

Trädgården - en plats för yoga och meditation

En inspirationskatalog för trädgårdsgestaltning med
chakrasystemet som utgångspunkt



Sophia Olsbacka

**Uppsats för avläggande av filosofie kandidatexamen i
Kulturvård, Trädgårdens hantverk och design**

21 hp

2011

**Institutionen för kulturvård
Göteborgs universitet**



Förord

Fröet till den här idén om en yoga och meditationsträdgård började gro för ungefär fyra år sedan när jag satt på ett berg i Italien. Jag arbetade på en ekologisk gård och bodde i en liten husvagn. Enda möjligheten att utöva yoga var utomhus. Ladugårdsbacken var en olämplig plats och någon altan eller trädgård fanns inte. Den omgivande naturen var extremt kuperad, det fanns inte en enda plan yta. Jag hittade till slut en plats på en äng som hade lite skugga från ett träd. Det var inte en idealisk plats att göra yogans fysiska övningar på men att sitta och meditera mitt ute i naturen var en upplevelse. Jag började fundera på trädgården som en underbar plats för yoga och meditation. En avslappnad miljö, men enklare att finna en bekväm plats i och samtidigt ha naturens magiska kraft omkring sig.

Nu några år senare har jag lyckats utveckla och visualisera mina idéer lite tydligare och jag hoppas att detta arbete kan vara till glädje och inspiration i att fortsätta att utveckla och så småningom kunna förverkliga trädgårdar för yoga och meditation.

Jag vill tacka min handledare Allan Gunnarsson och min opponent Anna Johansson för att de har gett sina synpunkter på arbetet och kommit med konstruktiv kritik. Jag vill också tacka min mamma och min syster som varit ett fint stöd under tiden för det här examensarbetet. Också till mina yogalärare sänder jag ett tack för all inspiration och kunskap.

På yogiskt vis säger jag Sat Nam (sann identitet)

Sophia



Innehållsförteckning

Abstract	1
Inledning	2
Bakgrund	2
Problemformulering/möjligheter	2
Syfte	3
Frågeställningar	3
Avgränsningar	3
Befintlig kunskap	3
Metod och Material	4
Begreppsförklaringar och definitioner	5
Undersökning 1- Litteraturstudie om miljöns påverkan och hälsoeffekter	7
Hälsoträdgårdar och terapiträdgård	7
Utformning av terapeutiska trädgårdar	7
Miljöns påverkan	10
Färgens betydelse	13
Den vilda trädgården	13
En trädgård för sinnena	15
De olika elementen i trädgården	16
Viktigt att ta med till undersökning 2	16
Undersökning 2- Trädgården med chakrasystemet som grund/struktur	17
Chakrasystemet	17
1:a Chakrat- Rotchakrat	18
2:a Chakrat- Sexualchakrat	19
3:e Chakrat- Navelchakrat/Eldchakrat	20
4:e Chakrat- Hjärtchakrat	21
5:e Chakrat- Halschakrat	22
6:e Chakrat- Tredje ögat	23
7:e Chakrat- Kronchakrat	24
8:e Chakrat- Auran	25
Trädgården med chakrasystemet som grund/struktur	26
1. Den röda trädgården- trädgården för rotchakrat	29
2. Den orange trädgården- trädgården för sexualchakrat	34
3. Den gula trädgården- trädgården för navelchakrat	38
4. Den gröna trädgården- trädgården för hjärtchakrat	41
5. Den blå trädgården- trädgården för halschakrat	45
6. Den indigoblå trädgården- trädgården för det tredje ögat	49
7. Den violetta trädgården- trädgården för kronchakrat	52
8. Den vita trädgården- trädgården för auran	55
Resultatsammanfattning	59
Allmänt - utformning av platserna	59
Den röda trädgården - trädgården för rotchakrat	59
Den orange trädgården - trädgården för sexualchakrat	59
Den gula trädgården - trädgården för navelchakrat	59
Den gröna trädgården - trädgården för hjärtchakrat	60
Den blå trädgården - trädgården för halschakrat	60
Den indigoblå trädgården - trädgården för det tredje ögat	60
Den violetta trädgården - trädgården för kronchakrat	60
Den vita trädgården - trädgården för auran	60
Diskussion	61
Slutsatser	63
Sammanfattning	64
Bildförteckning	65
Käll- och litteraturförteckning	67
Referenser	67
Övrig litteratur	68

Abstract

This is an investigation on how the chakra system can work as an inspiration and a theme for a yoga and meditation garden. It is not only about the chakra system but also about the subject of therapy gardens and healing gardens and environment psychology. My thesis combines ideas from both the chakra system and from the knowledge of therapy gardens and environmental psychology. The analysis and design process results in proposals for eight different garden rooms/places. The proposals are principal and useful when someone is about to design a garden for yoga and meditation or a garden for health.

Keywords: Healing gardens, therapy gardens, environmental psychology, yoga, meditation, the chakra system.

Inledning

Bakgrund

Förutom att jag snart kan kalla mig trädgårdsmästare och trädgårdsdesigner är jag utbildad yoga- och meditationslärare. Jag skulle vilja få ihop hälsa, yoga och meditation med trädgård. Det jag vill är att skapa ett sätt att väva ihop de här områdena genom att utveckla ett system för att kunna skapa en trädgård för yoga och meditation. Kanske för ett framtida företag, men också för andra som kan vara intresserade av trädgårdar som kan användas för yoga och meditation. Så, en trädgård för yoga och meditation, kan det över huvudtaget vara någonting?

I Asien har trädgården under lång tid varit en viktig del kopplad till religion och det andliga livet och det finns nu ett ökat intresse för trädgårdens andliga del också här i västvärlden.

”Trädgårdshantverkaren har alltid haft livet som byggnadsmaterial. Med komposter, växtföljder och nyttiga livsmedel skapas grunden för den fysiska hälsan. Och nu vidgas trädgårdens uppdrag till att också bidra till människors själsliga och andliga behov. En nyttans och nöjets trädgård. En plats för odling av inspirerande tankar och känslor lika väl som för grönsaker och blommor. En kulturplats där förutsättningar finns för att växa till den människa jag ännu inte lyckats bli.”
(Kiström 2005, s.3)

Detta tycker jag är fint skrivet om vad trädgård också kan vara, en plats för andlig utveckling och en plats att växa på som människa.

I en undersökning av yoga- och meditationsinriktad trädgårdsutveckling kan det fungera bra att jag framför allt använder mig av min egen erfarenhet och kunskap, men jag kommer naturligtvis också att stödja mig på litteratur inom flera områden. En idé jag har är att samtidigt som man arbetar med sig själv, genom yogan och meditationen, hjälper omgivningen till att förstärka den andliga utvecklingen. En förening mellan det inre och yttre. Inom yoga pratar man om att skapa ´det magiska rummet´. I yogasalen handlar det om att ha levande ljus, en vas med blommor, men också att yogaläraren har en stor närvaro. En levande trädgård kan vara ett mycket magiskt rum och är därför en idealisk plats för yoga och meditation.

Det finns en del yogaretreat här i Sverige (även om det kanske är mer vanligt att man åker utomlands) och jag tror att det utvecklas fler och fler, till exempel så har mina yogalärare på utbildningen sagt att det skulle vara bra att skapa en retreatgård i Sverige. Intresset för hälsa och personlig utveckling är stort, så en trädgård i anslutning till en kursgård skulle kanske vara något att utveckla.

Problemformulering/Möjligheter

Man kan i princip utöva yoga och meditera var som helst, och det kan vara fantastisk att vara ute i naturen, men jag har själv upptäckt att det kan vara svårare på vissa platser utomhus, där det kan vara ojämnt underlag, eller besvärande sol, vind mm.

En vanlig trädgård kan vara en plats för yoga och meditation, men jag ser att det kan finnas ett behov av att skapa mera genomtänkta och anpassade miljöer istället för att ta vad man har, till exempel en öppen gräsmatta. Det finns naturligtvis en mängd möjligheter när det gäller att

gestalta en trädgård för yoga och meditation, och en andlig trädgård ser inte ut på ett speciellt sätt. Det här arbetet är tänkt som en inspirationsskrift om hur en yoga- och meditationsträdgård kan skapas och kan vara. Min förhoppning är att det kan tjäna som inspiration för retreats, kursgårdar och spaverksamheter och kan kopplas ihop med terapi/läkande trädgårdar, men också vara en möjlighet för den lilla privatträdgården.

Syfte

Syftet är att undersöka hur chakrasystemet kan fungera som tema och inspiration för en trädgård för yoga och meditation.

Frågeställning

Min huvudfråga är hur man kan skapa trädgårdsrum/platser i en trädgård med utgångspunkt från chakrasystemet?

