

# Hitta vägen till dig själv



Av Marianne Bazola  
och Annette Blom

## genom ditt fantastiska energisystem

### genom ditt fantastiska energisystem

#### Vad är det mänskliga energisystemet?

Allt är energi! Luften, stolen, bordet, våra kroppar och även våra känslor och tankar kan ses som energi som vibrerar med olika hastigheter. Man kan säga att all materia är en form av långsam eller kristalliserad energi. Denna energi är mätbar och kan mätas på olika sätt:

- Elektriska strömmar från hjärtat mäts med elektrokardiogram, EKG
- Elektriska strömmar från hjärnan mäts med elektroencefalogram, EEG
- Löngdetektorn mäter elektropotentialen av huden
- Det elektromagnetiska fältet runt kroppen mäts med SERF (spin-exchange relaxation-free) – en atomisk magnetometer som mäter extremt små magnetiska fält

Energisystemet är ett av många system i kroppen. På samma sätt som t ex matsmältningen, andningsapparaten och blodomloppet måste vara i balans, så måste även vårt energisystem vara i balans för att vi ska kunna vara vid god hälsa och må bra på alla plan.

Vårt energisystem, det mänskliga energifältet, som även kallas det

elektromagnetiska fältet eller auran, omsluter och uppfyller hela vår fysiska kropp. Auran innehåller även våra chakror eller energicentra. Dessa fungerar som energiintag, genom vilka vårt energisystem förses med den energi som vi behöver. Detta fascinerande energifält är även mallen för cellerna och den fysiska kroppen. Den innehåller även hela vår personlighet: våra känslor, minnen, tankar, drömmar, reaktioner, attityder, relationsmönster, trossystem etc. Hela vår personliga historia och allt vi varit med om finns lagrat här. Allt det som finns i vårt energisystem kan direkt relateras till vår hälsa eller ohälsa.

#### Våra grundläggande behov

Vi har alla vissa grundläggande behov som behöver tillgodoses för att vi ska känna balans och harmoni i våra liv. Barbara Brennan beskriver i sitt system Brennan Healing Science, auran som olika nivåer av energi, med olika snabba frekvenser och vibrationer. Nivåerna "längre ut" i auran vibrerar snabbare och med högre frekvens, och energin på varje nivå har olika form, konsistens och mönster. Varje nivå är relaterad till någon aspekt av vår livserfarenhet och har sina specifika behov. När dessa behov inte tillfredställs så uppstår obalanser i energisystemet. Dessa obalanser kan påverka hur våra liv ser ut inom olika områden.

#### Vilka är våra behov?

- Vi behöver god fysisk hälsa för att må bra. När vi inte ger våra kroppar den näring, motion, vila, osv som vi behöver, så kan obalanser eller fysiska symptom uppstå i form av bl a övervikt, trötthet och värk samt olika sjukdomar.
- Vi behöver kärleksfulla och positiva relationer till oss själva och andra för att tillfredställa vårt behov av kontakt,

närhet och kärlek, och vi behöver också bli speglade och sedda av andra. Om vi inte ger utrymme för och tar oss tid till att vårda våra relationer så finns risken att våra relationer blir ytliga och

*Vi har behov av att uppleva att vi är en del av helheten*

utan djupare kontakt, eller till och med destruktiva på ett eller annat sätt. När vårt grundläggande behov av kärlek inte blir tillfredställt kan vi bland annat uppleva tomhet, isolering och meningslöshet.

- Vi behöver förstå omvärlden på ett klart och rationellt sätt. När denna förståelse inte finns och om vi inte har en tydlig struktur i vårt liv kan detta leda till förvirring och känslor av överväldigande och otrygghet.

- Vi behöver ha en tydlig och uttalad vilja som överensstämmer med vår högre vilja och djupaste längtan. Detta tillgodoses när vi "lever som vi lär" eller som indianerna uttrycker det "walk your talk". När vi låter andra styra våra liv eller försöker att forma våra liv för att tillfredställa någon annan eller enligt hur vi tror att omgivningen vill att vi ska vara, så sviker vi oss själva och vår innersta

sanning och ger därmed bort vår livskraft.

- Vi har behov av andlighet, universell kärlek och många andliga upplevelser. Att inte ha kontakt med det gudomliga, eller vad man nu väljer att kalla detta, kan innebära en känsla av att livet inte har någon mening och kan även få oss att känna tomhet och ensamhet.
- Vi har behov av att uppleva att vi är en del av helheten eller universum.





Om vi inte känner att vi är en del av ett större sammanhang kan det leda till att vi upplever oss själva som små, betydelselösa och kraftlösa.

