



Veronica Jäderlund <veronikalj@gmail.com>

Skriver en artikel om yoga & trauma önskar höra mer om Görans tankar

5 meddelanden

Veronica Jäderlund <info@veronicajaderlund.se>

16 september 2022 08:31

Till: hello@iamyoga.online

God morgon Göran

Jag skriver en artikel om yoga & trauma efter att jag läste Yoga För Dig's yogapanel om ämnet (<https://www.yogafordig.nu/yoga/fraga-till-yogapanelen-finns-det-en-traumaanpassad-yoga/>)

Då jag själv har vidareutbildat mig inom kroppsbaserad stress- och traumahantering i flera år både att jag håller på att ta min kandidatexamen i psykologi samt kurser i stressfysiologi och neurovetenskap, olika somatiska utbildningar men nu också går Traumaanpassad Yoga tar jag ämnet på stort allvar och kände att svaren behövde följas upp och utvecklas för att ge en tydligare bild av vad trauma faktiskt är och behöver.

Och med Görans gedigna erfarenhet och kunskap vill jag gärna höra honom fördjupa sitt svar så att jag kan få större förståelse för vad han menar.

Jag har även kontaktat Stefan Lagrosen för att höra hans svar, samt Josefin Wikström för att få hennes tankar i ämnet.

Det jag skriver om mina reflektioner om Görans svar:

"Här vill jag börja med att jag inte alls motsätter mig att vi pratar om de filosofiska och esoteriska delarna av yoga. Jag tror att det är en viktig del av vår existens och en styrka som följer då yogan är så omfattande.

Just det här sammanhanget anser jag dock att reducera det komplexa som trauma är till obalans i våra chakra är att brista i det ansvaret jag menar att vi har. Särskilt i de auktoritära rollerna som en får som utbildare och expert i en yogatidning.

Det finns mycket forskning som visar vad som faktiskt hjälper som traumahantering, där yoga är en av de behandlingsmetoderna, och det omfattar vissa specifika aspekter och faktorer (bland annat psykoedukation, rörelse, medveten närvaro, fokus på agens och förmåga att påverka).

Formuleringar så som "oförmögen" att processa känslor kan också ytterligare skuld- och skambelägga personer som varit utsatta för trauma. Och att fokusera på "nedre triangeln" vid eventuella sexuella trauma kan vara triggade med risk för återtraumatisering.

När jag vände mig till Göran för att få större förståelse för hans svar skrev han att...."

Publicering är tänkt till slutet av vecka 39 och jag ser fram emot att kunna få ta del av allas olika synpunkter för att få en bättre helhetsbild och kunna nyansera detta komplexa ämne.

Allt gott
/Vevve

Veronica Jäderlund

Yogalärare, utbildare och Självutforskande samtal

0739241421

[Veronicajaderlund.se](https://www.veronicajaderlund.se)

info@veronicajaderlund.se

Everyday Yoga School Yogalärarytbildning

goran@iamyoga.online <goran@iamyoga.online>

18 september 2022 23:22

Till: info@veronicajaderlund.se

Kopia: Stefan Lagrosen <stefan@ayurvedagoteborg.se>, Josefin Wikstrom <josefin@prisonyoga.org>,

mikaël@nybergforlag.se

Hej Vevve,

Det känns som att du läser mig och det jag skrev i YFD-inlägget aningens slarvigt. Jag "reducerar" inte komplexa trauma till "obalans i våra chakran". Tvärtom. Jag har arbetat med människors mående sedan 1996 och vet att trauman och psykisk ohälsa av olika slag kan vara något oerhört komplext och mångbottnat. Jag tar detta på oerhört stort allvar.

De MediYoga program jag skapat, som testats i många olika sammanhang, bl.a. i studier på KI, KS och Danderyd används idag på [320 enheter](#) inom den svenska vården, inkl. inom psykiatrin. Det har även hänt att psykiatrin med gott resultat skickat suicidala till mig för yogisk terapi. 2001-2005 gästföreläste jag inom ramen för det komplementärmedicinska programmet på KI:s läkarutbildning. 2004-2012 skapade och ledde jag ett ytterst framgångsrikt rehab program för långtidssjukskriven personal på AstraZeneca, i samverkan med deras interna företagshälsovård.

Det du ordagrant läser mig säga till signaturen Carina är att jag föreslår henne en enskild session med mig, som första alternativ – och som generellt svar, och ingenting annat – till en person som beskriver sig själv vara utbildad inom just MediYoga, och uttryckligen ber om konkreta råd, med speciella yogaövningar just för hennes behov – så guidar jag till yoga som jag utifrån hennes MediYoga utbildning förstår att hon kan, övningar för första, andra och tredje chakrat plus hjärtchakrat. Och detta är inte esoterik/filosofi – det är mångtusenårigt konkret yogiskt energitänk, som inspirerat kvantfysiker de senaste 100 åren, exempelvis Amit Goswami i hans fascinerande bok *The Quantum Doctor*, där han beskriver yoga/chakra som integrerade aspekter av framtidens medicin.

