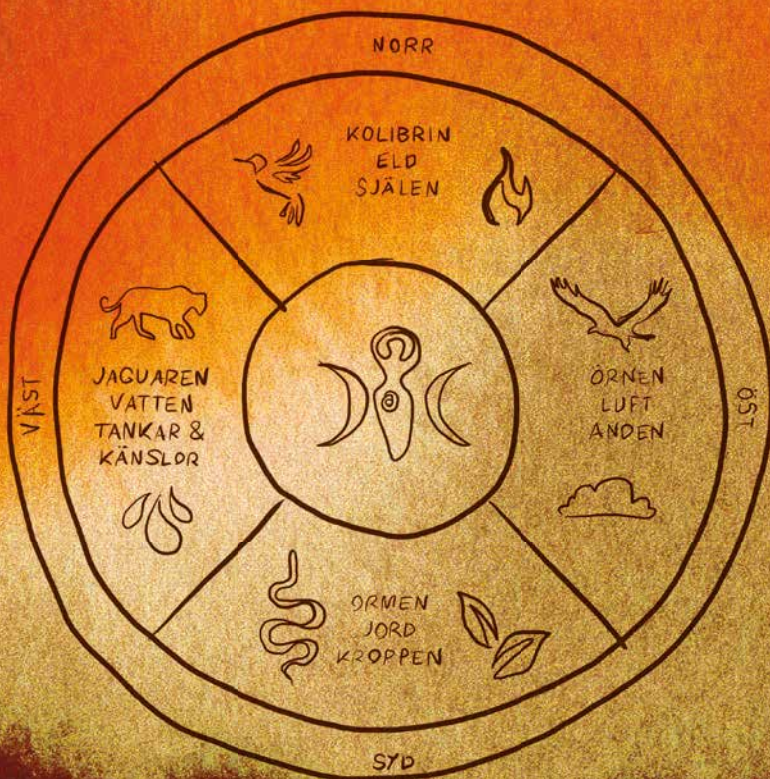


# YOGA & SHAMANSK VISDOM

I TANTRISKA FLÖDEN  
SHAMANIC YIN FLOW



PERNILLA CRISTVALL

Kanske du har funderat på att börja yoga eller så är du redan en erfaren yogi som är nyfiken på en shamanisk inriktning?

Pernilla Cristvall med sin långa erfarenhet inom yoga och kroppens visdom, har genom eget utforskande hittat in i rörelse och andningsfrihet på kroppens villkor. Med denna bok vill hon inspirera dig till ett nytt sätt att praktisera yoga som är mer intuitiv och inkännande med helande vibrationer, bortom prestige och prestation. En njutbar inre upplevelse och guidning hem till ditt hjärta. Du får ta del av den shamaniska visdomen, hjärtats och själens väg, med dess fyra helande krafter samt det tantriska förhållningssättet och hur det kan integreras in i rörelseflödena.

Shamanic Yin Flow är en unik yogaform, där yoga, tantra och shamanism vävs samman. Med konkreta tips och verktyg samt stärkande övningar för alla medvetandenivåer blir du guddad i hur du kan använda denna lärdom i din vardag. Du får även en Shamanic Yin Flow klass som du kan göra hemma själv eller använda som inspiration till dina yogaklasser.

”Shamanic Yin Flow är en inre resa som tar dig hem till ditt hjärta där du hittar din egen inre sanna kraft!” – *Eva B*

”En stund att bara få tänka på sig själv och få guddas till en plats där kropp, själ och ande blir ett”. – *Gilla J*



Pernilla, yogalärare och medicinkvinna, har lett och utbildat grupper inom yoga, personlig och andlig utveckling sedan 20 år tillbaka, allt djupt förankrat utifrån egna erfarenheter. 2014 startade hon en yogastudio i Stockholm med ayurvedisk inriktning, med sin kollega. Idag driver hon även kursverksamhet i inre och yttre ledarskap i den nya tidens shamanism och i medicinkvinnans fotspår för djupare personlig transformation, tillsammans med sin man i sitt hem på Aynigården utanför Östhammar.

