

Andningen

en kompass till vårt inre

Allt kan avläsas i våra andetag. Våra inandningar och utandningar är den röda tråden genom livet. Det säger yogaläraren och författaren Ulrica Norberg i sin senaste bok "Andas – livet händer mellan två andetag". I boken genomlyser Ulrica andningens anatomi, ett rytmiskt utbyte mellan de två gaserna syre och koldioxid. Ett utbyte som göder vår puls och alla processer som bär livsfunktionen i oss. Andningen sker av sig självt. Men när vi gör den omedvetna andningen mer medveten förhöjs livskänslan och hälsan blir något värdefullt.

Text Monica Katarina Frisk Foto Gabriel Liljevall Bild Billion Photos (shutterstock.com)

ULRICA NORBERG

ÅLDER 45 år.

FAMILJ Man, två barn, en hund och en katt.

BOR Södermalm i Stockholm.

GÖR Arbetar som författare, utbildare, föreläsare, yogalärare och kreativ coach.

MOTTO Ett andetag; en dag i taget.

HEMLIG TALANG Är bra på kortspel.

AKTUELL MED

Boken "Andas – livet händer mellan två andetag", som också finns som ljudbok nu på Forum/Bonnier Audio förlag.

KORT OM ULRICA

Andetagen fungerar som min fallskärm och som min radar. Jag har lärt mig att tygla mitt andetag, träna det som en muskel och använda det för att ändra på energinivån i kroppen eller i sinnet. Det konstaterar författaren och yogaläraren *Ulrica Norberg* i sin senaste bok "Andas – livet händer mellan två andetag".

- Tack vare en medveten andning har jag fött två barn utan komplikationer och jag har haft stor hjälp av andningen i barnuppfostran och i de stunder då jag velat släppa taget om alltsammans. Tack vare mina andetag så kommer jag lättare ihåg att återhämta mig.

Ulrica Norberg har yogat i över tjugo år nu och är yogamästare inom Ishta-traditionen. Hon leder yogakurser och lärarutbildningar och retreatar både hemma och utomlands.

Redan som liten flicka var Ulrica nyfiken och vetgirig, observerade noggrant sin omgivning och ställde många frågor om hur saker och ting fungerar, säger hon.

- Jag är frihetssökande i allt

jag gör, i kropp, sinne och själ, det är nog därför jag utövar yoga och meditation.

I TONÅREN FLYTTADE Ulrica Norberg till USA och läste på high school. Där kom hon i kontakt med olika andliga traditioner, liksom meditation och yoga. På skolan stillades hennes nyfikenhet om existentiella frågor lite grann av att lärarna delade texter, hade nyanserande samtal kring livet, filosofi och medvetandet och att hon läste mycket. Men Ulrica ville veta mer och när hon efter ett par år flyttade till New York fann hon sätt att kunna gå djupare.

- Där träffade jag människor som jag kunde prata med, utvecklas tillsammans med och som förstod mig. Liksom jag sökte de efter mer kunskap och insikt om sig själva och världen. För mig var det början till att hitta in i mig själv.

Det började med zenbuddism och följdes av resor till Indien och andra delar av Asien under flera årtionden, där hon fortsatte sitt utforskande av både klassiska och moderna traditioner inom yoga och meditation.

Det var när Ulrica upptäckte meditation i sina tonåren som

hon förstod att en medveten andning kan vara ett sätt att fördjupa fokus och koncentration och är något mer än bara en automatfunktion i kroppen.

- Det gick upp för mig att jag kunde påverka mitt mående, både psykiskt och fysiskt. Att jag har ett val och att träna på andningen gav mig en chans att inte enbart bli drabbad av livet. Utan leva det, uppleva det mer till fullo. Må bättre. Det skulle ta mig några års träning, men jag skulle inte bara komma att må bättre, utan otroligt mycket bättre.

I BOKEN SKRIVER Ulrica om att träna sin andning som en muskel: "Att vara vältränad i andetaget." Hur har du kommit fram till det?

