

Kroppens

energier

avslöjar själens balans

Att ge och ta emot massage öppnar upp för en subtil kommunikation. Det vet massageterapeuten Sagarpriya DeLong som är aktuell med en ny bok om hur vi kan läsa av energierna i kroppen för att komma mer i balans.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Omslagsbild från boken, Colourbox **Foto** Per Frisk



Kanske är det en ny tanke för dig, detta att någon kan få intryck eller "se bilder" bara genom att ta i en annan människas kropp. Det hände i alla fall *Sagarpriya DeLong* efter en tid på Esalen institutet, när hon gav massage.

- Det uppstod ganska spontant när jag gav massage till människor.

Allting började med att en vän rekommenderade Sagarpriya att ta sig till Esalen institutet i Kalifornien. "Jag tror du gillar stället. De har en fantastisk massage och du passar in där." Till en början kände sig Sagarpriya tveksam. Hon hade redan ett jobb i New York där hon arbetade med ungdomar.

Men redan efter en vecka började det hända något i hennes kropp.

- Det var som om kroppen svarade på en längtan jag hade djupt inom mig. Jag kände mig helt lycklig och som i ett flöde.

Hon kunde inte låta bli att lyssna på sin magkänsla och flyttade till Esalen. Efter några månader hade hon fått lära sig flera olika massageformer och den första sommaren på institutet var hon den enda terapeut som gav massage när de andra var på semester.

Sagarpriya DeLong utvecklade så småningom sin egen metod psykisk massage. Under slutet av 1960-talet var Esalen institutet det första och kanske enda centrumet för personlig utveckling i USA, där många framstående nytänkare inom den humanistiska psykologin samlades. Det var där hon tog till sig förståelsen av kopplingen mellan kropp och själ.

I mitten på 70-talet gav hon ut sin första bok "Psychic Massage" om den subtila känslan man kan få del av, när man rör vid en kropp.

Hennes metod har utvecklats genom studier av kroppen via intuitiv massage och psykologiska observationer av sig själv och andra.

Metoden handlar i huvudsak om att en lyhörd massör intuitivt vet vilken slags beröring klienten behöver.

Hon upptäckte att kroppen berättade saker för henne som klienten inte själv kände till.

- När jag arbetade med ryggen på en kvinna såg jag till exempel hur hennes hund dog när hon var barn. När jag berättade det brast hon i gråt över hunden. Kanske var det tårar som hon tidigare hållit tillbaka, och kanske hade minnet varit inlåst i hennes undermedvetna under alla år som gått.

"Det är två motsatta energier som kan dansa tillsammans."

Sagarpriya började läsa av sina klienters kropp, bland annat med hjälp av kroppens olika chakran, så kallade energihjul som finns på sju olika ställen i kroppen, från bäckenet upp till hjässan. När Sagarpriya blev mer erfaren upptäckte hon att vissa delar av kroppen avslöjade fler bilder än andra.

- Jag började bli uppmärksam på händerna och på området omkring hjärtat, såväl på baksidan som på framsidan. Ryggkotorna var en bra informationskälla, särskild svansbenet.

Alla dessa ställen har hög koncentration av nervslut, och hon började fokusera mellan de små utskotten i ryggraden där hon fick kontakt med nervimpulserna på väg till och från de inre organen.

- Oftast pratade jag inte under massagen, men om jag hörde en reaktion eller fick kontakt med en traumatisk upplevelse talade jag normalt om det direkt. Annars utförde jag bara massagen utan att prata och samlade intryck från de olika delarna av kroppen, och i slutet av sessionen kunde jag presentera ett heltäckande och sammanhängande budskap.

När Sagarpriya DeLong arbetat på det här viset i några år började hon intressera sig särskilt för de bilder hon fick från fötterna.

- Om jag bara höll om ena foten en liten stund började bilderna komma, den ena efter den andra, som en film där handlingen tättnar allteftersom man får mer information.

Sagarpriya kan inte komma ihåg när hon för första gången förstod att bilderna kom ifrån de maskulina och feminina energierna i kroppen.