**Lassbo Förlag**  
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-989314-2-6



9 789198 931426

*"There is a crack in everything  
That's how the light gets in."  
— Leonard Cohen*



PERNILLA CRISTVALL

YOGA & SHAMANSK VISDOM  
I TANTRISKA YINFLÖDEN  
SHAMANIC YIN FLOW



# Min helande resa

Jag vill med denna bok inspirera till ett nytt sätt att praktisera yoga som är mer intuitiv och inkännande bortom prestige och form. En njutbar inre upplevelse hem till ditt hjärta och din inre visdom med stärkande övningar för alla medvetandenivåer.

Innehållet i boken bygger på en kombination av yoga, tantra och shamanism. För mig har just föreningen mellan dessa ursprungstraditioner gjort det möjligt att komma åt såväl kroppen och sinnet som själen och anden.

En gemensam nämnare för alla tre traditioner är att de utgår ifrån att vi, liksom allt levande, består av vibrerande energi som hänger samman och delar samma livskraft.

Andemeningen är densamma; strävan efter balans för att uppnå hälsa på alla plan. Vägen till balans beskrivs mestadels från det grövre till det subtilare vilket speglar min egen resa inom yogan som till en början mest handlade om det fysiska, men som sedan omvandlats till att fokusera mer och mer på den inre upplevelsen.

Yogan har betytt väldigt mycket för mig. Dels som ett verktyg för att ta hand om mig själv, men också för att hitta in i mig själv. Yogan

har även öppnat nya dörrar till närliggande områden som tantra och shamanism.

Medan yoga är mer ett tillstånd vi eftersträvar är tantra snarare en kvalitet av hur vi lever, andas och agerar. Tantra för mig är att väcka den feminina yinenergin och genomsyrar *hur* vi praktiserar Shamanic Yin Flow med den tantriska rytmen och filosofin som grund.

Jag hittade in shamanismen när jag var ett skede i livet där jag längtade efter något mer, såväl privat som i mitt yrke som yogalärare. En längtan efter naturen och mer andlighet och spiritualitet. Redan på den första eldceremonin, hade jag känslan av att ha hittat hem. Det var precis *det* jag letat efter men inte riktigt kunnat sätta ord på.

Jag hade under dessa år mycket värk i kroppen men också dragit på mig en fysisk skada som gjorde att jag inte kunde praktisera och undervisa, varken ashtanga- eller yinyoga som tidigare, vilket var en stor del av mitt liv. Först fastnade jag i tankar på vad jag fysiskt inte kunde göra längre, men sedan började jag lyssna till en annan röst inom mig som frågade vad jag *kunde* göra och framför allt vad *ville* göra.

Jag slöt ögonen och började intuitivt röra på mig i nya rörelsemönster där jag gungade och vaggade i cirklar och spiraler. Jag grät, suckandades och ljudade om vartannat. Tog fram shamantrumman och lät den vibrera bort gamla stagnationer och kände hur energiflödet sakta kom i gång tills hela min kropp vibrerade. Där i den stunden kom längtan och insikten om att jag skulle väva samman yoga, tantra och shamanism och dela det med fler och yogaformen Shamanic Yin Flow började ta form.

Det här är min helande resa hem till hjärtat, hoppas det ger inspiration hem till ditt hjärta på din vandring längs livets stig.



# Tack

Tack alla förmödrar och förfäder för er visdom som gjort det möjligt för mig att skriva denna bok. Tack farmor för att jag fortfarande har möjlighet att få vägledning av dig när jag behöver.

Tack Matthew, min kärlek, mitt allt, för att vi möttes och för att du delar resan längs den shamanska vägen med mig. Ditt stöd som bollplank och inspiratör till denna bok har varit ovärderlig. Jag ser fram mot att fortsätta vandra på livets stig med dig i såväl den linjära som cirkulära tiden.