Till huvudfrågan underordnade frågor är följande:

Hur kan golv, väggar och tak utformas? Hur skapar man rum- öppenhet, slutenhet?

Hur skyddas man från sol, vind och regn?

Hur kan man utforma stigar/gångstråk för att förbinda de olika platserna?

Vilka material kan användas?

Vilka växter är lämpliga?

Hur får man in doft, ljud, känslor och färg med hjälp av växter på olika sätt i trädgården?

Kan man skapa olika stämningar/känslor?

Hur kan man använda ljus och skugga?

Avgränsningar

Arbetet leder till en idékatalog och inte till en gestaltad trädgård och redovisas alltså som idébilder och inte som färdiga trädgårdsförslag.

Jag ger exempel på växter som kan användas, men går inte in på de olika växterna med detaljerade beskrivningar.

Den europeiska klostervärldens meditationsträdgårdar kommer inte att beskrivas/undersökas i arbetet. När man tänker på meditationsträdgård ser man kanske framför sig den zenbuddistiska minimalistiska trädgården. Men det är inte därifrån jag vill hämta inspiration eller den jag vill efterlikna.

Befintlig kunskap

Jag har sökt efter information och litteratur om yoga i trädgård. Vad jag vet finns inget skrivet om detta på svenska. Det som står om meditationsträdgårdar handlar framförallt om zenträdgården eller kinesiska trädgårdar. Däremot finns en del skrivet om terapiträdgårdar, och miljöpsykologi, till exempel *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*

(2010) av Patrik Grahn och Åsa Ottosson, Ulf Kriström, (2005) *Wij hälsoträdgårdar*, Gunilla Nilsson, (2009) *Trädgårdsterapi*, Donald Norfolk, (2008) *Läkande trädgårdar*, Romy Rawlings, (1998) *Healing gardens*. Ulla Myhr, (2007) *Utemiljö och hälsa*, och *Svensk miljöpsykologi* (2005) av Maria Johansson. Jag har också använt Vera Billings bok, (2008) *In i livet: människan i trädgården: ett helhetsperspektiv på grön terapi för stressjukdom: en handbok* och Susanne Bergmans, (2005) *Jordband och själsvingar. Om hur banden till naturen ger oss själslig mening*. När det gäller kapitlet om den vilda trädgården har jag använt Susanna Roséns bok, (2006) *Naturlig trädgård*.
Janne Hallqvist (2010) skriver i *Örtapoteket: läk dig själv med ayurveda och naturens mediciner* om ayurveda och olika örter.
När det gäller litteratur om yoga och meditation har jag använt mig av Wiveca Hjalmarssons (2004) *Kundaliniyoga: för hälsa, livskraft och självkänedom*, Jona Dahlgvists, (2009) *Yoga: när som helst, var som helst*. Jag har också hämtat information från och Göran Boll, 2010, på <http://www.medicinskyoga.se/yogauniversitet-chakra.htm>

Metod och Material

Den viktigaste utgångspunkten för idéerna och modellerna i detta arbete kommer från den yogiska traditionens chakrasystem. Chakrasystemet är väldigt grundläggande inom yoga (och inom flera österländska läkekonster). Om man kortfattat ska beskriva vad chakror är så kan man säga att de är energicentra i människans subtila kropp. Varje chakra relaterar till olika kroppsdelar, körtlar och nervcentrum i den fysiska kroppen. Man relaterar också till mentala och känslomässiga egenskaper och vår grad av andlig utveckling och medvetenhet. Enligt den yogiska traditionen finns det många chakror i kroppen, men sju större energicentra/chakror räknas som de viktigaste. I kundaliniyoga (den form av yoga som jag utövar) lägger man till auran, energifältet runt kroppen, som det åttonde chakrat. Chakrasystemet är en modell som hjälper oss att förstå hur mentala och känslomässiga tillstånd är kopplade till olika kroppsdelar. I Indien var yoga först och främst en teknik för att öppna chakrorna och nå andlig upplysning. Varje chakra symboliserar andliga insikter på vägen mot upplysning. I västerlandet har man också kommit att tolka chakrasystemet som ett symbolsystem för självkänedom och personlig utveckling (Hjalmarsson 2004, s.72).

Jag presenterar i arbetet en idé om att man skulle kunna se trädgården som en kropp och visualisera de symboler som finns i chakrasystemet i den. Platser i trädgården kan få karaktär av vad de olika chakrorna representerar. Trädgården blir då som en spegling av människan.

Arbetet utmynnar i en inspirationskatalog, men inte ett färdigt trädgårdsförslag med ett bestämt växtmaterial. Katalogen visar vad de olika trädgårdsplatserna/rummen kan innehålla och ger exempel på växter. Den kan användas av de som vill skapa en trädgård för yoga och meditation. Den som läser arbetet ska få idéer till sin trädgård och kan sedan välja växter utifrån vad som passar på just den platsen.

Det jag vill visa är hur chakrasystemet kan användas i gestaltning av trädgård. För att kunna forma en trädgård som är funktionell för yoga och meditation har jag också använt idéer och information från litteratur om terapiträdgårdar som jag har presenterat i undersökningen. Terapiträdgårdar och helande trädgårdar handlar om naturens och trädgårdars betydelse för människors hälsa, välbefinnande och funktionsförmåga och hur trädgårdar kan ha läkande effekt.

För att kunna skapa en yoga- och meditationsträdgård eller en gestaltungsform för det vänder jag mig därför till den forskning och kunskap som finns inom trädgårdsterapi och miljöpsykologi. Vad har andra tänkt om hälsoträdgårdar? Finns det aspekter där som man kan ta fasta på och som kan vara till hjälp när man utformar en yoga- och meditationsträdgård med chakrasystemet som tema?

Den här idén om en yoga- och meditationsträdgård med chakrasystemet som tema är tänkt som en hälsoträdgård för att utveckla och stärka människor.

Begreppsförklaringar och definitioner

Lite kort om yoga först. Yoga är en urgammal teknik för att uppnå hälsa, balans och ökad medvetenhet. Det handlar om självkännedom och andlig utveckling, med rötter i det forntida Indien, och dess positiva effekter har under historiens gång upplevts av ett ofattbart stort antal människor. Yoga översätts ofta med förening (mellan kropp och själ och mellan det individuella medvetandet och universums obegränsade medvetande). Yoga är tekniker för att uppnå ett medvetandetilstånd. Yoga är också ett filosofiskt system och målet med utövandet. (Dahlqvist 2009, s.16). Meditation och yoga hör ihop. Meditation är en aktiv process, som handlar om koncentration och fokus. Kroppen är avslappnad, men sinnet är aktivt närvarande, skärpt och klart (Dahlqvist 2009, s.47).

Ett annat begrepp är mindfulness, som kan vara bra att känna till. En översättning är medveten närvaro. Med det menas att leva sitt liv som om det verkligen betyder något. Att vara här och nu med öppet hjärta och med vänlighet mot sig själv. Man kan också säga att mindfulness är den förmåga eller medvetenhet som utvecklas genom att avsiktligt, uppmärksamt och utan att värdera eller döma observera saker och ting som de är i stunden, här och nu. Begreppet mindfulness är den engelska översättningen av det buddhistiska sanskritbegreppet *satipatthana*, som betyder ungefär ”det fullkomliga minnets koncentration”. Mindfulness betyder uppmärksamhet, aktgivande, hågkomst/ihågkommande. Ordet *mindfulness* används också ofta i Sverige (Kabat-Zinn 2008, s.12).

Ayurveda är ett ord som också kan vara värt att förklara lite närmare. Ayurveda har en stark koppling till yoga. Det är den indiska traditionella medicinvetenskapen/livsvetenskapen. Det är en mycket gammal och erfarenhetsbaserad lära. Filosofin har sitt ursprung i den vediska kulturen, som man tror är över 10000 år gammal och som uppstod på den indiska subkontinenten. Ayurveda filosofin är mellan 3000 och 5000 år gammal och kan sägas vara en filosofi om hur man kan leva i harmoni och balans. (Doctare 2007, s, 47). `Ayur´ betyder liv och `veda´ betyder kunskap eller vetenskap på sanskrit, ett språk som talades på den indiska subkontinenten under den tiden (Doctare 2007, s, 185). Inom ayurveda finns tre doshor (energier/grundelement/principer och/eller personlighetstyper och kroppskonstitutioner), Vata, Pitta och Kapha (Doctare 2007, s, 46). De här doshorna kan man balansera, tex genom kosten, så att man kan leva i hälsa. Ayurveda är erkänd av WHO (världshälsoorganisationen). Den har stor användning i dag och är även ett sätt för fattiga människor att få tillgång på medicin. Inom ayurveda använder man en mängd olika växter (Doctare 2007, s, 31).