- När man andas mer medvetet tvingar man fram en träning för andningsmusklerna vilket i sin tur leder till ett behov av att förbättra sin hållning. Genom att stärka muskulaturen, stretcha för att minska spänningar, tvingas man även att stanna upp vilket hjälper en att varva ner och slappna av.

På så sätt syresätter man sina celler bättre och ens rastlöshet minskar, fokus ökar och man blir ►



”

När man andas mer medvetet tvingar man fram en träning för andningsmuskulaturen vilket i sin tur leder till ett behov av att förbättra sin hållning.

Pendeln

ULRICA NORBERG REKOMMENDERAR pendelövningen för en mycket bra grund, som förankrar, fokuserar och stärker en. Testa den och du kommer att bli ett bättre du.

Denna övning är bra de dagar du behöver stanna upp, fokusera, skapa lugn och när du vill utveckla andetaget; låta det bli större.

Passar även dig som ofta känner att du inte får plats i andetaget. Du kan göra den stående, liggande eller sittande.

1. Vid sittande: Lagg händerna på knäna. Stäng händerna till mjuka knytnävar. Andas ut långsamt och töm lungorna. Öppna höger hand och andas in med höger hand öppen. Visualisera hur du andas in på höger sida, höger lunga.

2. Håll andan och stäng båda händerna. Öppna vänster hand och töm ut andetaget på vänster sida. Håll vänster hand öppen och andas in genom vänster sida, håll andan, öppna höger hand och andas ut på höger sida.

3. Detta är en runda.

4. Upprepa. Håll höger hand öppen och andas in. Fortsätt så.

5. Gör totalt sex rundor (eller så många som känns bra).

Övning ur boken.

Vi människor tar cirka tolv till femton andetag i minuten. Det blir mellan 20 000 och 30 000 andetag per dag, runt tio miljoner andetag per år och i grova drag en miljard andetag under en hel livstid. Det är många gåvor, det.

”

Andningen är bryggan mellan det psykiska och fysiska. Mellan mitt inre och yttre. Jag får kontakt med mina egna behov och större förmåga att se andras behov.

mer uppmärksam, samt stabil i psyket, förklarar Ulrica.

- Det är att vara vältränad för mig. Att vara hållbar. Och andningen är bryggan mellan det psykiska och fysiska. Mellan mitt inre och yttre. När de samspelar kan jag lättare ta mig an min vardag och blir inte lika påverkad av omständigheter omkring mig. Jag får istället mer kontakt med mina egna behov och större förmåga att se andras behov.

NATUREN ÄR EN förutsättning för vår överlevnad, skriver Ulrica i boken. Men vi skulle inte heller överleva utan varandra, utan andra människor.

- Vi kan se även vår gemenskap, vår mänsklighet med sitt starka behov av social samvaro med andra, genom beröring och kommunikation, som en sorts andning. Utan beröring dör vi. Utan kommunikation förmultnar mänsklighetens livskraft.

Vi behöver denna andning, utbyte av "gaser", idéer, kroppsspråk, relationer med andra för att överleva, säger hon.

- Vi kan med andningen ta oss till den plats inom oss där vi kan uppleva livet. Få chansen att vara där, vakna och närvarande. Och vad som krävs är att vi hittar

balansen i ett vågspel. Om vi bara låter saker hända oss faller vi offer för omständigheterna och reagerar snabbt och försöker hantera livet. Eller bara reagerar som överlevnadsstrategi.

Vi och naturen hör ihop, fortsätter Ulrica eftertänksamt. Fotosyntesen. Växterna producerar syre som vi andas in och vi koldioxid som växterna tar in. På så sätt byter vi kraft med varandra och vi är beroende av varandra.

- Så om vi andas sämre, snabbt, ytligt och högt upp i bröstet, får vi inte in lika mycket syre till våra celler och vi håller kvar mer koldioxid inuti oss själva istället för att ge tillbaka det till växterna. Detta ger sämre cirkulation och minskad ork och kraft.