Jag hedrar er, mamma Inger och pappa Freddie, för att ni givit mig livet, liksom dig, Eva, min bonusmamma. Ni har gjort det bästa som föräldrar utifrån era möjligheter. Tack pappa för att du ser mig, finns där och alltid stöttar mig. Du är en förebild när det gäller att välja att se skönheten i det som är och njuta av mellanrummen och det som är i stunden och de små tingen.

Tack mina underbara barn med familj och fantastiska barnbarn, det är av er som jag hör sanningen. Ni är alla unika på ert eget sätt och jag älskar er från djupet av mitt hjärta. Tack till mina barns pappa, Peter, för våra barn och för att du aldrig ifrågasatte alla kurser och utbildningar som tidigt i livet styrde mig till den plats i livet jag

befinner mig på idag. Du förstod att det var min väg.

Tack mina syskon för att ni tror på mig och finns där och stöttar mig när jag behöver. Ni bidrar mer än ni tror.

Tack alla mina lärare som har inspirerat mig, såväl på min egen resa som till innehållet i den här boken; Petri för healingen och yoga bortom orden, Aiyana för den shamanska visdomen, Ingela för att du hjälpte mig att hitta min medicinröst, Ania för kontakten med min månprästinna och Beata för att du såg rakt igenom mig, väckte min inre visdom och lockade fram medicinkvinnan som länge längtat efter att få komma ut.

Tack alla mina ”triggers” som hjälper mig att omfamna mina skuggsidor, en viktig del i min andliga utveckling och därmed till innehållet i den här boken.

Tack AnneSophie för vår långa yogaresa tillsammans, alla skratt, allt vi skapat och för allt vi delat.

Tack alla fina elever, gamla som nya, som öppet och nyfiket tagit emot Shamanic Yin Flow som ett nytt sätt att praktisera yoga och djupt tack till er som även valt att sprida kunskapen vidare.

Tack Micke, min vän, för att du var den som fick mig att börja skriva.

Tack till alla mina osynliga guider och tack naturen för att du alltid funnits där när jag behövt lämna skrivandet en stund för att ladda ner mer information.

Jag vill också tacka Lassbo förlag för allt stöd i processen och till dig, Josefin, för att du utmanade mig så jag fick möjlighet att växa i skrivandet.

Sist men inte minst vill jag också tacka mig själv för att jag vågade ta steget att skriva denna bok. Jag hade lätt kunnat lyssna på sinnets röst och radat upp en mängd ursäkter till varför jag *inte* skulle göra det, men jag är tacksam över att jag istället vågade lyssna till min själs röst och följde hjärtats väg.

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Min helande resa .....	5
Tack .....	7
Bokens syfte och upplägg .....	15
Yogans syfte .....	17
<i>Gemensam strävan efter balans och harmoni</i> .....	17
<i>Efterfrågan på lugn yoga ökar</i> .....	18
<i>Min yogaresa startade i en utmattning</i> .....	18
Shamanic Yin Flow är en healingresa hem till hjärtat .....	20
Den shamanska visdomen .....	25
<i>Den som drömmer, den som ser och den som vet</i> .....	26
<i>Allt levande delar samma livskraft</i> .....	26
Det shamanska medicinhjulet .....	29
<i>En cirkulär process för personlig transformation</i> .....	30
<i>Bortom tid och rum – in i mytisk symbolik</i> .....	30
<i>Ayni – ett heligt utbyte i givande och tagande</i> .....	32
<i>Shamanismens betydelse för mig</i> .....	32
Medicinhjulet Syd .....	35
<i>Ormen som arketyper</i> .....	36
<i>Skifta perception till vår egen medicin</i> .....	36
<i>Väcka den feminina kraften</i> .....	37
<i>Ormens medicin</i> .....	39
<i>Reflektionsövning syd</i> .....	40