### Vi kommunicerar även med vår energi

Genom vårt energifält får vi information om vår omgivning. Man kan säga att vi "läser av" eller förnimmar vår egen och andras energi. Vi kommunicerar med varandra på många olika sätt – genom talet, sinnen, kroppsspråket och inte minst via energisystemet. Vi kommunicerar alla med vår energi och ofta sker detta helt omedvetet.

Du kanske har upplevt när du kommit in i ett rum fullt med människor att stämningen har varit dämpad eller kanske glädjefylld. Du kanske har känt dig iakttagen i någon situation och vänt dig om och då sett att någon stirrar på dig. Du kanske har upplevt att telefonen ringer och har vetat vem

### *När energin flödar fritt så uppstår ett rikt och uppfyllande energiutbyte med varandra*

det är innan du ens har svarat. Detta är några exempel på hur vi förnimmar energi. Har du någon gång stått och pratat med en annan person och

upplevt att det var som om du talade med en vägg? Har du varit med om att du träffat en person som du inte känner och omedelbart känt att du tycker illa om den personen fast ni ännu inte börjat prata med varandra? Har det hänt att du har samtalat med någon och inte förstått ett ord av vad den personen har sagt? Har du upplevt att du blir glad och energifylld vid ett möte med någon? Det är olika exempel på hur vi kommunicerar energimässigt.

Man kan säga att vi använder vår energi på fyra olika sätt:

- Vi riktar eller ger ut energi till någon annan. Detta händer energimässigt i exemplet när någon stirrade på dig. När vi är arga kan vi kasta ut energi eller attackera någon energimässigt.
- Vi drar till oss eller suger åt oss energi från någon annan. Du kanske har varit med om att känna dig helt utsugen av någon du umgåtts med?
- Vi stoppar energin helt och hållet. I exemplet med "väggen" stoppades energin.
- Vi låter energin flöda som den vill. Det är då vi är i genuin kontakt med varandra och det känns bra att vara tillsammans. När energin flödar fritt så uppstår ett rikt och uppfyllande energiutbyte med varandra och vi känner oss glädjefyllda och tillfredställda.

Vårt sätt att använda vår egen energi och hur vi kommunicerar genom energisystemet påverkar därför våra liv på alla plan och alla relationer vare sig det är hemma, på jobbet eller i vårt sociala liv. Något av de fyra olika energisätten används av oss hela tiden i vårt dagliga liv och i alla relationer.

### Våra energimässiga försvar

Alla har vi blockeringar i energisystemet och dessa blockeringar formar vårt energimässiga försvar som begränsar oss både i livet och i våra relationer. Sättet vi blockerar eller "kör" energin genom våra kroppar kan till och med forma hur våra fysiska kroppar ser ut! Någons ögon kan upplevas som tomma, det är "ingen hemma", vilket kan bero på att personen för att skydda sig mot obehag inte är energimässigt närvarande. Man kan se på övervikt som ett energimässigt skydd, vilket likt en borg skyddar mot invasion utifrån. Likaså kan en stor, uppblåst överkropp ha för avsikt att hota eller skrämja för att kontrollera omgivningen. När vi ändrar på vårt försvar, eller hur vi använder energin, förändras fördelningen och flödet av energin i kroppen och det innebär att vi även förändras fysiskt. Som nämnts tidigare så är energisystemet mallen för cellerna och den fysiska kroppen, så när en förändring sker på energiplanet så sker även en förändring fysiskt. Det är därför det är så effektivt att arbeta med vår energi för att skapa fysisk läkning, för att må bättre känslomässigt och mentalt samt för att skapa bestående livsförändringar.

Dessa energimässiga försvar formar olika försvarsstrukturer, så kallade "Character defense systems" eller karaktärologi, som ursprungligen kommer från den traditionella psykologin och som började med Wilhelm Reich, lärjunge till Freud. Reich har varit mycket betydelsefull för den kroppsorienterade psykoterapin. Han var den första att inkludera kroppen i psykoterapin och hävdade att det inte gick att skilja kroppen från själen. Målet med hans terapi var att återställa energiflödet i kroppen. Reichs lära vidareutvecklades av hans lärjungar

Alexander Lowen och John Pierakkos till Bioenergetics. John Pierakkos gick sedan vidare och skapade Core Energetics, där den andliga aspekten lades till enligt "The Pathwork", vilken hans fru Eva Pierakkos kanaliserade och som har att göra med personlig och andlig utveckling.

