



Genom att andas rätt kan du få såväl mer energi som lugn.

Det handlar om att släppa kontrollen, lita på livsenergin och vara nyfiken på det som händer, säger Bo Wahlström, som har arbetat med andningsterapi ända sedan 1970-talet, och i dag utbildar andningspedagoger.

# Öka livsenergin med frigörande andning

I efterdyningarna av 1960-talets hippievåg som svepte över världen följde en våg av kurser och terapier som syftade till en allmän förbättring av vår fysiska och psykiska hälsa. Vi behövde inte längre vara sjuka för att vilja förbättra oss. Vi behövde inte heller tillgripa mediciner. Vi kunde skrika oss friska i primalterapi eller utmana vår rädsla i encountergrupper.

En av de lugnare varianterna från den här tiden är andningsterapi. Trots en vildvuxen inledning har den växt till en väletablerad terapiform. En av dess svenska förgrundsge-  
stalter är *Bo Wahlström*.

**TROTS EN LÅGMÄLD** framtoning och något av en "doldisroll" har han haft en avgörande roll för utvecklingen av andningspedagogik som modern friskvårdsteknik. När han svarar på mina frågor efter han som vanligt sakligt eftertänksam och ägnar varje fråga total uppmärksamhet. Min första fråga är ganska uppenbar. Jag vill veta hur och när han kom i kontakt med andningen.

- Min första upplevelse av andningen som terapi var i Norge 1977 med reichiansk utlevelseterapi som framkallade starka känslor via andningen. Det var början på mitt sökande efter terapier som kunde lösa upp inre spänningar. 1978 provade jag en primitivare form av frigörande andning, men jag tyckte inte att jag blev speciellt "upplöst".

- När *Leonard Orr* kom till Sverige 1979 introducerade han en annan form av frigörande andning, en förfinad energifokuserad andning. Plötsligt började mina fysiska och emotionella spänningar lösas upp på ett mycket påtagligt sätt. Jag blev så intresserad att jag åkte till Kalifornien och gick hans utbildning.

Effekten kan bli djup fysisk avslappning, personliga insikter, känslomässiga eller andliga upplevelser. Man kan kalla det psykoterapi men det verkliga målet är att lära sig leva mera.

- Det handlar om att påverka din livsenergi. Livsenergi är skillnaden mellan en levande kropp och ett lik. I liket finns allt en levande kropp har. Men livsenergin fattas. För många är hela livet som en on-off-knapp. Du är antingen död eller levande. För mig är livsenergin mer som en volymknapp. Du kan vara nästan levande, lite levande, väldigt levande eller extremt levande. Död är du först när energin är helt frånvarande. I en andningssession ökar du livsenergin successivt samtidigt som du försöker slappna av så djupt du kan. Du sätter igång en våg av liv som får svepa genom din kropp till dess att den avtar av sig själv. Du börjar fingra på livets volymknapp.

**MÅNGA TROR ATT** livet måste kontrolleras, att det är "livsfarligt" att släppa kontrollen. Så det handlar om att släppa kontrollen, lita på livsenergin och upptäcka att inget farligt händer. Det finns ett oerhört terapeutiskt värde i att på så sätt omskapa förhållningssätt till själva livet.

Sedan Leonard Orrs första besök i Sverige har mycket förändrats.

- Först handlade andningspedagogik enbart om frigörande andning så som skolan i Kalifornien lärde ut. Du skulle bli medveten om din andning och omforma dina tankemönster. Klienten fick affirmationer att jobba med hemma. Negativa tankar skulle rensas ut likt ogräs i en rosenrabatt.

- Nuförtiden ser jag inte "negativa" tankar som ogräs, utan som information från det undermedvetna. De är tankar och känslor som bör integreras i nuet och sättas i

sitt rätta sammanhang. Visst kan det vara bra att medvetet omforma tankestrukturer, men inte utan att lyssna på budskapet. Negativa tankar och känslor säger något om vad du behöver eller tycker att du saknar.

**I LIVETS ÄDLA** konst är det mycket viktigt att lära känna och förstå sina behov, anser Bo Wahlström. Ens djupaste mänskliga och andliga behov är en utmärkt kompass, och att respektera och följa sina innersta önskningar är bland det mest terapeutiska man kan göra.

- Snarare än positivt och negativt pratar jag numera om behagligt och obehagligt, om att expandera tänkandet, snarare än att förändra detaljer, om att möta och andas igenom obehagliga känslor, snarare än att bekämpa dem som ogräs, att lösa upp spänningar i kroppen som skapats av att inte få känna, behöva eller ens uppleva. Om du inte lär dig förstå kommer du att återskapa nya spänningar och obalans. Det gäller inte bara



### Bo Wahlström

Bo Wahlström arbetade som ingenjör, socialarbetare och lärare innan han sadlade om och blev andningspedagog. Under trettio år har han haft en avgörande roll för utvecklingen av andningspedagogik i Sverige.