Medicinhjulet Väst .....	41
<i>Arketyper som går med hög integritet utan behov av fiender</i> .....	42
<i>Skuggarbete</i> .....	43
<i>Ljusa och mörka speglar</i> .....	45
<i>Harmoniska relationer</i> .....	46
<i>Dramatriangeln – triangeln av kraftlöshet</i> .....	46
<i>Vår andliga städhjäl</i> p.....	48
<i>Livet och döden</i> .....	48
<i>Jaguarens medicin</i> .....	49
<i>Reflektionsövning väst</i> .....	50
Medicinhjulet Norr .....	53
<i>Själen och själens kallelse</i> .....	54
<i>Kolibrin som kraftdjur</i> .....	55
<i>Skifta perception</i> .....	56
<i>Synkronicitet</i> .....	57
<i>Intentionens betydelse</i> .....	58
<i>Egots röst</i> .....	59
<i>Hålla vår dröm helig och hemlig</i> .....	60
<i>Cirkulär tid – bortom tid och rum</i> .....	61
<i>Roller och arketyper</i> .....	61
<i>Hjärtat</i> .....	62
<i>Kolibrins medicin</i> .....	63
<i>Reflektionsövning norr</i> .....	64
Medicinhjulet Öst .....	65
<i>Från insikt till handling</i> .....	66
<i>Örnen</i> .....	67
<i>Vi är en del av en större plan</i> .....	68
<i>Hur vi kommer i kontakt med Anden</i> .....	68

<i>De andliga lagarna</i> .....	70
<i>Energi</i> .....	72
<i>Munay – kärlekskraften</i> .....	72
<i>Örnens medicin</i> .....	73
<i>Reflektionsövning öst</i> .....	74
Kroppens energisystem enligt kinesisk medicin .....	77
<i>Den eviga dansen</i> .....	77
<i>Yin och yang i vår kropp</i> .....	78
Tantrisk filosofi & yogans energisystem .....	80
<i>Ett förhållningssätt till livet</i> .....	80
<i>Shakti – den slumrande kraften</i> .....	81
<i>Fokus på den feminina energin</i> .....	82
<i>Kroppen – vårt heliga tempel</i> .....	83
<i>Olika tantratraditioner</i> .....	83
<i>Tantrisk visdom genomsyrar Shamanic Yin Flow</i> .....	84
<i>Kroppens energisystem med dess chakran enligt yoga och tantra</i> .....	84
<i>Prana och Nadis</i> .....	84
<i>Våra livshjul</i> .....	85
<i>Lotusblomman</i> .....	86
Kroppens energisystem enligt Shamanism .....	90
<i>Amaru, vår kundalinikraft</i> .....	91
<i>En resa från roten till stjärnorna</i> .....	92
<i>En regnbågs kropp</i> .....	93
Andningens betydelse.....	97
<i>Våra andetag är vår kompass in till oss själva</i> .....	98
<i>Andningen &amp; diafragman</i> .....	99
<i>Rotlåsandning &amp; bäckenbottenaktivering</i> .....	99

<i>Suckandning bjuder in kroppen att komma ned i varv.....</i>	101
<i>Pranayama.....</i>	102
Yin anatomi .....	105
<i>Bindväv &amp; fascia – livets väv .....</i>	105
<i>En levande våtdräkt .....</i>	106
<i>Psoas – själens muskel .....</i>	107
<i>Kopplad till vår reptilhjärna .....</i>	107
<i>Vår magkänsla och intuition .....</i>	107
<i>Vagusnerven – kroppens helande nerv .....</i>	108
<i>Det sympatiska och parasympatiska nervsystemet .....</i>	108
<i>Öka vår vaguston .....</i>	109
Shaking – Dynamisk meditation .....	111
Shamanic Sound Healing .....	115
<i>Shamantrumma .....</i>	116
<i>Klangskålar.....</i>	117
<i>Kristallskålar.....</i>	117
<i>Rainstick.....</i>	118
<i>Havstrumma.....</i>	118
<i>Vindspel.....</i>	118
<i>Skallra .....</i>	118
<i>Gong .....</i>	118
<i>Rösten .....</i>	119
Shamanic Yin Flow .....	121
<i>Fysiska kroppen .....</i>	122
<i>Sinnet – tankar och känslor.....</i>	122
<i>Själen .....</i>	123
<i>Anden.....</i>	123