Ett annat begrepp är retreat som betyder period av stillhet, inre samling och bön. Ordet retreat används också av olika hälsoanläggningar där man tar emot gäster som behöver komma bort från

vardagen och ta en "time-out" från stress och ett alltför hetsigt leverne (<http://www.ne.se/retreat>, Nationalencyklopedin, hämtad 2010-11-24).

Spa är ett annat ord och betyder inrättning som erbjuder varierande slag av kroppsvård m.m. av kurortskaraktär, ofta med vatten och varma bad som ingrediens (<http://www.ne.se/spa/1902171>, Nationalencyklopedin, hämtad 2010-11-24).

Undersökning 1- En litteraturstudie om miljöns påverkan och hälsoeffekter

Hälsoträdgårdar och terapitragård

Vad är då en hälsotragård eller terapitragård? Och vad är helande? Det kan krävas en genomgång av det innan man kan sätta sig ner och skissa på trädgårdsrummen. Man finner mycket kunskap i litteraturen om läkande och helande trädgårdar.

Trädgårdsterapi är ett relativt nytt ämnesområde som utvecklats ur miljöpsykologi, landskapsarkitektur och arbetsterapi. Man försöker utveckla förklaringar till om, och i så fall hur, människors fysiska och psykiska hälsa gynnas av vistelse i park och natur (Nilsson 2009, s. 9).

Men intresset för, och kunskapen om trädgårdar som hälsobringande miljöer är egentligen ingen nyhet. ”Redan de gamla grekerna” hävdade att frisk luft och grönskande trädgårdar var hälsobringande för människan och det första egentliga sjukhuset etablerades av Hippokrates i en trädgård på den grekiska ön Kos (Nilsson 2009, s. 9).

”Den läkande trädgården är en drivbänk för allt som växer, både människor och växter. Här lär vi oss att uppleva ro och samhörighet, här blir vi ett med världsalltet”(Norfolk 2008, s.125).

Helande anses ofta vara en process som skapar större välbefinnande. Det är lika viktigt att individen blir fysiskt friskare och känner sig friskare (Myhr 2007, s.40-43).

En helande trädgård har en god design och påverkar besökarens välbefinnande. Det som är helande är både konkreta saker i trädgården och annat som påverkar på det mentala planet. En terapeutisk trädgård ger inte bara dagsljus, frisk luft och grönska utan är också stimulerande för alla sinnen, ger en anpassad aktivitet och lagom kontakt med andra trädgårdsbesökare (Myhr 2007, s.40-43). Ett exempel på att det finns ett intresse för trädgårdens läkande och hälsosamma effekter och en forskning och utveckling av sådana miljöer är rehabiliteringsträdgården vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. Där pågår ett arbete med att vidareutveckla de befintliga teorierna inom healing gardens (Nilsson, 2009, s. 55). Också Wij trädgårdar i Ockelbo har den inriktningen.

Det finns också ett ökat intresse runt om i världen för forskningsresultat som kan visa den betydelse den fysiska miljön har på människors hälsa och välbefinnande (Nilsson, 2009, s. 55)

Utformning av terapeutiska trädgårdar

Hur ska då en terapitragård utformas?

En idé är att en trädgård som ska användas för terapi behöver gestaltas så att både innehåll och utformning är varierad. Bra design gör att funktionen blir effektivare och hälsoprocesserna förstärks och förbättras (Myhr 2007, s.40-43).

Myhr (2007) refererar till Stigsdotter och Grahn (2002) som ger tre kriterier som trädgården bör uppfylla. Rumsligheten är viktig för en trädgård, framförallt den yttre avgränsningen. Besökaren ska få en känsla av att resten av världen är utestängd och att den som är på insidan är skyddad. I

trädgården ska livet visa sig, det levande ska dominera och vara i fokus. Det levande och växande och de alltid föränderliga kvalitéerna i trädgården är det som ger en besökare känslan av säkerhet, hopp och liv. Där bör finnas ett överflöd av växter, en lummighet och organiska former. Besökaren får en mängd olika upplevelser eftersom alla sinnen blir stimulerade i trädgården. Besökarna kan komma nära växtlighet, stenar och vatten, så att de utan större ansträngning kan röra sig, smaka och lukta på både blommor och bär. Färg och form är viktigt och aktiviteterna får stort utrymme. En trädgård är också en speciell form av tillämpad konst. En trädgård kan inte räknas som helande om inte de här kriterierna är uppfyllda (a a s.40-43).

Några saker att tänka på är alltså att, trädgården ska vara varierad, rumsligheten är viktig, och platserna ska vara levande med organiska former. Dessutom är det estetiska och konstnärliga viktigt för att få en funktionell plats.

Myhr (2007) refererar till Stigsdotter och Grahn (2002) som också skriver att det som är speciellt med en trädgård är att alla sinnen kan bli stimulerade, syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Upplevelser som har med temperaturer att göra, till exempel en solvarm sten; muskelspänningen och balansen när man går över ojämnt grus och det taktila sinnet som stimuleras när handen stryker över mjukt trä eller sträv granit är viktiga. Det finns också en tidsdimension i trädgården, under dagen, året eller över åren.

Åter till rumsskapandet och olika karaktärer eller dimensioner i trädgården.

I *Alnarpsmetoden* av Patrik Grahn (2010), beskrivs på s.64 de åtta upplevda dimensioner:
“1. rofylld - lugn tystnad och tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor. I byggnader kan detta upplevas i fridfulla kyrkorum.

2. natur - fascination av vild natur. Växter ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenar, gamla djurstigar. Området är inte skapat av människor utan av något större och mäktigare.

3. artrik - här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.

4. rymd - platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; en uttalad helhet, som en bokskog.

5. öppning - en kvalitet som både erbjuder utblickar och plats för spontana aktiviteter. Ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.

6. skydd - en trygg ombonad plats, en tillflykt. En liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, och även ha möjlighet att experimentera och leka.

7. social - en social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.

8. kultur- en plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppoffringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en aspekt av tid, en tillbakablick genom historien.”

Att det är just åtta dimensioner är intressant eftersom den tänkta chakraträdgården innehåller åtta olika aspekter som kan översättas på åtta olika platser.

En tanke om varför det är bra med rum i trädgården och hur man skapar dem skriver Vera Billing om, i *In i livet* (2008) på s.10:

Avgränsningar skapar rum och ger trygghetskänsla och överblick. Det är lättare att vila, slappna av och gå på upptäcktsfärd i det lilla. Det är också lättare att koncentrera sig i en avgränsad miljö. Man behöver ett utrymme där man stänger ute resten av världen.

Man kan skapa avgränsade rum i trädgården på naturliga sätt, se vad som passar in i landskapet, utgå ifrån det som finns på platsen och skapa variationsrika ”väggar”. Det kan vara perennrabatter, med olika höjd som skapar nyfikenhet och vakenhet, en roseninhängnad gård, eller en körsbärslund med en glänta i. Man kan också göra gläntor i högt gräs. En trädgårdsyta med gräs och fruktträd blir rumsligt mer spännande med en äng och en slingrande gång till en glänta under några av träden. Trädgårdens rum skall gestaltas så att de tydligt ges olika stämningar. Det ska märkas på olika sätt att man kliver över tröskeln in i ett nytt rum med annan karaktär. Detta kan skapas på olika sätt genom växtformer, färger, hägn med olika slags ytor etc. Man kan gärna ta tillvara tydliga formelement och skapa helheter med dem. Man ska vara försiktig med inhägnader som staket och plank. Maskinsågade brädor, raka linjer och räta vinklar kan ge en teknisk och kall känsla och en känsla av att vara ”instängd i civilisationen”, snarare än omfamnad av liv och det naturliga. Det går att utforma plank och staket på vackra sätt, med brutna vinklar och öppningar och växtlighet som slingrar sig och klänger kan ge ett mjukare intryck.

Det är alltså viktigt med rum av olika karaktär i trädgården och framför allt avgränsningar av levande material som buskage och planteringar med perenner av olika höjd. Variation och naturlighet kan vara något att ta till sig. Gläntor i högt gräs och slingrande gångar till en glänta är också en idé.

I *Alnarpsmetoden* av Patrik Grahn (2010) på s.88-89 står det också om att anlägga en läkande trädgård. Grahn rekommenderar att ta tillvara områdets naturliga förutsättningar, trädgården ska smälta in, inte sticka ut.

Var noga med materialval. Enkla naturmaterial som trä, bark, och flätad pil fungerar bra. Det kan gärna vara begagnat, då det är material som bär på historia.

Anlägg vägar som passar in i sammanhanget. Är man i en vildare del av trädgården kanske det räcker med en klippt gräsgång.

