

# Frigörande andning

en väg till  
självkänedom

Leonard Orr fick redan på 1960-talet en insikt om att hans energi är länkad till universums källa. Under ett Sverigebesök förklarade han att vi väljer våra vänner och hur det styr vårt liv. Därför behöver vi förstå hur andra människor speglar oss, och hur frigörande andning är en väg till självkänedom.

**Text** Agneta Milde **Bild** Comstock Complete, Digitalvision **Foto** Anton Svedberg



**A**ndningspedagogikens fader *Leonard Orr* fick nog inte den uppmärksamhet han förtjänar, när han i höstas besökte Stockholm för ett föredrag. Den stora salen var inte halvfull, men de som tagit sig dit lyssnade med intresse. Leonard berättade om andningens historik och gav råd om vad som bör ingå i ett andligt reningsprogram.

- Känns det tröttsamt efter den långa flygresan? frågade jag, när vi gick undan för att fotografera. Jag visste då inte att det var en sjuttioåring jag pratade med.

- Jag är i prima form, sa Leonard med en ton som om den frågan var onödig.

Jag hade visst inte förstätt vidden av det reningsprogram han sedan länge testat på sig själv.

Lite senare efterlyste Leonard hur många i publiken som efter några års andningspraktik helt blivit av med förkylningar. Några svarade "Ja", andra "Nästan". Leonard uttalade sig mycket optimistiskt om andningens effekter på allehanda sjukdomar, även sådant som autism. En flicka med autism blev frisk bara efter det att föräldrarna lärt sig medveten andning.

### Inre frid är målet

Det som i Sverige är känt under namnet frigörande andning är något som började i Leonard Orrs badkar. Han fick där spontan kontakt med ett födelseminne och började forska på det fenomen, som senare fick namnet "rebirthing." Det var först efter tolv år, 1974, som Leonard satte igång med vattensessioner för andra. Då upptäckte han hur man kunde lösa upp smärta som kom upp genom att hålla igång andningen och att andningen kunde anpassas efter olika skeden i sessionen. För bästa resultat hade man cyklopp och öronclips under dessa "återfödelse-sessioner".

När man ville tona ner det dramatiska i förfarandet, visade det sig att andning på land var bättre. De flesta föredrog att utvecklas under mjukare former, även om vattensessioner erbjöds som ett komplement.

- När nakenheten togs bort ökade intresset markant och även hemmafuar vågade sig på andningssessioner, berättade Leonard.

Betoningen på att läka födelsetrauman övergavs till en viss del och man pratade mer om medveten andning och om att föra gudomlig energi in i kroppen. Människor kom från hela världen för att lära sig andningsmetoden för personlig utveckling. De hade hört att livet som helhet kunde börja fungera bättre. För somliga kom upplevelsen av en inre frid bortom allt förnuft redan efter första andningspasset. Enligt Leonard kan en reningstid på tio år räcka för att få detta som ett permanent tillstånd. Världen börjar skimra. Denna upplevelse fick Leonard njuta av redan under sextioalet. Den föregicks av en viktig insikt.

- Jag förstod att jag var energi länkad till universums källa. Eftersom energi blir vad den tänker på, leder det till förståelsen för att vi bör ta ansvar för våra tankar. Det här är början på upplysning. Du tar ansvar och börjar uppgradera kvaliteten på dina tankar. Det hände mig 1960.

Årtionden gick och andningspedagogiken spreds. Ämnet kom även in på akademisk nivå i några länder.

- Varenda timme varenda dag är det någon som lär sig andas.



Leonard Orr är född utanför New York 1938. I sin ungdom inspirerades han av *Science of Mind*. Han började på 1970-talet undervisa om tankens skapande kraft. Efter att han en tid tillbringat många timmar varje dag i badkaret kom han i kontakt med minnen som foster i livmodern och sina födelseminnen. Hans metod kallas *rebirthing*, frigörande andning på svenska. Han har skrivit ett tiotal böcker om andningen.



Ett tiotal sessioner tillsammans med en andningspedagog är tillräckligt för att man kan praktisera detta på egen hand.

Fortfarande gällde att ögonblicket av det första andetaget är viktigt att få kontakt med, om än på ett omedvetet plan.

- Människor bär en video inom sig där allt som då ägde rum finns inspelat, färgen på väggarna och även vad personerna i rummet tänkte finns "inspelat". I detta ögonblick är barnet sammanbundet med oändlig intelligens.

Rent praktiskt krävs det i runda tal tio sessioner tillsammans med en andningspedagog för att man ska vara i stånd att praktisera detta på egen hand. En och en halv timme är en lämplig tidsrymd, som man behöver avsätta för ett pass. Då brukar man känna sig "mätt" på gudomlig energi för ett tag, menade Leonard.

### Om att välja livsdriften!

Leonard har gjort flera Indienresor och där fick han kontakt med sin mästare, *Babaji*. Intresset för att ta hand om kroppen växte, som att ta renande bad två gånger per dygn och rening genom eld och rätt föda. Alla elementen behövs: luft, eld, vatten och jord och i det sistnämnda ingår fysisk träning och kontakt med naturen.

- Jag började ifrågasätta vad som orsakar kroppens död och insåg att det var en dödsdrift som låg bakom, en slags emotionell förorening av energin. Denna energi eller omedvetna villfarelse är tyvärr en farlig smitta som florerar bland människor.

