflatorna mot varandra.

Stryk dig själv över ansiktet, upp i pannan och runt ögonen framför allt. Kanske tona under tiden eller humma på någon melodi.

Upprepa gärna flera varv och flera gånger per dag.



## **Vagusrelease - får nervsystemet att regleras**

Sittande eller liggande flätar du ihop dina fingrar och vilar huvudet i dina händer. Låt huvudet få vila tungt, så om du sitter tippar du det lite bakåt så du får lite tyngd. Näsan pekar upp mot taket om du ligger eller rakt fram om du sitter och den ska INTE flytta sig när du flyttar blicken.

För blicken så långt som möjligt åt höger och stanna kvar där tills du får en reglering. Det kan vara en gäsp, en suck, tårar i ögonen, kill i näsan, ett djupt andetag, behov att svälja eller något annat. Upprepa sedan åt vänster.

Det här stimulerar vagus att höja sin ton och övningen dämpar stress direkt. Har du ont i en arm eller axel så håll med bara en arm. Kommer det ingen reglering så hjälp till med att skapa en gäsp.

### **Krama dig själv lugn**

Lägg ena handen på utsidan av överarmen, precis ovanför armbågen. Den andra lägger du in mot bröstkorgen i sidsömmen i höjd med bh-bandet eller där du skulle ha det. Andas gärna in genom näsan och ut genom munnen.

Upprepa på andra sidan efter en stund.

Du kan också prova att ha ena handen kvar i sidan och den andra lägger du långfingret in i gropen bakom motsatta öra, så att handen täcker halsen. Lillfingret får ligga på sidan av halsen och tummen upp på käken på andra sidan munnen. Andas gärna in genom näsan och ut genom munnen.

Upprepa på andra sidan efter en stund.

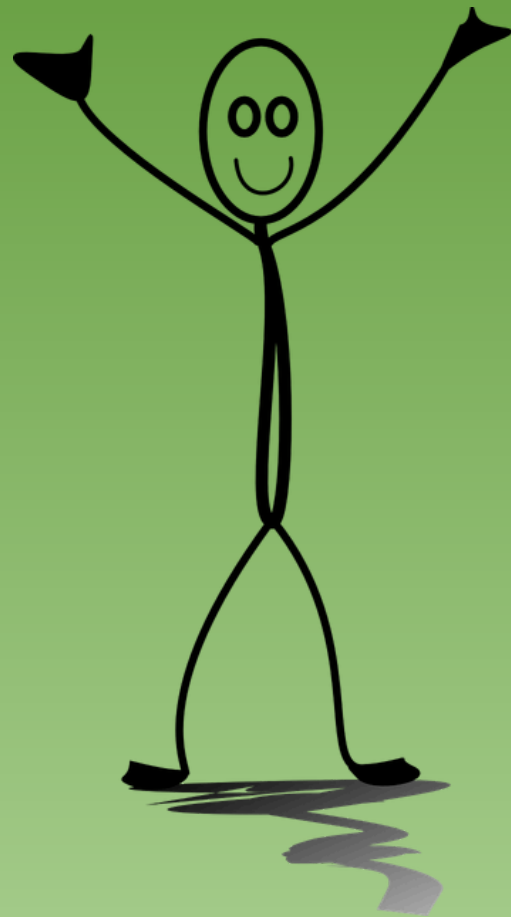
# PARASYMPATISKA NERVSYSTEMET – BALANS

## Brukar kallas för Rest & digest/Vila & smälta

När du befinner dig i den här delen av det parasympatiska nervsystemet känner du dig lugn och trygg och kroppen kan vila och smälta maten och ägna sig åt reparation och återhämtning.

Här vill vi vara mer och hit kommer du med lugnande tekniker som stillsam yoga och andra liknande aktiviteter, Yoga Nidra som är en yogisk djupavslappning, meditation på ditt sätt, umgås med djur och att vara i naturen.

- SOCIALT ENGAGEMANG
- Gemenskap
- Trygghet
- Omvärldsorienterad
- Glädje
- Närvarande i nuet
- Nyfikenhet/öppenhet
- Medkänsla
- Mindful
- Optimal energi
- Lugn och harmonisk
- Kan ta in och hantera ny information
- Uppleva sig grundad i kroppen



### HÄR ÖKAR:

Matsmältning \* tarmrörelser \* motstånd mot infektioner \* immunförsvar \* vila & återhämtning \* Cirkulation till icke vitala organ (hud och extremiteter) \* Oxytocin \* Melatonin \* Serotonin \* förmåga att relatera till och knyta an

### HÄR MINSKAR:

Defensiva reaktioner

# SYMPATISKA NERVSYSTEMET

## ”JAG KAN”

Det är det här systemet som går igång vid hot eller fara. Vi mobiliserar för att fly eller fäkta för vår överlevnad. Det här systemet är gjort för att vara aktivt i 3 minuter, medan många ligger här dygnet runt. I alla fall tills de kraschar. **Oro är största hotet mot vår hälsa.**

Våra armar och ben blir beredda på flykt och blod pumpas dit, vilket gör att det inte finns tillgängligt för de vitala organen, och till ryggraden. Pulsen ökar, andningen blir ytlig, muskler spänns.

När vi ligger i det här läget för länge skapas spänningar och stressrelaterade sjukdomar.