Skapa mellanrum. Även om man är på väg från en plats till en annan kan det vara mer tilltalande att gå på en väg som inte bara är en transportsträcka. Några höga prydnadsgräs kan skapa ett skydd där man kan placera ett fågelbad eller en stubbe att sitta på.

Bevara den vilda floran. Om det finns gamla träd så spara dem. Om det finns en gammal gran kan man ta bort några grenar och plötsligt finns där en koja. Istället för gräsmatta, anlägg en äng. Skapa många små olika miljöer. Med hjälp av häckar, gräs och olika typer av insynsskydd kan man lätt skapa miljöer som inte stör varandra.

Det är bra om trädgården är överskådlig. Det är skönt att kunna orientera sig, även i en obekant miljö. Ett sätt är att inte låta häckarna bli så höga att det inte går att se över dem, om man sträcker lite på sig. En kulle kan också ha den funktionen. Överskådlighet kan även vara att samla en viss sorts odlingar på samma ställe; kryddorna för sig, de röda växterna för sig och grönsakerna nära köket.

Det kan också vara värdefullt att skapa lite hemlighetsfullhet här och där. Ett bambubestånd som vajar i vinden och skymmer sikten lite, en grind eller en böj på vägen. Bara det är något som antyder att där finns något mer, något som man bara kan ana än så länge. Något som gör att man lockas vidare.

Åter något som pekar på platsens naturliga förutsättningar, att låta trädgården vara naturlig, olika miljöer, rumsindelning. Att skapa hemlighetsfullhet kan också vara värdefullt.

Enligt Donald Norfolk kan det vara bra att bestämma sig för ett tema och han skriver i *Läkande*

trädgårdar (2008) på s. 141: ”En god utgångspunkt när man skall skapa en läkande trädgård är att bestämma vilket huvudtema den skall ha. Man skall föreställa sig den som en helhet snarare än en pastisch av disparata fragment, och den skall byggas upp med lika stor skicklighet som en väl genomtänkt målning. Det ska vara balans i färg, struktur och form. Det ska finnas harmoni även i en komplex plan, oavsett om målarduken är stor eller liten.”

Att använda ett tema är en bra idé och då kan min tanke om chakrasystemet vara ett bra tema i en trädgård där delarna skapar en helhet.

Om man läser vidare i Donald Norfolks *Läkande trädgårdar* (2008) på s. 141 står det också: ”En läkande trädgård behöver ett ledmotiv. Även om det i viss mån beror på ägarens personlighet måste det vara ett tema som bygger upp en stämning av skönhet, stillhet, andlighet och nära harmoni med naturen. Den atmosfären är lättast att uppnå i trädgårdar som är romantiska, vilda, mystiska, överraskande och "sublima". Linjer ska inte vara raka. I en läkande trädgård är syftet att bygga upp en lättsam och avkopplande miljö och det uppnår man lättast med dämpade toner och mjuka vågformer i stället för att välja kantiga linjer och grälla färgtoner.”

Jag håller med om mycket av det Norfolk skriver. Men man ska nog inte vara rädd för att använda färg också. I Grahn 2010, läste jag t.ex. att det kunde vara bra med starka röda och orange färger på blommorna i vissa sammanhang. Han skriver också om det vilda och om hemlighetsfullhet och mystik. Det verkar som organiska former är verksamt för att skapa en harmonisk miljö.

Vera Billing (2008) skriver så här i *In i livet* på s.10: ”Man kan göra trädgården till ett bra terapeutiskt redskap oavsett utrymme, klimat, jordmån etc. En trädgård får optimal läkande verkan om den är gjord i samklang med platsens givna förutsättningar i form av jordmån, topografi, kulturlandskap och bebyggelse. Om trädgården anläggs som en stel ö i sin omgivning upplevs det artificiellt och fjärrmar människan från de naturliga livsrytmer som man vill ska träda in i den egna läkningsprocessen.”

Åter en påminnelse om att det är viktigt att planera och anlägga en trädgård som passar på platsen.

Miljöns påverkan

Miljön påverkar oss. Allt vi har runtomkring oss påverkar oss på något sätt. Det måste betyda att vi kan styra hur vi mår och känner oss genom att skapa en miljö som har en viss effekt på oss. Men då måste vi veta på vilket sätt olika miljöer påverkar oss. Vad säger forskningen om det här? Hur ser en avslappnande miljö ut, där vi får vila och återhämtning?

I *Utemiljö och hälsa* (2007), av Ulla Myhr (s.21-24) kan man läsa om naturens läkande förmåga att återuppbygga koncentration och ge vila vid mental utmattning.

Myhr refererar till Rakel och Steven Kaplan som har arbetat fram en teori som handlar om att restaurera utmattning genom att vila den riktade uppmärksamheten. På engelska kallas den ART; Attention Restoration Theory. Paret Kaplan beskriver teorin utförligt i sina böcker (Kaplan och Kaplan, 1989 och 1998) och i artiklar utvecklar de olika delar (Kaplan 1995 och 2001). Kaplans

menar att naturen är en restaurerande omgivning och att flera komponenter i naturen bidrar till att restaurera den riktade uppmärksamheten (a a s.21-24).

En komponent i ART, fascination, är motsatsen till den riktade uppmärksamheten. Den är uppmärksamhet som uppkommer spontant och inte kräver ansträngning. Det kostar inte oss någon energi att njuta av olika fenomen i naturen; att känna doften av äpplen, känslan som uppstår när man går i prasslande löv och att höra vårfåglarnas kvitter. Eftersom fascinationen inte kräver någon ansträngning kan den inte bli uttröttande. När individen är fascinerad så är det ett tillstånd som är oberoende av viljan och då kan den riktade, viljestyrda uppmärksamheten få vila. Naturen består av både fascinerande objekt och processer som solnedgångar, molnformationer, löv som rör sig i vinden. Utan att anstränga sig kan man betrakta detta. Detta kallas för mjuk fascination. Naturen är rik på tillfällen för mjuk fascination. För att restaurera den riktade uppmärksamheten är mjuk fascination en viktig del (Myhr 2007, s.21-24).

Detta talar för att naturen kan vara en betydelsefull plats för yoga och meditation men säkerligen kan en trädgård också fungera.

En annan komponent i ART är känslan att vara någon annanstans. Det kan vara en ny omgivning men det behöver inte vara det. Framförallt krävs ett psykologiskt avstånd mellan vardagsrutinerna och den valda miljön. Det är en annan inställning hos individen snarare än den fysiska förflyttningen som krävs för att känslan av att vara någon annanstans ska uppstå. Den kan frigöra individen från den mentala aktivitet som kräver riktad uppmärksamhet. Ofta väljs natursköna platser för rekreation, såsom havet, bergen eller vid vattendrag. (Myhr 2007, s.21-24)

En trädgård är något mer än bara natur. Den kan utformas så att det blir en fantasifull och konstnärlig miljö.

Ytterligare en del är att miljön måste ha en viss utsträckning. Den måste ha en sådan omfattning och vara så sammanhållen att känslan av en helt annan värld uppstår. Miljön ska vara så stor att den lockar till vidare utforskning men ändå så sammanhållen att man ska kunna förstå hur den hänger ihop. Den restaurerande miljön måste med sina intryck och kvaliteter fylla upp en avsevärd del av det tillgängliga utrymmet i ens sinne. I vildmarken är det lätt att finna storslagenhet men även en liten plats kan kännas rymlig. Det har att göra med platsens design. I en japansk trädgård kan det både kännas rymligt och som att man blir förflyttad till en annan värld eller en annan tid (Myhr 2007, s.21-24). Det spelar alltså ingen roll om det är en stor park eller en liten trädgård man har till förfogande för att skapa en hälsoträdgård.

Människan och naturen är mycket samstämmiga. Det verkar finnas en speciell harmoni mellan naturen och människan. Många känner sig mer hemtama och mer avslappnade i naturen än i många andra omgivelningar (Myhr 2007, s.21-24). Naturen kan alltså återställa den mentala balansen och verka förebyggande.

En annan fråga är balanseringen mellan rumslighet- öppenhet och slutenhet.

Maria Johansson (2005) skriver på sidan 94 i *Svensk miljöpsykologi* om dessa aspekter. Enligt Johansson beskriver Appelton (1975) den rumsliga dynamikens betydelse för förståelsen av landskapsmiljöer. Enligt hans teori föredrar människor landskapsmiljöer där möjligheterna ges att på samma gång både överblicka det omgivande landskapet och att själv vistas där utan att alltid

bli sedda av någon annan. Den mest omtyckta platsen i landskapet skulle då vara där man ser utan att bli sedd. Foton av landskap, som erbjuder en rik variation mellan det öppna och det slutna väljs oftare som inbjudande i test.