Ceremonier och ritualer .....	127
<i>Ceremonier</i> .....	128
<i>Så här öppnar och stänger du ditt trygga rum</i> .....	129
<i>Åkallan</i> .....	130
<i>Eldceremoni</i> .....	131
Ritualer .....	133
<i>Skapa en trygg plats med ditt eget altare</i> .....	133
<i>Morgonritual med Yin Flow Yoga och Pranayama, 20 min</i> .....	137
<i>Morgon- eller kvällsritual med visualiseringsövning, 15 min</i> ....	141
<i>Intuitiv trumning, 10 min</i> .....	145
<i>Affirmationsmeditation för de fyra riktningarna, 5 min</i> .....	145
<i>Helande stund i naturen</i> .....	146
<i>Fullmåne- och nymåneceremoni</i> .....	148
Shamanic Yin Flow för hemmabruk .....	153
<i>Sittande flöden</i> .....	160
<i>Fyrfotaflöden</i> .....	162
<i>Yin Pranayama</i> .....	164
<i>Shamanic Sound Healing</i> .....	165
Ordlista.....	167
Kontakt.....	171
Slutord .....	173





## Bokens syfte och upplägg

Kanske du har funderat på att börja yoga eller så är du en erfaren yogi som är nyfiken på en shamansk inriktning?

Yoga är så mycket mer än fysiska positioner eller en träningsform. Vad spelar det för roll om vi kan lägga foten bakom huvudet om vi inte klarar av att hantera vardagens utmaningar?

Syftet med denna bok är att du som läsare får ta del av en yogaform, sammanvävd av flera tusen år gamla traditioner, med syfte att nå balans och harmoni i alla medvetandenivåer i ditt dagliga liv. Inte bara kropp, själ och sinne utan också anden, ditt högre medvetande där du kan samverka och samskapa med Livet självt, den kraft som vi ibland kallar Universum, Anden, Alltet, Källan eller Gud.

Jag minns ett samtal med en vän från Indien, som noterade att vi här i väst fokuserar mycket på *vilken* yogaform vi utför i stället för *varför* vi yogar. I Indien är det tradition att man har en lärare, guru, som stöd i den andliga utvecklingen där det fysiska bara är en del. Det finns däremot ingen värdering i vilken yogaform som är bättre än den andra då målet med yoga är detsamma, oavsett hur vi kommer dit.

Inom de shamanska traditioner jag känner till, finns ingen sed att följa en guru. Intentionen är i stället att ha tillit till sin egen intuition i samskapande med Livet självt och de andliga naturlagarna med synkronicitet som vägledning. Att inspirera andra genom sitt eget sätt att leva. Vara en god förebild utan att behöva säga ett enda ord.

Jag tror personligen inte att det finns ett facit utan att vi alla behöver hitta vår egen väg för att nå harmoni. En livsstil som passar vår egen livskompass. Därav får du i denna bok ta del av flera ursprungstraditioner med samma intention; strävan efter balans för att vidga vyerna och bilda dig en egen uppfattning om vad yoga betyder för dig och hitta din yogaväg.

I den första delen av boken får du läsa om hur yogaformen Shamanic Yin Flow startades och sedan en beskrivning av Inka shamanska traditionens medicinhjul med dess riktningar och arketyper.

Därefter får du ta del av de olika traditionernas likheter för vårt energisystem som gemensam plattform.

Du får också en inblick i yin anatomi, vad som händer med kroppens olika system när vi rör oss i meditativa flöden med slutna ögon och har möjlighet att lyssna inåt och ge vår kropp frihet att röra sig i den takt den vill, bortom form, prestige och prestation.