Leonard ritade en bil på tavlan.

- Om det är energi och inre frid vi vill uppnå behöver vi ett fordon att åka med, där de fyra elementen står för hjulen och kärlek är själva karossen.

En kurs på Wäxthuset ingick också i Sverigebesöket, men en eftermiddag lyckades jag fånga honom för att fråga om kärleksundervisningen.

- Harmoniska relationer är viktiga. Vi väljer våra vänner och det kommer att styra vårt liv. Då behöver vi förstå hur människor speglar oss, speciellt inom familjen och hur vi projicerar tidigare relationer på de relationer vi har i dag. Med rätt förståelse behöver vi inte bli fångade av gamla mönster.

Mina intervjufrågor var ägnade att fördjupa förståelsen för det jag hört på föredraget. Leonard svarade tålmodigt, men det hettade till lite när vi kom in på abortfrågan. Att principiellt avråda tyckte Leonard var självklart. Han sammanfattade entydigt.

- Andlig rening är det yttersta goda. ☺



*”Om det är energi och inre frid vi vill uppnå behöver vi ett fordon att åka med, där de fyra elementen står för hjulen och kärlek är själva karossen.”*



## Frigörande andning stärker livslusten

Det var Lena Kristina Tuulse som tog frigörande andning till Sverige. Andningspedagogutbildningen blir för de flesta en ny inriktning i livet.

Genom en mängd olika kurser sprider *Lena Kristina Tuulse* sin livsinspiration både i Sverige och utomlands. Man kan till exempel åka med henne till Hawaii och andas ö-luft. En annan möjlighet är att stärka sin livslust på behandlingshemmet som Lena Kristina förestår.

Lena Kristina lyste av värme och livslust under den pratstund jag fick med henne. På frågan om det finns olika andningsskolor svarade hon:

- Det är klart att det finns olika skolor, men alla går ju ut på att man ska lösa djup stress och undanträngda känslor och öka energiflödet i kroppen. Vi jobbar mot samma mål, men var och en kan ha sin privata tolkning om hur det ska utföras.

Räcker det verkligen med att andas?

- Det är ju inte bara att andas som gör att vi släpper gamla trauman. Man måste också jobba med tankar och det mentala. En tanke med energi bakom är manifesterande och styr den verklighet vi kommer att skapa. En andningspedagog är också en livskonsult som man kan ta upp olika saker med av det som hänt i livet och få stöd i att försona sig med det som varit.

Det är alltså inte tillräckligt att återuppleva sitt födelsetrauma?

- Kroppen är ju otroligt vis. På något sätt korrigerar den sig stegvis i takt med att man är trygg att släppa på olika spänningsmönster och varje spänningsmönster du släpper har ju en mental motsvarighet. Ju friare du är, ju friare tänker du.

Var kommer känslor in i bilden?

- Att känna sina känslor är inte detsamma som att gå på de bakomliggande orsakerna till att man känner som man känner. Man har byggt upp ett helt förklaringsystem runt de känslor som man har och det tar sin tid att inse hur känslor och spänningsmönster hänger ihop med tankar och värderingar.

Det skulle räcka med tio år för att bli fri, enligt Leonard?

- Ja, har man gått på andning i tio år då är man rejält förändrad. Jag ser stor skillnad på folk efter ett till två år!



Lena Kristina är psykolog, gymnastikdirektör, författare, företagskonsult och grundare till friskvårdscenret Växthuset på Vaddö. Hon är en eldsjäl som lever som hon lär med frigörande andning, meditation, yoga, massage och positivt tänkande. Lena Kristina är en livsinspirator för många. I trettio år har hon arbetat med personlig utveckling.

Men vissa som gått sådana här kurser skuggas fortfarande av problem.

- På 1980-talet var det många som gick en kurs och sen hittade man något annat som kändes nytt och spännande. Det är trofasthet som leder till resultat. Det kan hända att man hoppar till en ny disciplin för att man inte vill möta det som börjar kännas och så hoppar man vidare. Man kommer aldrig till centrum, där ökad självinsikt, ökad harmoni och avspänning gömmer sig.

Kan man verkligen tillämpa den här metoden själv efter bara tio vägleda sessioner?

- Du kan göra väldigt mycket på egen hand, men det känns lite lyx när man har någon vid sin sida, precis som med massage.

Måste man ständigt gå omkring och akta sig för att få andras stress som finns i luften, den där dödsdriften som Leonard pratar om?

- Man kan säga att man anpassar sitt system till dem man umgås med. Har någon mycket spänningar börjar du spanna dig för att relatera till deras system. Det sker automatiskt. Är du med öppna människor kommer du att öppna dig mer. Det är ingen tvekan om att en massa människor går omkring med återhållna känslor och negativa tankar och det påverkar atmosfären. Om jag inte tar hand om mig själv och regelbundet andas kan jag heller inte arbeta med den känslighet och den kärlek till andra som jag vill. ☺

## MER ENERGI

"Livslust", *Lena Kristina Tuulse*, Energica Förlag 2003.

"Livets källa", *Gunnel Minett*, Energica Förlag 2003.

[www.waxthuset.se](http://www.waxthuset.se)