Mystik i form av kurvaturer och skuggspel i miljön kan upplevas både som positivt och inge en känsla av fara (Herzog och Flynn-Smith, 2001; Herzog och Kutzli, 2002 i Johansson 2005, s. 94). Slutna rum i naturmiljön ger också möjligheter till personlig avskildhet, även om man inte är ensam i miljön. Det kan upplevas att en sådan avskildhet i naturen kan ha en helande inverkan. Detta påstående stärks av att det visat sig att människor söker personlig avskildhet i grönområden nära bostaden (Olds, 1989; Tucker Cross, 2004 i Johansson 2005, s. 94).

Enligt Johansson (2005) påpekar paret Kaplan (1989) att upplevd läsbarhet och mystik är viktiga aspekter i naturupplevelsen. Båda aspekterna handlar om graden av förutsägbarhet i miljön. Är den stora klumpen där borta inne i trädungen en sten eller en sovande björn eller är dimslöjan ute i gläntan små älvor som dansar. Det är möjligt att den arkitektoniska förutsägbarheten i våra stadsmiljöer och i våra inrutade liv skapar en längtan efter dess motsats.

Att skapa slutna rum där man kan vara i avskildhet och meditera kan vara värdefullt. Lika så upplevelsen av oförutsägbarhet.

Maria Johansson (2005) skriver på s.248 att restaurativa (helande trädgårdar) är platser där människan ska kunna slappna av, öppna sinnen och rekreera sig.

Tillsammans med yoga och meditation kan effekten förstärkas.

Maria Johansson (2005) berör detta på s.254 där hon skriver: *“När vi i vår forskning har studerat människor i olika åldrar (Grahn, 2003; Grahn och Bengtsson, 2004; Ottoson och Grahn, 2005) finner vi att trädgårdar ser ut att kunna vara en betydelsefull länk till en mer stabil omvärld, vilken kan harmonisera kaotiska tankar, känslor och sinnen. Denna harmonisering av vårt inre skulle hypotetiskt kunna ske genom detta jag valt att kalla betydelsespelrum enligt Heidegger (Grahn, 1991). Ett naturområde med många karaktärer skulle kunna beskrivas som ett område med stor kapacitet när det gäller att stabilisera och därmed ge kraft till nyorientering och utveckling av besökarens betydelsespelrum. Möjligen kan det liknas vid det Bjerre (2003) väljer att kalla ljusdunkel, och därmed kunna fungera bra i omstämning hos individer. Den fysiska miljön kan där inta rollen av en tyst terapeut.”*

Detta pekar också på att en trädgård skulle passa fint ihop med en hälsoanläggning. Och en trädgård med många karaktärer. På s.263 i *Svensk miljöpsykologi* Maria Johansson (2005) kan man också läsa om teorier om restaurativa miljöer. Alla behöver vila ibland. Man strävar mot sina mål och gör det man vill i miljöer som i vissa fall är bra för en, men i andra fall inte är det. På vägen gör man av med energi, fokuseringsförmåga och liknande. För att kunna fortsätta behöver man återhämta dessa resurser. Om man inte gör det kommer man till slut skada sin hälsa och sitt välbefinnande. Normal anpassning och personlig utveckling kräver att man regelbundet tar sig tid för denna återhämtning.

En trädgård för yoga och meditation skulle kunna vara en sådan plats.

Färgens betydelse

Så till färg. Det här arbetet handlar en hel del om färg. Eftersom varje chakra relaterar till en färg, kan det vara bra att ta reda på lite mer om färgers egenskaper.

Naturen innehåller ju en massa färger och inte bara grönt i olika nyanser utan hela spektrumet ryms här. Men vad är färg och påverkar verkligen olika färger oss på olika sätt? I *Svensk miljöpsykologi* tas frågan vad är färg upp på s.51. Man kan alltid betrakta både världen, tillvaron och dess olika fenomen ur olika perspektiv. Detta gäller speciellt fenomenet färg. Alla vet visserligen vad färg är, men frågar man olika personer får man olika svar. För fysikern består färg av elektromagnetisk strålning. För kemisten och målaren består färg av pigment och lösningsmedel, ytor med olika ljusreflekterande egenskaper. Neurofysiologen vet att färgen ”uppkommer” då strålningskänsliga receptorer i näthinnan stimuleras och skickar elektriska signaler vidare till syncentrum, där ”sinnesförmannelsen färg” uppstår. Men vi förstår långtifrån fullständigt hur detta går till.

Den enklaste och sannaste definitionen är än så länge att färg är det man ser och upplever som färg, det vill säga att färg i egentlig mening är någonting psykiskt. Färgen finns bara såsom förmåelse, perception, upplevelse i ett medvetande (Johansson 2005, s.51).

De flesta uppfattar alltså färg men det finns olika perspektiv på vad det handlar om. Den andra frågan är om olika färger har olika påverkan på oss?

Det kanske finns skillnader mellan olika färger. Så kallade varma färger, rött, orange och gult, har länge ansetts ha en aktiverande inverkan på människan, medan kalla färger som blått, turkos och grönt har betraktats som lugnande. För att undersöka om det är sant jämfördes två rum, varav ett med varm och ett med kall färgsättning. Det varma rummet var färgsatt i framför allt rött men hade vissa orange och gula inslag i inredningen, medan det andra rummet var färgsatt i blått och blågrönt. Stora ansträngningar hade gjorts för att färgerna i de båda rummen skulle ha jämförbar ljushet och färgstyrka. Båda rummen hade vitt tak och grått golv. De varma färgerna bidrog således till att väcka och stimulera hjärnan. Slutsatsen av färgförsöken blir att starka och i synnerhet varma färger aktiverar hjärnan, och detta tycks accentueras om färgerna förekommer i kontrastrika mönster. Däremot tenderar färger i grått och blått att minska aktiveringen. Tillämpat under verkliga förhållanden innebär detta att man borde kunna utnyttja färgsättning och design för att påverka aktiveringen hos personer som vistas i en viss miljö (Johansson 2005, s.94).

Den vilda trädgården

Hur ska då en yoga- och meditationsträdgård utformas. Ska det vara raka linjer och strikt symmetri? Nej jag tror inte det. Redan tidigare har ju sagts att hälsoträdgården/terapiträdgården gärna får ha organiska former, en plats för livet under utveckling. Jag tror inte heller att trädgården behöver vara minimalistisk. Här ska man istället kunna öva medveten närvaro (mindfulness) och ta in alla intryck som världen består av.

I böcker och texter om yoga och meditation nämns ibland att yogis och yoginier höll till på natursköna platser i skogen. Bland annat skriver Marian Papp att många förknippar yoga med att vara inomhus, men när Rishifolket för många tusen år sedan var de första att utöva yoga så utfördes rörelserna utomhus. Det förde dem närmare yogans mål- att bli ett med naturen (Papp

2010, s. 4). En trädgård med en vildare framtoning, är kanske en väg att gå?

Därför kan platserna ha en vild karaktär och vara så lättskötta som möjligt, med växter som inte kräver så mycket skötsel. De mer krävande blommorna eller växter som står i urna kan samlas till en plats t.ex. runt uteplatsen för yoga.

Hur skapar man då en vild trädgård? Jag tänker inte gå in på ämnet närmare (det finns bra litteratur som handlar om att skapa naturliga trädgårdsmiljöer), men det kan vara bra att nämna det lite kort.

I *Alnarpsmetoden* av Grahn (2010) skriver man på s.152 om den vilda trädgården: ”*Den vilda trädgården passar den som hellre samspelar med naturen än tyglar den, hellre klipper smala gångar i gräset än en hel gräsmatta och låter växterna fröa av sig där de vill. Här tolereras brännässlor. De är ett skafferi åt fjärilslarver, men man kan också skörda de späda bladen.*”

Den vilda trädgården behöver bara lite styrning och förhållandevis få arbetsinsatser. Gräsmattan i villaträdgården får bli en vacker gräsäng med vajande grässtrån som man bara slår eller klipper två gånger om året (Grahn, 2010, s.152).

Grahn (2010, s.152) ger råd om hur en trädgård med vild karaktär kan åstadkommas. Han skriver att för att skapa en vildare trädgård kan man undvika att stamma upp alla träd och buskar. Man ska heller inte städa bort alla löv och småkvistar, utan istället ta bort prestationskraven, så bjuder man in igelkotten som älskar att bädda in sig i höstlöven.

Det är fint om man kan låta buskar och träd med ätliga frukter, bär och nötter som annars växer vilt i naturen (som vildhallon, slån, hassel och rönn) bilda lundlika miljöer eller mindre rum som skapar vindskydd och skärmar av. De ger även bra vinterföda för höst- och vinterfåglar i trädgården.