I den sista delen som är mer praktisk får du ta del av Shamanic Yin Flow yoga som du kan göra hemma när det passar dig och kraftfulla övningar samt ceremonier och ritualer efter naturens växlingar för att komma åt alla medvetandenivåer i vardagen.

## Yogans syfte

I dag praktiseras yoga av flera olika anledningar, bland annat för att hantera eller förebygga stress, som fysisk och mental träning, förbättra hälsan, men också som ett andligt sökande. Historiskt sett var det främsta syftet att uppnå ett högre medvetandetillstånd, (Samadhi) vilket är målet med yoga om man följer yogans filosofi, exempelvis Pantanjali Yoga Sutras, en samling verser som är cirka 5 000 år gamla. De handlar nästan uteslutande om våra rädslor och sinnets begränsningar, det som hindrar oss och gör att vi fastnar i omedvetna mönster. Yoga brukar översättas med förening och är en beskrivning av när vårt sinne har stillats och blivit ett med alla delar av oss själva och vår omgivning. Ett stadium där separationen mellan individen och omvärlden upphör.

### *Gemensam strävan efter balans och harmoni*

Det finns flera sätt att nå Samadhi, varav den fysiska, Hathayoga, är en väg. ”Ha” betyder sol och ”Tha” betyder måne på sanskrit, som är ett fornindiskt språk. Det symboliserar strävan efter balans mellan sol och måne, där solen representerar det maskulina, görande och värme och månen står för det feminina, varande och vår skuggsida.

Samma begrepp om strävan efter balans återspeglas i många ursprungstraditioner där två ytterligheter skapar en helhet. Inom yoga beskrivs balansen mellan Tamas (tröghet) och Rajas (aktivitet) som Sattva (renhet). Inom kinesisk medicin skapas ”Dao eller Tao” (väg) mellan Yin och Yang och inom den inka shamanska traditionen finns begreppet ”Ayni” som bildas mellan Houcha (mörk energi) och Sami (ljus energi).

### *Efterfrågan på lugn yoga ökar*

I dagens samhälle är det mycket fokus på görande och därav har de lugna yogaformerna blivit alltmer populära, där fokus ligger på motsatsen. Yinyoga är ett exempel på lugn yoga, skapad av Paul Grilley och Sarah Power på 1980-talet. Paul förde in sina kunskaper inom Daoistyoga och begreppet yin från den kinesiska traditionen och Sarah med Mindfulness från den buddistiska läran, det vill säga en korsbefruktning av två traditioner. Det som är utmärkande för yinyogan är att man är i stillhet upp till fem minuter i varje position.

Yin Flow är inte en uttalad yogaform i sig, men består av yinflöden, dynamiska rörelser med yinkvalitet. Med yinkvalitet menas att de är mjuka, inkännande och intuitiva.

### *Min yogaresa startade i en utmattning*

Min yogaresa började år 2000 i samband med en utmattning. Jag började yoga för att i första hand ta hand om min stela kropp, men märkte ganska snabbt att det gav andra positiva effekter som jag inte hade väntat mig. Jag kände mig lugnare, andningen fördjupades och jag kunde börja urskilja vad som var viktigt för mig i livet.

Jag minns att jag ofta grät i slutet på yogaklasserna. Likt en tratt som öppnade sig sipprade alla känslor, som jag tryckt ner och inte längre

orkade hålla emot, ut. Jag visste redan då att yogan skulle ha en stor betydelse i mitt liv, men inte på vilket sätt. Jag gick en yogaläro- utbildning men kände direkt efter utbildningen att jag inte var redo att börja undervisa utan ville behålla yogan för mig själv, som en inre resa. Jag började praktisera Ashtangayoga cirka 5-6 dagar i veckan och fortsatte så under många år med lärare som hjälpte mig att öppna upp såväl i det yttre som i det inre. Det tog fem år innan jag började undervisa och har sedan genom åren fyllt på med många utbildning- ar inom yogans olika områden.