Jag har synpunkter på en del formuleringar du använder i det du skriver nedan, bl.a. *auktoritär*. Tror inte någon läsare kan uppfatta någon av medlemmarna i yogapanelen som auktoritära, möjligen som auktoriteter – vilket språkligt är en helt annan sak. Jag upplever också redan från start ett grundläggande och tydligt ifrågasättande från ditt håll – istället för att bara ställa en enkel öppen inbjudande fråga: *Hur resonerar du när du skriver som du skriver?*

Hälsningar

Göran

Besök oss / Visit us
[I AM Online](#)

[Citerad text är dold]

mikael@nybergforlag.se <mikael@nybergforlag.se>

21 september 2022 13:42

Svara: mikael@nybergforlag.se

Till: goran@iamyoga.online

Kopia: info@veronicajaderlund.se, Stefan Lagrosen <stefan@ayurvedagoteborg.se>, Josefin Wikstrom <josefin@prisonyoga.org>

Hej Göran och Veronica,

Efter att jag läst era mejl så känner jag att både dina (Veronica) funderingar/invändningar och dina (Göran) kommentarer och frågor måste nå Yoga för dits läsare.

Men det är snart vecka 39, så jag inväntar din (Veronica) text och avser att med den som utgångspunkt låta tidningens läsare få kännedom om de synpunkter du har på Yogapanelens svar och det du känner att du kan tillföra i frågan, på motsvarande sätt ska läsarna få kännedom om kommentarer från Göran - och förhoppningsvis även Stefan.

Som jag redan har svarat dig, Veronica, så betraktar inte tidningen denna fråga som avslutad. Och det gläder mig att du lyfter den igen och ger den förnyad aktualitet. Jag ser fram emot att läsa din text.

Allt gott,
Mikael

[Citerad text är dold]

Veronica Jäderlund <info@veronicajaderlund.se>

22 september 2022 11:52

Till: Mikael Nyberg <mikael@nybergforlag.se>

Kopia: goran@iamyoga.online, Stefan Lagrosen <stefan@ayurvedagoteborg.se>, Josefin Wikstrom <josefin@prisonyoga.org>

Hej Göran och Mikael

Göran, jag har inte läst din fråga slarvigt, tvärtom har jag läst den flera gånger och försöker få en bättre förståelse därav min artikel och att jag kontaktar dig

Jag ifrågasätter absolut ditt svar då vi har olika synsätt, bland annat att något flera trott på i flera tusen år inte är det samma som bevis, fakta eller vetenskap

Vilket också var varför jag ställde frågan som jag gjorde samt varför jag skickade med min frågeställning, för transparens samt så att du kan se mitt resonemang och få dela dina vidare tankar

Jag tar med ditt, Josefins och Stefans (han skulle återkomma när han kom tillbaka till Sverige) svar i min text

Tack för att ni tog er tid att svara, och tack Mikael för att du vill ta det vidare

Det är så viktigt att vi kan hålla utrymme för olika åsikter och på så sätt nansera dialogen om yoga

/Vevve

Veronica Jäderlund

Yogalärare, utbildare och förkroppsligad psykologi

0739241421

Veronicajaderlund.se

info@veronicajaderlund.se

Everyday Yoga School Yogalärarytildning

[Citerad text är dold]

goran@iamyoga.online <goran@iamyoga.online>

22 september 2022 13:41

Till: Veronica Jäderlund <info@veronicajaderlund.se>, Mikael Nyberg <mikael@nybergforlag.se>

Kopia: Stefan Lagrosen <stefan@ayurvedagoteborg.se>, Josefin Wikstrom <josefin@prisonyoga.org>

Hej igen

Då förstår jag dig bättre – och har tydligt förstått att vi verkligen har helt olika ingångar i detta. Jag skulle kunna nöja mig så, eftersom jag ändå inom kort står i begrepp att kliva av denna panel – men, eftersom jag är yogi i botten, och min upplevelse är att det är det ursprungliga yogiska perspektivet som tydligt ifrågasätts och nedvärderas här, så utvecklar jag mina tankar lite till:

Först – viktigt att hålla i minnet i denna diskussion: Upprinnelsen är en fråga från en MediYoga utbildad kvinna, med kunskap om chakrasystemet, som ställer en fråga om sitt eget psykiska mående – till en panel i en yogatidning – och får ett par olika yogiska svar från panelen på detta. Låt den grundpremisen sjunka in.

Det känns lite svårt att veta hur jag ska bemöta någon som dissar 5-6,000 år (eller mer) av yogiskt meditativt djuputforskande av mindet, själen och Verkligheten – som "tro och esoterik" – för, i bästa fall, 100-150 år av vetenskapliga sanningar, vars validitet generellt sett brukar ha en livslängd på 25-50 år – sen säger man att: *man fått bättre mätverktyg, så nu vet man bättre, och de gamla "sanningarna" gäller inte längre. Då sa vi visserligen att det var vetenskapligt sant, för vi tänkte så då, men nu vet vi bättre...*

Exemplet [Simmelweis](#) är historiskt väldigt belysande. Jag brukar tänka på de antagligen tiotusentals födande kvinnor som dog i onödan i barnsängsfeber, i vetenskapens namn, under 1800-talet när vetenskapsetablissemangen förkastade Simmelweis tankar om hygien.

Ser man hur dagens psykiska ohälsa hanteras "vetenskapligt" finns där många exempel på ett inte alltid speciellt väloljat system,

se bla: <https://www.equalsthlm.se/artiklar/psykisk-ohalsa-okar-kan-det-bero-pa-psykiatrin/>

eller: <https://sverigesradio.se/avsnitt/1007720>

SVT berättade nyligen att 1200 vuxna dör av vårdskador varje år – att det är 24 gånger vanligare dö av vårdskador i den evidensbaserade svenska vården än att dö i nån av alla gängskjutningar.

Man kan se detta på olika sätt och vetenskapen har sina begränsningar. Nu har jag sagt det jag avser att säga i detta. Lycka till med din artikel.

Göran

[Citerad text är dold]