Tvååriga växter som fingerborgsblomma och kungsljus som självsår sig och hoppar runt i trädgården och finner platser där de trivs är också bra.

Plantera också vildrosor som kräver liten skötsel men ger mycket blommor och nypon.

Man kan skapa sittplatser här och där av stubbar och stenar. Man kan också inreda en inbjudande viloplats i ett skyddat hörn av trädgården och bädda den med doftande granris eller ängshö.

En eldplats kan bli en fin samlingspunkt; antingen en klassisk eldstad med grus i botten och stora stenar runt om, eller som man gör i Alnarp, där man använder en kasserad parabolantenn och eldar i ”skålen” (Grahn, 2010, s.152).

Av dessa rekommendationer tar jag särskilt fasta på mindre rum som skapar vindskydd, liksom mycket vildrosor. En eldplats i trädgården är också en bra idé.

I *Läkande trädgårdar* på s.162 kan man läsa: “*För att bli så magisk som möjligt skall trädgården vi tänker fram inte bara tillfredställa våra fem sinnen utan också vara mycket romantisk. Den måste formis så att den stimulerar både sinnen och fantasin. Det vi i dag behöver allra mest är trädgårdar som ger oss möjligheter att fullständigt koppla av från den stelbenthet och disciplin som gäller vid det löpande bandet eller det elektroniskt inrättade kontoret. Vi behöver trädgårdar som lovsjunger naturens rikedom snarare än de senaste teknologiska rönen. Detta naturliga underland kan vi skapa med den mest oansenliga summa pengar och på ett mycket litet utrymme.*”

En vildhet och naturlighet passar därför mycket bra i en trädgård för yoga och meditation. Den ska vara en magisk och fantasifull plats.

Susanna Rosén (2006) skriver på s.8 i *Naturlig trädgård* om att titta på naturliga förutsättningar, och sätta rätt växt på rätt plats. Då får man inte bara en vacker trädgård där växterna trivs bättre, utan också en mer lättskött trädgård som passar med omgivningen. Naturliga trädgårdar med varierad vegetation ökar mångfalden. Det blir fler arter av växter och djur på en liten yta än i en välansad trädgård med stora gräsmattor. De är inte bara bra för djurlivet utan också för människor. I en trädgård där naturen släpps in kommer vi helt enkelt närmare naturen (Rosén 2006, s.9).

I naturen finns det inga oplanterade ytor. Nästan all jord är täckt med växter och det är bara där jorden bearbetats av människan som den är naken (Rosén 2006, s.17).

“Att ha en naturträdgård betyder inte att man har en vildvuxen eller förvildad trädgård där naturen tagit över kontrollen eller att man skapar natur som sedan sköter sig själv. Tvärtom, man skapar en trädgård som ser ut som naturen när den är som bäst. En naturlig trädgård behöver skötas precis som andra trädgårdar. Skillnaden är att skötseln blir mindre eftersom stora delar av den naturliga växtligheten finns kvar och att man sätter rätt växter på rätt plats. Växter som trivs blir mer välmående och kräver mindre omvårdnad.” (Rosén 2006, s.18).

Det finns egentligen inga växter som är fel så länge de trivs i det läge och den jordmån som finns i trädgården och de passar in estetiskt (Rosén 2006, s.21). *“Med naturen som stomme kan man sedan låta både vilda och odlade växter samsas sida vid sida.”* Naturen är en bra förebild för hur man kan placera växterna mer harmoniskt i trädgården. Växter står sällan en och en utan bildar ofta större klungor eller mattor (Rosén 2006, s.21).

En trädgård för sinnena

Lite kort om sinnena i trädgården.

Idag talar man om att människan kanske har tolv sinnen. Sinneas betydelse när det gäller hälsoeffekterna beror på att många sinnen används i naturen: doft, smak, temperatur, mjuk beröring respektive tryck mot huden, balans, muskelposition m.fl. (Ayres,1983). Sinnesintryck, särskilt de som upplevs trygga och intresseväckande, kan stimulera både mentala och kroppsliga processer (Nilsson 2009, s.24).

Varje chakra relaterar till ett sinne. Kanske kan man skapa platser där man fokuserar extra mycket på ett sinne.

Att en trädgård stimulerar alla sinnen gör också att trädgården kan vara en bra plats för mindfulnessövningar. Många sinnen stimuleras och man övar sig att ta in allt. Det blir en medveten närvaro som kallas mindfulness (Kabat- Zinn 2008, s.12).

Patrik Grahn påstår att: *”I terapiträdgården har man märkt att det är bra för läkeprocessen att sinnena - syn, hörsel, doft, smak och känsel - aktiveras så mycket som möjligt.”* (Grahn 2010, s.88-89).

De olika elementen i trädgården

Jord, vatten, eld och luft kommer på ett naturligt sätt in i trädgården. I *In i livet*, (2008) av Vera Billing på s.41 står det så här: ”*Livet är dynamiskt, hela tiden i rörelse. Hur ska vi kunna förstå och få insikt? Att betrakta dynamik och rörelse via kvalitéerna i tillvarons fyra grundelement underlättar betydligt. Det är ingen mossig, grekisk och omodern uppfattning eller något inspirerat ur new age-rörelsen, utan ett mycket konkret sätt att börja bli varse tillvarons dynamik, på alla nivåer.*”

Elementen jord, vatten, luft och eld finns hela tiden med i allt och samspelar dynamiskt med varandra.

Viktiga aspekter att ta med till undersökning 2

- En hälsoträdgård kan vara indelad i olika delar med olika karaktär.
- Rumsligheten är viktig.
- Trädgården ska vara varierad men ändå ha en sammanhållen helhet.
- Det estetiska och konstnärliga är viktigt
- Känslan av att vara i en annan värld
- Trädgården ska vara naturlig och ha en vild karaktär, med organiska former, ett överflöd av växter och en lummighet.
- Att det är en trädgård/plats för sinnena är viktigt.
- Alla element ska få plats i trädgården på något sätt.
- Färg är viktigt.

Undersökning 2- Trädgården med chakrasystemet som grund/struktur

För att kunna förstå den här följande idékatalogen om trädgård för yoga och meditation med chakrasystemet som grund behöver jag förklara lite vad chakrasystemet är.

Chakrasystemet

Det här är en enkel yogisk översikt av chakrasystemet.

Enligt yogisk kunskap finns det omkring 88000 chakras. De är större och mindre, och ligger längs med ryggraden upp i hjärnan, i händer och fötter, utspridda i kroppen och i auran. Men det är de sju största som löper från rygglutet längs ryggraden upp i hjärnan som vi vanligen menar när vi talar om chakrasystemet. Kundaliniyogan talar sedan om Auran, det elektromagnetiska fältet runt kroppen som det åttonde stora chakrat (<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversitet-chakra.htm>).

Chakrana strävar efter balans och man kan se dem som faser i människans utveckling, där de tre lägre chakrana står för en mer fysisk syn på livet och de tre övre står för en mer andlig syn – ett högre medvetande. Alla chakrana är lika viktiga. Obalans i ett chakra påverkar de andra eftersom de är i nära förbund med varandra. Chakrana balanserar och reglerar kroppen på många olika sätt. De är förbundna med det centrala nervsystemet via varsin ”stjälk” som slutar i ryggmärgen. Chakrana är kopplade till det endokrina körtelsystemet och har därför stort inflytande på vår psyko-fysiska hälsa (a a).

De två översta och de två nedersta chakrana sitter väldigt nära varandra och inom bland annat den tibetanska traditionen talar man om totalt fem stora chakras. Där sammanför man de två nedersta till ett reproducerande chakra och de två översta till ett universellt chakra. Till varje chakra hör sedan en bestämd färg, kroppsdel, körtel, ett bestämt element och ett sinne. Varje chakra har dessutom en frekvens, en siffra, en geometrisk symbol samt olika djursymboler. Olika skrifter säger lite olika saker om chakrana. Det viktiga är inte (de ibland lite förvirrande) detaljerna i ämnets alla delar utan att man får en förståelse för principerna. Sedan är det, när man med yogans hjälp börjar arbeta med dig själv, sin egen upplevelse av chakrana det slutgiltigt handlar om (a a).

Även om den moderna läkarvetenskapen idag närmat sig akupunkturen så erkänner den inte chakrasystemets existens (a a).



Fig. 1

1:a Chakrat- Rotchakrat



Indiskt namn (sanskrit): *Muladhara*

Läge: längst ner i ryggraden, mellan anus och könsorganen

Färg: röd

Funktion: stabilitet, att vara grundad

Kroppsdel: fötter, ben, skelett och ändtarm

Körtel: binjurar

Sinne: lukt

Element: jord

Djur: grå elefant

Siffra: 4 (antalet kronblad)

Fysiska obalanser: kroniska ländryggsbesvär, ischias, åderbråck, fetma, förstoppning, ändtarmscancer, hemorrojder, prostatabesvär, depression.