- Jag vet bara att ju mer erfarenhet jag fick, desto mer övertygad blev



Sagarpriya DeLong föddes i Tacoma i Washington. I tjugoo-årsåldern flyttade hon till Esalen institutet i Big Sur i Kalifornien, där hon senare blev chef för hela massageprogrammet.

jag om att höger ben, och särskilt höger fot, visade mig den maskulina sidan medan vänster sida visade den feminina.

Två olika energier

Om man är intresserad av att lära känna sig själv prövar man givetvis både det ena och det andra.

- Jag själv var en gång klienten och jag prövade allt. Och säkert lärde jag mig mer om mig själv och kunde småningom lösa upp vissa irritationer och problem i mitt liv. Men det mest centrala mysteriet gäckade mig fortfarande.

Sagarpriya kände sig dock färdig med sitt sökande och var nöjd med det liv hon levde.

- Men som tur är hittade jag Osho eller kanske var det han som hittade mig. Han lärde mig att om jag ville lära känna mig själv på djupet var lösningen att vila i mig själv, inte att "göra".

Under många år som lärjunge till den indiske mystikern Osho upptäckte hon att den sortens "själv" som hon förväntade sig att finna egentligen inte existerar.

- Det är ingen sak, ingenting substantiellt, utan snarare två motsatta energier, det maskulina och det feminina, som kan dansa tillsammans, njuta av varandras sällskap och på det sättet skapa en kärlek i kroppen som är ofattbart vacker.

Den insikten ledde fram till metoden hon beskriver i sin nya bok "Kärlekens båda ansikten", och som hon kallar Star Sapphire Energywork. En bok med många fallbeskrivningar.

- Mina experiment var så personliga att jag inte kan beskriva dem på något annat sätt. Till och med när jag i dag ger en session till någon växer jag tillsammans med den personen. Det är för att läsaren ska få smaken av att vara där, att vara en del av arbetet, att vara engagerad.


När man väl har blivit medveten om att vi har två motsatta energier inom sig, den maskulina och den feminina, upptäcker man samtidigt att det finns en klyfta mellan dem, förklarar Sagarpriya.

- Inom nästan alla människor pågår ett krig mellan dessa två sidor, och det är inte säkert att det är ett aktivt krig med starka känslor. Hos mig var den feminina energin dominant och den maskulina hade fallit ihop alldeles. Den maskulina energin hade rentav somnat, och den feminina hade blivit alldeles grå av trötthet över att behöva göra allting själv.

Obalanser i kroppen

För att förstå hur obalanser uppstår i kroppen behöver man se skillnaderna mellan det maskulina och det feminina: den ena gillar världen, handling och ljud, medan den andra tycker om närhet, stillhet och lugn.

- Vilken av dessa två som vi värderar högst beror till stor del på vår



”Många dras till en partner som representerar den dolda sidan inom sig.”

uppföstran, på den kultur och familj vi vuxit upp i.

Enligt Sagarpriya utvecklas en mer feminin hållning hos den som växer upp i en kultur som uppskattar konst och musik, litteratur och religion, och allt som inte är symboliskt eller har någon koppling till kärlek eller andlighet har mindre värde för den människan. Någon annan kanske växer upp i en kultur som sätter större värde på pengar och teknologi, och hon uppskattar sällan sådant som inte är användbart eller konkret.

Familjen kan också påverka vilken av dessa två sidor man väger över mot. Om pappa har eget företag påverkas sonen att följa hans bana. Om mamma är musiker lär sig barnen att uppskatta sådant som väcker känslor och tycka att det är viktigt.

- Det här visar hur det kan komma sig att de två delarna inte representeras jämlikt i livet, säger hon.

- När tilliten och självförtroendet hos en sida av oss försvinner blir den slutna, och då kan vi inte längre se några spontana uttryck från den sidan. Men det går att reparera, naturligt och utan ansträngning.

- När vi upplever att någonting blivit fel är vår vanliga reaktion att vi försöker rätta till felet. Vi försöker! Och ju mer vi försöker, desto mer stör vi balansen.