Förutom intresset för andningens potential leder han andliga upptäckts- och hälsoresor till Indien.



**"Du kan vara nästan levande, lite levande, väldigt levande eller extremt levande."**

nya sätt att tänka, utan också att agera i vardagen. Du kan inte affirmera bort dina behov, men du kan lära dig respektera och ta hänsyn till dem. Här har frigörande andning sitt värde. Den sätter igång starka energiflöden i kroppen och lär oss att släppa kontrollen på ett tryggt sätt.

Samtalet leder vidare till ▶



## Kort andningstest

Hur andas du? Ett enkelt test är att ligga raklång, slappna av och lägga en hand på magen och en på bröstet. Kan du välja att andas i bröstet, buken eller båda samtidigt?

Målet är full frihet och öppenhet i både övre och nedre delen av bålen. Restriktioner i andningen tyder ofta på begränsad livsenergi. Att öka livsenergin är att öka förmågan att leva fullt ut.



## Mer energi

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

Bo Wahlström: [www.intuition-bw.com](http://www.intuition-bw.com)  
Inspiraktiva Andningspedagogutbildningen:  
[www.inspiraktiva.se](http://www.inspiraktiva.se)  
Föreningen för Frigörande andning:  
[www.andning.info](http://www.andning.info)

Bosses nuvarande utbildningsprogram, Inspiraktiva Andningspedagogutbildningen, som beskrivs som en helhetsinriktad friskvårdsmetod.

- Begreppet användes redan i den första andningspedagogutbildningen i Sverige. Då ville vi visa att det fysiska, psykiska och andliga hänger samman och påverkar varandra och att helhetssynen beförklar hälsan. Friskvård visade att vi inte behandlade sjukdomar utan stärkte det som är friskt och levande. Vi ville även erbjuda en allmänutbildning i personlig utveckling och en bredare översikt av hela friskvårdsfältet.

Nu mera är även begreppet social integrering ett viktigt inslag. Det handlar om att se samhället som en resurs, något som bör berikas och utvecklas och att vi har del i denna process. Samhället tillhandahåller de resurser vi behöver och vår personliga utveckling bör vara ett positivt bidrag i samverkan med andra människor. Sanningen är att vi behöver samhället och samhället behöver oss.

- Den stora skillnaden är nog att vi insett att andningspedagogens roll är mycket viktigare än vad som lärdes ut från början. I vår nuvarande utbildning av andningspedagoger lägger vi därför stort fokus på etik och självinsikt och konsten att mötas med kvalitativ närvaro.

**NÄR FRIGÖRANDE** andning först introducerades i Sverige var den inte så lugn, utan mer primalliknande. Den följdes av en mer utvecklad och energifokuserad variant. Bo Wahlström ser positivt på den utvecklingen. Det som utvecklats är förhållandet till känslor och upplevelser.

Vad är viktigast - förståelse eller upplevelse?

- Det viktigaste är inte vilka känslor som kommer upp, utan hur jag förhåller

lära sig kontrollera energin medvetet utan att låsa eller frysa den. Mer stresshantering än psykodynamik alltså.

Moderna andningstekniker jämförs ofta med yoga och andra urgamla tekniker. Samtidigt kan modern forskning förklara hur andningen kan ha så stor effekt.

- Det finns många likheter med gamla traditioner, säger Bosse. Enligt yogaskrifter krävs en viss mental öppenhet för att uppnå rätt ökning av energin. Du får inte tillgång till livsenergin om du aldrig är beredd att vidga dina perspektiv. Det jag saknar är en mer förfinad kunskap om andningens förhållande till livsenergin och vilka terapeutiska möjligheter som därmed öppnas.

Modern forskning ger mycket stöd och diskussionen om förhållandet mellan psyke och hjärna är väldigt intressant. Det handlar om "mind within the brain" kontra "mind beyond the brain".

**"En stark upplevelse behöver inte vara dramatisk."**

mig till dem. Gör jag mig mindre levande när känslor gör sig påminda eller kan jag bejaka livet i mig? En stark upplevelse behöver inte vara dramatisk. Paradoxen är att ju mer känslighet och öppenhet du har, desto mer livskraft kan du absorbera.

Bo och hans medarbetare har även breddat utbildningen med andra andningstekniker, främst medveten andning. Medveten andning syftar inte till att släppa kontrollen utan att ta kontrollen och lära sig hantera situationer i livet. Att

- Är våra tankar enbart en biprodukt av hjärnans aktiviteter eller är hjärnans processer ett fysiskt uttryck för vårt psyke? För mig är det senare antagandet mest intressant, att psyket sträcker sig utanför den individuella hjärnan. Om det stämmer bekräftar modern forskning vad de gamla yogaskrifterna alltid har hävdad. Det är med den utgångspunkten jag arbetar. ☺

Text och foto Gunnel Minett  
Bild ColourBox

© Berörd av texten? Dela med dig: [delat@energivagen.com](mailto:delat@energivagen.com)