### *Att stanna upp och börja bli medveten om vad vi gör med vår energi i stunden är ett första steg till att nå en förståelse*

### Hur försvaren formas

Vi formade våra energimässiga försvar för att dessa var nödvändiga för vår överlevnad när vi var mycket små och sårbara. Vi upplevde omvärlden som farlig och otrygg på ett eller annat sätt. Vi var då helt försvarslösa och hade inte de förmågor och den kapacitet

som utvecklats när vi blivit äldre. Ett spädbarn kan inte springa iväg, utan bara försvara sig eller fly genom att "dra tillbaka" sin energi, dvs genom att dra energin inåt eller uppåt för att inte vara närvarande i det som händer och för att undvika obehag eller smärta. Ett annat försvar är att stoppa energiflödet i kroppen, t ex som när vi blir rädda och stelnar till och stoppar andningen för en stund. Som barn var försvaren livsnödvändiga, men när vi lever våra liv som vuxna genom vårt energimässiga försvar så har de istället blivit en begränsning som hindrar oss från att skapa harmoniska och hälsosamma relationer i våra liv.

Ett exempel på hur ett försvar kan formas är när ett litet barn är helt öppet och älskar sina föräldrar villkorslöst, dvs energin flödar fritt hos barnet, vilket är



ett av de fyra energisätten som nämndes tidigare. Om barnet glädjestrålade och kärleksfullt kommer till sina föräldrar men inte blir sedd, bekräftad eller älskad tillbaka, så kommer det att göra mycket ont. Om det händer upprepade gånger så kommer barnet troligtvis att försöka försvara sig mot denna outhärdliga smärta. Barnet kommer antagligen att skapa ett skydd runt hjärtat för att undvika denna smärta. Detta kan innebära att energiflödet stoppas, ett annat av de fyra sätten som vi

använder vår energi på, vilket resulterar i att en blockering bildas. Man kan också uttrycka det som att energin fryser eller stagnerar på en viss plats i kroppen och energifältet, vilket gör att energin inte kan flöda fritt där. Detta kan senare i vuxen ålder bilda en fysisk obalans eller sjukdom, t ex i form av hjärt- eller kärnproblem.

Genom försvaren blockeras energiflödet på olika sätt och det gör att vi inte har tillgång till hela vår livsenergi och kraft. Blockeringarna bildar mönster och beteenden som formar våra försvar och som begränsar oss i livet. Våra försvar aktiveras när vi känner oss rädda eller hotade på något sätt och är för det mesta aktiverade hos oss. Djup kontakt med en annan person kan t ex upplevas som hotande och resultera i att ett försvar går igång, för att det var skrämmande att vara så öppen, sårbar och i nära kontakt med någon annan. Försvaren hindrar oss från att vara energimässigt närvarande och att vara i genuin kontakt med både oss själva och andra, vilket påverkar alla våra relationer. Allt detta går att ”se” i vårt spännande energisystem.

### Det finns fem huvudförsvar inom karaktärologin

De olika försvaren skapas i olika åldrar. Ju yngre ålder när försvaret formas

desto mer försvarslösa och sårbara var vi, samt utvecklade både fysiskt och psykiskt. När vi pratar om och beskriver våra energimässiga försvar är det viktigt att komma ihåg att vi inte är försvaren, och börjar identifiera oss med dessa, utan att försvaren är en förvrängning av den vi egentligen är innerst inne.

## Med ett fritt flödande energisystem kommer vi att få djupare och mer genuin kontakt med oss själva och andra

De fem försvaren som alla här är sedda utifrån ett energiperspektiv är schizoid, oral, masochist, psykopat och rigid.

- Det **schizoida** som är det tidigaste försvaret formas före födseln eller strax därefter, och där handlar traumat om den existentiella rätten att få finnas till. Försvaret innebär att man helt eller delvis lämnar kroppen energimässigt för att omgivningen upplevs som skrämmande. Den schizoides upplevelse och tolkning av omvärlden är att det är farligt att existera.

- Det **orala** försvaret formas runt tre månader till ettårs ålder och där handlar traumat om att bli övergiven. Budskapet som den orala uppfattar från omgivningen är att det inte är tillåtet att ha några behov. Eftersom att den orala inte har fått lära sig att tillgodose sina egna behov så försöker han eller hon att få näring genom att suga energi från andra.

- Det **masochistiska** försvaret formas vid ett- till tvåårs ålder och där handlar traumat om att bli invaderad och överkontrollerad. Budskapet som masochisten får är att det inte är ok att ha sin egen identitet och att vara sig själv. Masochisten bygger en borg runt sig för att stoppa sin energi och gömmer sig långt där inne.