De allra flesta människor identifierar sig med eller är starkare antingen i sin feminina eller maskulina sida. Och den andra hålls tillbaka eller är dold.

- Det brukar ofta leda till problem i relationer, säger hon. Varför? Ja, många dras till en partner som representerar den dolda sidan inom sig. Men problem kan lösas när denna paradox accepteras, bland annat genom acceptans och meditation.

Sagarpriyas arbete går ut på att lära sig ett helt nytt sätt att tillåta den maskulina och den feminina energin inom sig att komma till uttryck i livet. När det händer uppstår en känsla av kärlek och tillfredsställelse.

- Kroppens spänningar släpper när de två sidorna inom dig äntligen får vad de alltid önskat sig av varandra. ☺

Mer energi:

”Kärlekens båda ansikten – samspelet mellan din inre kvinna och din inre man”, Sagarpriya DeLong (Energica förlag, 2007).

Sagarpriya DeLong presenterar sin nya bok på Vattumannen bokhandel i Stockholm den 14 september. Hon demonstrerar sin metod med energiläsning med hjälp av frivilliga ur publiken. Läs mer på hemsidan, Conscious living-institutet i Milano i Italien: www.consciousliving.it.

HUR MAN TAR EMOT BILDER

Du undrar antagligen hur det är möjligt att ta emot information fysiskt från någons kropp. Men det är inte särskilt svårt. Om du vill experimentera med energiläsning följer du bara stegen nedan. Du behöver en vän som kan fungera som försökskanin, någon som du inte har ett kärleksförhållande med.

Gör så här: Be din vän ligga ner på rygg med slutna ögon. Ställ dig eller sätt dig i närheten av bröstkorgen – om hon ligger på en massagebänk ställer du dig på ena sidan, och om hon ligger på golvet eller i en säng sätter du dig intill ena armen, så nära du kan.

Låt henne slappna av medan du själv också sluter ögonen och känner rymden inuti och omkring dig. Låt det gå en liten stund då ni inte gör någonting. Men även om du inte gör någonting fortsätter du att lägga märke till att kroppen utvidgas och dras samman med andningen, att hjärtat fortsätter att slå, att nerverna fortsätter att registrera fysiska förnimmelser.

För den ena handen mjukt ovanför hjärtat på din partner. Håll armen så avslappnad som möjligt. Handflatan ska vara direkt över bröstbenet, ungefär en decimeter ovanför kroppen. När handen känner den andra människans energi på det här sättet sluter du ögonen igen och föreställer dig att du betraktar en filmduk eller natthimlen som finns lite framför dig. Betrakta den bara, och vänta sedan på vad som ska visa sig där.

Om du inte ser några bilder direkt – vänta bara. Det är inte alla som är visuellt orienterade, och ibland kan det börja hända andra saker om vi bara betraktar den tomma duken. Du kanske hör ord eller ljud som inte andra hör. Du kanske upplever fysiska förnimmelser som är utlösta av den andra personens närvaro, eller du kanske bara plötsligt ”vet” något som du inte var medveten om tidigare. Men vanligtvis kan de intryck man får bäst beskrivas som bilder.

Så snart du tar bort handen från partners bröstkorg försvinner bilden. Om du sätter tillbaka handen över hjärtat kommer bilden tillbaka – antingen samma bild eller en som är snarlik.

Ibland kanske du undrar om bilden du uppfattar kommer från dig eller från den andra människan. Det går att se skillnad – när du betraktar duken med slutna ögon kan du försöka hitta kanterna på den, runt bilden.

Ta sedan bort handen, sitt intill din partner och slappna av. Vila i dig själv.

Att ta emot intryck på det här sättet är att lära sig ett nytt språk, och som i alla språk finns det vissa ord som är svårare än andra. Lär dig de lätta orden först – de som är kopplade till starka känslor, tillstånd av värme och kyla, av attraktion och motvilja. När du övat lite lär du dig också att känna igen mer komplicerade tillstånd, men försök inte lära dig allting samtidigt.

Förkortad övning ur boken ”Kärlekens båda ansikten”.