### FLY

- Röra sig från
- Ledsen
- Panik
- Rädsla
- Ångest
- Oro
- Spänd
- Överväldigad

### &

### FÄKTA

- Röra sig framåt
- Ilska
- Raseri
- Irritation
- Frustration
- Kontrollerande
- Svartsjuk
- Avundsjuk
- Grälsjuk



### Tekniker för att reducera:

- Djup andning
- Skaka, skaka, skaka....
- Vagus stimulering (många inspelade tekniker ligger upplagda för att stimulera vagus)
- Tyngdtäcke om du inte är överrörlig

### HÄR ÖKAR:

Blodtryck \* hjärtrytm \*  
Tillgång till bränsle \* Adrenalin  
Cirkulation av syre till vitala organ  
Koagulering av blodet \* förstorad pupill

### HÄR MINSKAR:

Bränslelager \* Insulinaktivitet \*  
Matsmältning \* Salivutsöndring \*  
Smidiga relationer \* Immunförsvar

# PARASYMPATISKA NERVSYSTEMET– NÖDLÄGE

## FREEZE

Det här är den primitiva delen av det parasympatiska nervsystemet som härstammar från vår tid som kräldjur. Det är en överlevnadsinstinkt som tar över när de andra systemen inte längre fungerar. När systemet inte längre tror att det kan fly eller fäkta så går det in i FREEZE. I djurens värld ser vi det när vissa djur spelar döda. Hos oss människor blir vi istället som levande döda. Vi går på autopilot, utan att känna våra känslor eller leva våra liv. Vi kan inte läsa av folk eller situationer, vi får svårt att tala från hjärtat, vi upplevs som oengagerade, får låg puls, kalla händer och fötter. Matsmältningen försämras.

### Tyvärr befinner sig många här idag!

- Dissociation\*
- Stagnation
- Kroppskollaps
- Okänslighet
- Depression
- Låg energi
- Avstängd
- Apatisk
- Frånvarande
- Handlingsförlamad
- Avdomnad
- Upplever sig "spacad"
- Ej i kontakt med sig själv
- Hjälploshet
- ÖVERVÄLDIGAD



”JAG KAN INTE”

#### HÄR ÖKAR:

Bränsleinlagring och insulinaktivitet  
\*Endorfiner som hjälper till att bedöva och höja smärtröskeln

#### HÄR MINSKAR:

Hjärtrytm \* Blodtryck \* Temperatur  
\* Muskel tonus \* Ansiktsuttryck  
\* Ögonkontakt \* Livlighet i rösten och medvetenhet om den mänskliga rösten  
\* Socialt beteende \* sexuell respons \* Immunrespons

\*Dissociation beskriver ett psykologiskt tillstånd där en individ i någon grad eller aspekt avskärmar sig från sina upplevelser. Källa: Wikipedia

# PARASYMPATISKA NERVSYSTEMET– NÖDLÄGE

## FREEZE

Det här läget kan förklara ett lugnt ansiktsuttryck fast man har kaos inne i kroppen. Men att se lugn ut är inte synonymt med att uppleva det. Det kan storma rejält inuti kroppen.

En fara med att ligga här är att vi inte får den hjälp vi behöver från läkare, polis och så vidare, för de uppfattar inte ens att vi behöver hjälp. Vi är ju så lugna.

Vid PTSD och FREEZE är det viktigt att gå tillbaka samma väg – från immobilisering till mobilisering. Du behöver rörelse för att ta dig ur det! Gå på en boxklass till exempel om det har handlat om att du inte har kunnat värja dig. Säg NEJ, gärna med en tillhörande handrörelse där du skjuter ifrån!!! Gör det som du inte kunde göra vid själva händelsen. Du skapar helt enkelt rörelsen som sitter kvar i kroppen för att den inte kunde uttryckas där och då.

Om du är i en situation som är hotfull är det bästa när du kliver ur den att springa. För då sätter det sig inte i kroppen. När ett djur blir jagat hoppar det runt och skakar innan det sätter sig att äta igen. Då har stresshormonerna forslats bort från systemet direkt. Gör som djuren!

Du kan inte meditera eller göra en Yoga Nidra i det här läget och få resultat, det kan vara gudomligt skönt och inget skadligt om du gillar det, men det händer inget för det är inte stillhet du behöver utan rörelse



### **Tekniker för att ta dig ur FREEZE:**

- Rörelse (mobilisering)
- Yoga på kroppens villkor (till exempel Sensing Yoga)
- Teknikerna Vagusvinge i kombination med Peace Maker. Finns i två varianter.
- Dansa
- Lyssna på hög musik
- Arbeta med dina 5 sinnen



# FREEZE



## STILLHET

Vi är trygga i den balanserade delen av det parasympatiska nervsystemet. Här kan vi immobilisera utan att gå in i FREEZE. Vi är avslappnade i lugn och ro och kan uppleva intimitet, njuta av yoga, mysa, vara i kontakt med intuitionen, smälta maten bra, meditera & vila

## PARASYMPATISKA NERVSYSTEMET - BALANS

## AKTIVITET

Vi är trygga i den balanserade delen av det parasympatiska nervsystemet. Här kan vi gå in i den sympatiska delen av nervsystemet utan att kliva in i fly & fäkta. Här behöver vi vara för att kunna vara aktiva och prestera något. När vi är här kan vi vara skämtsamma, lättsamma, lekfulla, ha kul, vara fantasifulla och kreativa.



## SYMPATISKA NERVSYSTEMET

## FLY & FÄKTA