Rotchakrat relaterar till elementet jord som representerar grundtrygghet (Hjalmarsson 2004, s.72) och står för den fysiska, materiella världen, den fysiska kroppen och den har med våra basala behov att göra: Viljan till överlevnad, tak över huvudet, mat, trygghet och värme (<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversity-chakra.htm>).

Med rotchakrat i balans är man grundad och har god jordförbindelse. Man är trygg, känner sig väl till mods, och trivs med sin kropp. Man upplever en känsla av meningsfullhet där man känner samhörighet med naturen och där man hela tiden tar personligt ansvar för sina handlingar (a a).

Vid obalans kan livet kännas tungt, man kan känna otrygghet och rädsla. Man blir fixerad vid det materiella, eller tvärtom är helt ointresserad av det fysiska planet. Dålig fysisk och psykisk motståndskraft är andra kännetecken på obalans, liksom upplevelsen av att inte ha tillräckligt med energi att genomföra det man vill (a a).

Yogaövningar som balanserar rotchakrat:

Kräkan, Kamelen, Stolen, Kobran, Grodan, framåtsträckningar och rotlås (a a).

2:a Chakrat- Sexualchakrat

Indiskt namn (sanskrit): *Svadisthana*

Läge: alldeles ovanför blygdbenet

Färg: orange

Funktion: sexualitet, lust, glädje, relationer och kreativitet

Kroppsdel: bäcken, tarmar, njurar, blåsa, könsorgan, livmoder och blindtarm

Körtel: könskörtlar

Sinne: smak

Element: vatten

Djur: krokodil

Siffra: 6

Fysiska obalanser: gynekologiska problem, potensproblem och urinvägsbesvär.

Sexualchakrat relaterar till elementet vatten som förknippas med våra känslor (Hjalmarsson 2004, s.72) och står för att skapa, för lust, glädje, spontanitet, kreativitet, relationer och sexualitet. Här finns begär, passion, rörelse och förändring (<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversitet-chakra.htm>).

Chakrat påverkar alla kroppsvätskor och vätskeflödet i kroppen: Blodomlopp, urinproduktion, lymfflöde, menstruationsflöde och produktion av sädesvätska (a a).

Med balans i detta chakra är man i kontakt med sinnesro, skaparglädje och njutning i sitt liv och det man gör, gör man med lust och glädje. När detta chakra är i obalans är man, på grund av bristande känslomässigt stöd under puberteten, emotionellt beroende och styrs av plikt, vanor, fastlåsta känslor och andras förväntningar (a a).

Andra yttringar är brist på självkänsla, slöhet, lättja, för lite sexuell energi, aggressivitet, rastlöshet eller en mycket våldsam sexualitet (a a).

Yogaövningar som balanserar sexualchakrat: Sat Kriya, Grodan, Kamelen, Kobran, Fjärilen, Bågskytten och Maha Mudra (a a).



3:e Chakrat- Navelchakrat/Eldchakrat

Indiskt namn (sanskrit): *Manipura*

Läge: vid naveln

Färg: gul

Funktion: personlig kraft, vilja, makt

Kroppsdel: matsmältningssystemet, galla, lever och mjälte

Körtel: bukspottkörteln

Sinne: syn

Element: eld

Djur: vädур

Siffra: 10

Fysiska obalanser: diabetes, anorexi, bulemi, matsmältningsproblem, magsår, magkatarr, gulsot, andra leverobalanser, gallsten och reumatism.



Navelchakrat är vårt kraftcentrum. Det kallas också eldchakrat. Det står för kraft, vilja, styrka och självkänsla, intensiva känslor av olika slag. Här lagras den prana (livsenergi) som tas upp ur mat, dryck, luft mm. Navelchakrat är också startpunkten för energin. Redan som foster är det här energin går in i din kropp via navelsträngen (<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversity-chakra.htm>).

Att börja dagen med sträckställningen t.ex. är ett fantastiskt sätt att få igång energin inför dagen. Det stimulerar navels energi så att den flödar fritt och skapar koordination mellan organen i kroppen. En person som agerar utifrån 3:e chakrat är sällan stilla (a a).

När detta chakra är i balans så upplever vi handlingskraft och förmågan att ta beslut. Här finns en djup tillit till den inre elden. Obalans i detta chakra kan upplevas som handlingsförlamning, kraftlöshet och obeslutsamhet. Här finns hämningar från barndomen som i obalans kan börja utvecklas (a a).

För att få balans här och få kontakt med vår kraft så är det viktigt att vi arbetar med vårt inre, med våra omedvetna, förträngda känslor så att vi kan börja agera utifrån kärlek istället för utifrån rädsla. Navelchakrat innehåller obearbetade känslor. När känslor inte kan komma till uttryck utan vänds inåt blir de liggande här tills dess en riktig rening kan ske (a a).

Yogaövningar som balanserar navelchakrat:

Sat Kriya, Påfågeln, Bågen, Fisken, eldandning, diafragmalås och alla övningar som stärker magmuskulaturen (Sträckställningen t.ex.) (a a).

4:e Chakrat- Hjärtchakrat

Indiskt namn: *Anahata*

Läge: mitt i bröstkorgen, mellan bröstvårtorna

Färg: grön

Funktion: kärlek och medkänsla

Kroppsdel: hjärta, lungor, mjälte, diafragma och händer

Körtel: thymus eller brässen

Sinne: känsel/beröring

Element: luft

Djur: gasell

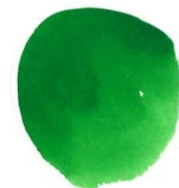
Siffra: 12

Fysiska obalanser: Astma, allergier, lung- och bröstcancer, hjärtproblem, problem med skuldror och övre rygg, lunginflammation, högt blodtryck.

Hjärtchakrat står för kärlek, medkänsla, förlåtelse, kärleksfull kontakt med andra och upplevelsen av gemenskap. Även känslan av närhet med naturen hör hit. Ju öppnare hjärtat är desto större gemenskap och mer accepterande upplever man med andra. När vi är förälskade är hjärtat vidöppet, vi ser det vackraste hos den andra, vi ser personens inre. Ju mer energi som strömmar igenom hjärtat desto gladare känner vi oss. När du kommunicerar från hjärtat upplever andra en djup känsla av närvaro hos dig. Du berör (<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversity-chakra.htm>).

Med chakrat i obalans kan man känna sig isolerad, känslökall och man kan lätt uppleva konkurrens med andra. Man stänger av gentemot omgivningen. Man är lättsårad och beroende av bekräftelse och kärlek från andra. En orsak till obalans i detta chakra kan vara tillbakahållen sorg. Ett öppet hjärta ger en ökad förmåga till healing (a a). Att öppna sitt hjärta är ett av målen med yoga (Hjalmarsson 2004, s.72).

Yogaövningar som balanserar hjärtchakrat: Katt och Ko, Björngrepp, Babyställningen, alla armställningar, axel-rullningar och alla former av andningsövningar (<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversity-chakra.htm>).



5:e Chakrat- Halschakrat

Indiskt namn (sanskrit): *Vishuddha*

Läge: halsen

Färg: blå

Funktion: kommunikation, uttryck, kreativitet

Kroppsdel: hals, nacke, käkar, mun, tänder, svalg, stämband och öron

Körtel: sköldkörtel och Parasköldkörtel

Sinne: hörsel

Element: eter/rymd

Djur: vit elefant

Siffra: 16

Fysiska obalanser: olika problem i munhåla, svalg, käkar, stämband, nackvärk, svullna halsmandlar och sköldkörtelproblem.



Halschakrat är centret för ljud och vibrationer (Hjalmarsson 2004, s.72) och står för sanning och kommunikation, både inre och yttre. Här utvecklas din kapacitet att uppleva det subtila.

Telepatisk förmåga hänger samman med detta chakra

(<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversity-chakra.htm>).

I balans kan man uttrycka det som rör sig i sitt inre, både tankemässigt och känslomässigt så att andra förstår det och man kan själv lyssna på rätt sätt. Detta chakra har också att göra med kreativiteten. Den egna rösten talar ofta om hur det står till med detta chakra. När halschakrat är i balans har man en kraftfull röst och talar med auktoritet (a a).

I obalans lyssnar man inte till sig själv, ger inte uttryck för vad man känner, menar eller önskar. Ytligt prat är också en slags obalans i halschakrat. Tröghet, blyghet, osäkerhet och rädsla för andras åsikter sitter här (a a).

Yogaövningar som balanserar halschakrat: Skulderstående, Kobran, Plogen, Kamelen, Katt och Ko, Nack-rullningar och huvudvridningar av olika slag samt nacklås (a a).