- Det **psykopatiska** försvaret formas vid två- till treårs ålder och där handlar traumat om att bli sviken. Budskapet som psykopaten får är att han eller hon måste vara på ett visst sätt för att bli älskad och accepterad. Psykopaten lär sig att kontrollera och manipulera omgivningen för att känna sig trygg och kan upplevas som skrämmande med sin explosiva och utåtriktade energi.

- Det **rigida** är det senast formade försvaret runt tre- till fyraårs ålder och där handlar traumat om avvisande av ens sexualitet och inre essens. Budskapet som den rigida får är att det inte är tillåtet att visa känslor och sexualitet. Den rigida lär sig att hålla tillbaka sin energi för att inte verka sårbar.

När vi tittar på våra energimässiga försvarssystem utifrån den klassiska psykologin gällande barnets utveckling, så har de flesta av oss upplevt i stort sett alla grundtrauman som finns för de respektive försvarsstrukturerna vid något tillfälle i livet. Vi har alla samtliga fem försvar till olika grad. Ofta är ett eller två av försvaren mer framträdande hos oss än de övriga.

### Hitta vägen till dig själv

Genom att lära sig om vårt energisystem och hur det fungerar så kan vi få värdefulla insikter och förståelse för varför vi fastnar i begränsande mönster och beteenden, varför våra relationer inte fungerar, varför det ofta är svårt att kommunicera med och förstå varandra, vad som ger och vad som tar energi, osv.

Att stanna upp och börja bli medveten om vad vi gör med vår energi i stunden är ett första steg till att nå en förståelse för hur vår energi påverkar våra liv. Hur vi väljer att använda vår energi, dvs de fyra energisätten som nämndes

tidigare, har en direkt påverkan på våra relationer och på omgivningen. Om vi väljer att stoppa energin istället för att låta den flöda kommer det direkt att påverka t ex hur vi blir bemötta av en annan person, oavsett om det är inom familjen, på jobbet eller i vårt sociala liv. Genom att aktivt arbeta med den egna, personliga, processen och bli mer medveten om vårt energisystem, med fokus riktat inåt istället för att försöka ändra på andra människor, så kommer vår omgivning automatiskt att förändras. Detta som ett resultat av vår egen inre förändring. Om något område inte fungerar i våra liv, så är detta en reflektion av något som inte fungerar inom oss själva. Första steget till att skapa förändring i en relation eller situation är att göra förändringen hos sig själv. Vårt sätt att använda vår energi fungerar som ringarna på vattnet när man kastar i en sten, så när förändringen sker inom oss

själva kommer även vår omgivning att förändras likt ringarna på vattnet.

Eftersom trauman och minnen även finns lagrade på cellnivå så kan denna process inte bara ske på ett mentalt plan, utan måste upplevas även energimässigt, känslomässigt och

## Vi får större tillgång till hela vår livsenergi

fysiskt för att en läkning på ett djupare plan ska kunna ske. När vi tillåter oss att börja känna allt inom oss på alla plan, genom att föra vår medvetenhet dit, istället för att undvika det som är obehagligt eller gör ont, så kommer energin i vårt energisystem att börja röra på sig och en process startar. Under denna process frigörs blockeringar som består av stagnerad eller fryst energi, samt de känslor, minnen och tankar

som vi upplevde i ögonblicket när energin stoppades. Som tidigare nämnts består även våra känslor, minnen och tankar av energi. När våra blockeringar frigörs och vår energi börjar flöda mer fritt så integreras även allt det som var lagrat i blockeringen i vårt energisystem.

Denna integrering leder till att vi får tillgång till mer av oss själva och all den energi som tidigare var stagnerad och fryst samt användes för att hålla allt detta på plats.

Denna kunskap och medvetenhet är några av redskapen som leder till att vi kan välja nya vägar i livet och skapa det vi vill ha. Med ett fritt flödande energisystem kommer vi att få djupare och mer genuin kontakt med oss själva och andra, och samtidigt få större tillgång till hela vår underbara livsenergi, fulla kraft och unika potential.

# LifeWorks

Förändra ditt liv och dina relationer genom ditt fantastiska energisystem

Ge dig själv verktygen att förändra ditt liv genom:

**Energicoaching**  
- få tillgång till hela din kraft

**Energikost**  
- ett friskare liv

**Massage**  
- välgörande avslappning

**Energiterapi**  
- mer balans & livsenergi

**Örtenergi**  
- fantastisk läkning

**Nytt och unikt i Sverige!**  
LifeWorks spännande och livsförändrande föreläsningar och kurser om energi och energisystemet

**Öppna dig för livet och din fulla kraft redan idag!**

Välkommen till LifeWorks

Annette Blom 070-665 83 17 • Marianne Bazola 070-399 40 07  
info@lifeworks.se • www.lifeworks.se  
Stockholm