ULRICA NORBERG HAR också sett en annan aspekt: nämligen att vi som människosläkte blir mer egocentrerade av att inte vara mätta av syre.

- Våra celler blir hungriga då de inte får in sin näring som de ska. Detta skapar en trötthet och seghet i oss människor. Och jag tror att det ger en hunger efter genvägar, en bristande insikt och ökad rädsla som kommer av att ensam är stark. Vi är alltid starkare

tillsammans. Och det går hela vägen till att förstå att naturen och vi måste samarbeta om vi ska överleva, för att kommande generationer ska ha en chans.

Genom yogan har Ulrica lärt sig en uppsjö av tekniker och metoder för att utveckla sig själv, stärka sin insida och utsida och arbeta fram en balans dem emellan.

- Det finns något vackert att få vara i utveckling. Att få leva, verkligen leva. Kontakten med det andliga har gjort att jag har mer utrymme inuti mig själv. Mer tolerans, mer kraft och mer tillit. Fler vägar in i mig själv dit jag kan vända mig för att förstå mer om mig själv, min omvärld och samhället jag befinner mig i.

- Och inte minst har jag fått träffa så underbara människor tack vare mina studier och resor genom åren. Några är idag en oundgänglig del av min familj.

PÅ BLAND ANNAT Instagram, där undertecknad följer henne, har Ulrica Norberg varit öppenhjärtig med familjens och makens fleråriga kamp mot leversjukdomen PSC. Hur har yogan varit till hjälp under tiden din make varit sjuk?

- Genom att jag tränat upp min förmåga att vara närva-

rande. Min dagliga praktik med yoga och meditation har hjälpt mig att fånga stunden och inte åtas upp av sinnets växlingar så lätt.

Med hjälp av meditation har Ulrica kunnat tillåta sig att få känna känslorna fullt ut i sig själv, skapat tillåtelse samt även utrymme för att livets vackra visa sig ofta i svåra stunder. Hon har också varit nödvändigt uppmärksam på att låta bli att identifiera sig med hur allt borde, skulle, måste vara för då missar man magin i varandet, betonar hon.

- Under vår svåra tid har vi prioriterat att skapa tid för nuet. Där vi öppnat upp för att prata om allt, även det som skaver. Vi har också tvingat oss att prioritera vila, återhämtning samt

äventyr, lek och samvaro. I den mån det finns utrymme för.

UNDER HÖSTEN HAR det mest välsignade hänt. Den 23 augusti, samma dag som boken "Andas" kom ut, fick Ulricas man en ny lever. Allt gick bra och konvalescensen fortskrider framåt, sakta men säkert. Ulrica och hennes familj fortsätter dock med sitt mantra "ett andetag och en dag i taget".

Ulrica beskriver tillvaron och nuet som ett fyrverkeri fylld av spännande pixlar. Som ett rutnät med en mängd nyanser som väver samman upplevelser.

- Just detta är lätt att missa om man bara springer på. Dessa praktiker kan hjälpa oss att fånga det magiska. Men inte om

vi identifierar oss med yogan. Då blir den som vilken annan identifikation som helst, avslutar hon. ☺

Plus mer

Böcker av Ulrica:

"Andas – livet händer mellan två andetag" (Bokförlaget Forum, 2018).

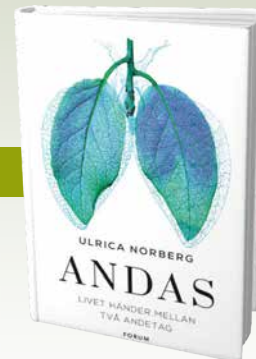
"Återhämtning Restorative yoga – reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner" (HarperCollins Nordic, 2018).

www.ulricanorberg.se

www.lenakristina.se

VINN!

