



Sudarshan Kriya

Forskning & Bakgrund

Vagusnerven är en stor nerv som mynnar ut från hjärnstammen och förgrenar sig i hals, bröstkorg, hjärta och magens alla organ. Denna nerv är den viktigaste kommunikationskanalen mellan hjärnan och alla dina inre organ. Genom den skickar hjärnan signaler till organen och organen skickar feedback till hjärnan. Vagusnerven reglerar bl.a. matsmältning, hjärtfrekvens, andningsfrekvens, påverkar hunger, mättnadskänsla och smärtupplevelse. Särskilt viktig är kopplingen till magen; den s.k. "gut-brain axis". Vagus nerven har immunmodulerande egenskaper och spelar en viktig roll när det kommer till att hantera inflammation.

En svag tonus på vagusnerven är kopplad till depression, oro, ångest och PTSD, men också inflammation som IBS och IBD (t.ex. Crohn's och ulcerös colit) och smärtproblematik. Vagus nerven påverkar tarmens peristaltik och därmed förstoppning och diarré. Den interagerar dessutom med tarmfloran. Vagus nerven är starkt kopplad till hur du hanterar stress och har förmåga att lugna kroppen. Vagusnerven har med andra ord väldigt genomgripande effekter på hälsa och mående!

Det bästa av allt är att du själv kan påverka och förbättra tonusen på din vagusnerv. Det finns flera sätt som man kan göra detta på t.ex. kalla duschar, sång, att gurgla m.m. Meditation är också ett effektivt sätt att stimulera vagusnerven och koppla på kroppens lugn och ro-system; det para-sympatiska nervsystemet. Sudarshan kriya är en meditation och andningsövning som i många forskningsstudier har visat sig ha positiv påverkan på en mängd kliniska tillstånd genom stimuleringen av vagusnerven.

Läs gärna denna intressanta forskningsstudie om vagusnerven och dess övergripande mekanismer:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5859128/>

Är du nyfiken på forskningen som finns om sudarshan kriya kan du läsa t.ex. här: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23440614/>



VITALISTA



Sudarshan Kriya

Forskning & Bakgrund,
forts.

Sudarshan Kriya är ursprungligen en yogisk meditation. Här kommer några ord om den utifrån det yogiska perspektivet:

Sudarshan kriya (kan även stavas sodarshan kriya) anses vara en av de främsta meditationerna du kan göra. Den sägs ha kraft att transformera och ge dig ett nytt perspektiv på dig själv: Den ger dig chansen till en nystart mot alla odds. Den tränar ditt sinne och häver blockeringar som hindrar dig från att uppnå din fulla potential. Sodarshan kriya öppnar upp ditt inre universum för flow och ökad energi. Den ökar prana (livskraften, även kallat qi) som ger kraft till hälsa och healing.

Sammanfattningsvis: Öka tonusen på din vagusnerv och förbättra hälsan!

Sudarshan Kriya är ett verktyg du kan använda för att stärka och balansera tonusen med alla hälsofrämjande effekter det för med sig.



VITALISTA