Free lottar ut 3 ex av "Andas" i samarbete med bokförlaget Forum. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Frigörande andning frigör inre kraften

Frigörande andning är den enda metod som så omedelbart, tillitsfullt och glädjefyllt kan frigöra en från negativa mönster och trauman från det förflutna. Det säger psykolog och familjeterapeut Lena Kristina Tuulse, som var initiativtagare till att andningsmetoden rebirthing kom till Sverige.

LENA KRISTINA TUULSE, 70+ år, är psykolog, lärare och terapeut, gymnastikdirektör, familjeterapeut, yogalärare och initiativtagare till att starta och bygga upp terapeutiska samhällen, center och behandlingshem. Inte bara har Lena Kristina en imponerande bakgrund och utbildning, utan vi undrar varifrån hon hämtar sitt mod?

- Det är nog en fråga som jag ägnat mitt liv åt att besvara, säger hon leende. Mycket av min livsresa har varit att upptäcka vem jag är, kan vara och hur jag kan förändra mig för att bli den jag önskar vara.

Lena Kristina startade och drev centret Galleri Medmera redan på 1970-talet i Stockholms innerstad. Där kom hon i kontakt med frigörande andning första gången och fick en provsession med rebirthing, en andningsteknik, som utvecklats av Leonard Orr, i Kalifornien.

Lena upptäckte under sessionen att hennes sinne konstant sysslade

med vad hon borde komma ihåg och vad hon behövde göra.

- Det handlade bara om att göra, göra, göra och svårt att komma till ett enkelt vara, säger hon och suckar.

Senare fick Lena Kristina förslaget att arrangera en workshop med Leonard Orr. Det utmynnade i en femdagars retreat på Barnens ö som lockade över 80 deltagare.

- Själv fick jag ett så kraftfullt genombrott till kärlek, ljus, enhet och upplysning att jag beslutade mig för att lära mig mer för att kunna lära ut rebirthing.

Lena Kristina reste till Leonard Orrs center, Campel Hot Spring i Kalifornien och deltog på alla kurser hon kunde med honom. Hon började snart assistera på kurser och följde därefter Leonard Orr i hämlarna till Indien och hans mästare Babajii.

I Indien genomgick Lena Kristina ett andligt uppvaknande, fick lov att raka av sig sitt långa vackra hår,

samtidigt som hon bar sin sexmånaders baby Josef vid bröstet.

- Han bodde på min kropp, när vi vadade genom floderna och sov under bar himmel. Läraren Babajii gav mig namnet *Aasha*, som betyder den som ger hopp. Just hopp har nog hela mitt yrkesutövande inneburit.

ENLIGT LENA KRISTINA Tuulse är frigörande andning den enda metod inom terapeutiska processer, som så omedelbart, tillitsfullt och glädjefyllt kan frigöra en från negativa mönster och trauman från det förflutna.

- Frigörande andning ger oss kraften att skapa hälsosamma, energifulla, passionerade liv. Det innebär för många vad ordet rebirthing betyder, en återfödelse.

Det är en enkel andningsmetod, men man behöver till en början, för att klara av att göra det på ett frigörande sätt, en andnings-terapeut som håller dig kvar i

andningsrytmen, förklarar hon.

- Efter många tiotusentals andningssessioner individuellt och i grupper, så vet jag att de stora terapeutiska effekterna kommer med en förståelse för vad det undermedvetna kan spela oss för spratt, dölja eller undertrycka känslor och erfarenheter.

Andningspedagogutbildningen i Sverige är fortfarande aktiv i mindre omfattning. Lena Kristina önskar att frigörande andning skulle finnas tillgängligt i skolor. Internationellt finns det grupper som arbetar med "Breathing in the classroom", ungefär som meditation under skoltid. Det skulle kunna finnas grupper inom primärvården, inom terapi-, hälso- och friskvårdsrörelser.

- Varje människa skulle få ha tillgång till frigörande andning, säger hon, som ett sätt att bearbeta sina upplevelser i livet, ett sätt att ge sina egna celler maximalt med syre och påfyllnad.