6:e Chakrat- Tredje ögat

Indiskt namn (sanskrit): *Ajna*

Läge: mellan ögonbrynen

Färg: indigo

Funktion: intuition, direkt varseblivning

Kroppsdel: panna, ögon och hjärna

Körtel: hypofys

Sinne: inre syn/det sjätte sinnet

Djur: vit orm

Siffra: 96

Fysiska obalanser: huvudvärk, hjärntumör, stroke, ögonproblem, mentalsjukdom, problem med hela körtelsystemet och inlärningssvårigheter.



Pannchakrat kallas också för det tredje ögat och står för intuition, koncentrationsförmåga, fantasi, drömmar, förmågan att visualisera samt klärvoajans eller klarsyn. Ju klarare vi ser inom oss själva desto tydligare ser vi även de subtila skiftningarna i världen omkring oss (<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversitet-chakra.htm>).

Ett balanserat pannchakra ger en fullt utvecklad intuitiv förmåga, vakenhet och uppmärksamhet. Man kan definiera intuition som förmågan att vara i kontakt med djupare nivåer av vår medvetenhet. Man ser varje situation alla olika aspekter. Man kan läsa mellan raderna. Det handlar inte bara om att kunna se nuet och det förgångna utan även framtiden. Man befinner sig i ett tillstånd där man uppnått verklig integritet och börjar leva utifrån en djupare intuition (a a).

Ett annat sätt att definiera intuitionen är som förmågan att i varje given situation veta, känna vad som långsiktigt är rätt för dig. Den lösning som är för ditt allra högsta bästa (a a).

Obalans i 6:e chakrat ger verklighetsflykt och svårigheter att vara fokuserad i livet. Det är bara det materiella i tillvaron upplevs som verkligt. Allt andligt avvisas. Vänster hjärnhalva tenderar att dominera tänkandet (a a).

Yogaövningar som balanserar pannchakrat: Att meditera på 3:e ögat, visselandning, att trycka mot stortånageln samt alla övningar där pannan trycker mot golvet (a a).

7:e Chakrat- Kronchakrat

Indiskt namn (sanskrit): *Sahasrara*

Läge: uppe på hjässan

Färg: violett

Funktion: insikt och frid. Förening.

Kroppsdel: hjärnan och centrala nervsystemet.

Körtel: tallkottkörteln (reglerar dygnsrytmen – mörker och ljus)

Sinne: bortom sinnena - upplysning

Element: bortom elementen – den rena tanken

Djur: vit orm

Siffra: 1000

Fysiska obalanser: oro, psykosor, förvirring, depression och andra problem med nervsystemet.



Kronchakrat står för en högre medvetandenivå. Här finns sätet för själen. Detta chakra är kopplat till ett djupare lyssnande. Den viktigaste kvalitén i 7:e chakrat har att göra med att överlämna sig, att ödmjukt böja sig inför det oändliga. Alla chakran måste vara i balans för att en person ska kunna fungera ödmjukt i sitt kronchakra. Nyckeln till visdom i kronchakrat är just förståelsen för den genomgripande harmoniska balansen i alla de andra chakrana tillsammans (<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversity-chakra.htm>).

Med balans i kronchakrat upplever man förståelse, kunskap insikt och visdom. Det är i detta chakra man kan få en upplevelse av frid, stillhet och ett djupt varande, t.ex. genom meditation och drömmar. Ett tillstånd som är svårt att sätta ord på. Ett tillstånd vi normalt sett bara kan uppleva under korta perioder i taget (a a).

Vid obalans i 7:e chakrat förstärks känslan av att vara avskärmd från flödet, från livet. Man saknar känsla av mening i livet. Man är inte öppen för de andliga dimensionerna i tillvaron. Rädslan för döden är stark. Det ger också tankestelhet, förvirring och inskränkthet (a a).

Yoga för kronchakrat: Den bästa aktiviteten för att utveckla kronchakrat är att meditera. Det är genom meditation som medvetandet ser sig själv. Meditation är lika viktig för själen som mat och dryck är för kroppen (a a).

8:e Chakrat- Auran

Läge: omsluter den fysiska kroppen

Färg: vit

Funktion: verkar som ett skydd, ett filter för människan.

Fysiska obalanser: oförmåga att skydda sig från yttre negativitet och sjukdom samt svårigheter att projicera ut sig själv mot omvärlden.

Kundaliniyogan talar om auran som det 8:e chakrat. Det kombinerar effekten av alla de andra chakrana. Detta elektromagnetiska och psykiska fält omsluter alla levande varelser. Auran är en subtil energikropp utan vilket inget liv kan existera. Genom auran projicerar vi oss själva till andra och den skyddar oss från faror (<http://www.medicinskyoga.se/yogauniversity-chakra.htm>).

En stark aura sägs enligt yogan medverka till fysisk och psykisk hälsa. Auran verkar som filter genom vilket alla energier passerar när de kommer mot oss. Negativ energi filtreras bort av en stark aura. Den växlar enligt yogan från 25 cm i tjocklek ända upp till 2,5 meter. Om den krymper till mindre än 15 cm är man fysiskt och psykiskt väldigt svag. Den övre delen av auran – glorian – som omger huvudet är tunnare. Den växlar från ett par millimeter upp till 7-8 cm i tjocklek. Avbildningar av helgon genom historien har visat just denna del av auran som en lysande gloria runt huvudet (a a).

Yoga för auran: Den bästa aktiviteten även för att utveckla auran är att meditera. Meditation är lika viktig för själen som mat och dryck är för kroppen. Att vara ute i naturen, bära ljusa naturmaterial i sina kläder och ta kalla duschar sägs också stärka auran (a a).

Trädgården med chakrasystemet som grund/struktur.

Vad kan då chakrasystemet ha med trädgård att göra?

Chakrasystemet kan fungera som ett tema för en trädgård där man kan utöva yoga och meditation. En sådan trädgård kan bestå av flera rum/platser med olika karaktär.

Som nämnts tidigare i inledningen är idén att man skulle kunna se trädgården som en kropp och visualisera de symboler som finns i chakrasystemet i den. Platser i trädgården kan få karaktär av vad de olika chakrorna representerar. Trädgården blir som en spegling av människan. En idé jag har är att samtidigt som man arbetar med sig själv, genom yogan och meditationen, hjälper omgivningen till att förstärka utvecklingen. En förening mellan det inre och yttre. Inom yoga talar man om att skapa 'det magiska rummet'. En levande trädgård kan vara ett mycket magiskt rum och är därför en idealisk plats för yoga och meditation. Som framkommit i undersökningen av litteratur om terapiträdgårdar och läkande trädgårdar har naturen en helande och hälsosam effekt på oss människor. Ett av målen med yoga är också att bli ett med naturen.

Här kombineras också en del idéer från terapiträdgården med chakrasystemet.

Lite kortfattat tänker jag mig att de olika platserna i trädgården kan se ut så här (det börjar nerifrån eftersom det är så chakrasystemet brukar avbildas, från rot till topp):

- | | | |
|---|---|--|
| 8. Växthuset eller det som omgärdar trädgården. | | Står för vitt, beskydd, utstrålning. |
| 7. 'Bodhiträdet', vårdträdet. |  | Står för meditation, violett, insikt, förening. |
| 6. Lövsalen, skogen, dungen, djup skugga. |  | Står för indigoblå, det sjätte sinnet, intuition, självobservation. |
| 5. 'Linängen' med vindspel. |  | Står för ljusblå, hörsel, rymd, överlämnande, kommunikation, sanning, kreativitet. |
| 4. Örtagården och rosenträdgården. |  | Står för grön, känsel, luft, tjänande, kärlek, medkänsla. |
| 3. Eldplatsen, kökslandet, solros, senap. |  | Står för gul, syn, eld, energi, kraft, vilja. |
| 2. Vattenträdgården, ringblommor, havtorn. |  | Står för orange, smak, vatten, njutning. |
| 1. Frukträd, perenner, komposten, röd ros. |  | Står för röd, lukt, jord, överlämnande, trygghet. |

Det här är en översikt på hur jag tänker mig de olika trädgårdsrummen Lite längre fram i texten

kommer en mer detaljerad beskrivning och förklaring till de olika platserna.

I *Utemiljö och hälsa* (2007) skriver Myhr så här på s.40-43: ”En terapeutisk trädgård kan vara indelad i olika delar, med olika karaktär”.

Detta stödjer min tanke om de åtta platserna i chakraträdgården som har olika karaktär. När det gäller en yoga- och meditationsträdgård för en retreat och kursgård kan man kanske tänka sig en lite större anläggning med flera trädgårdsrum. För den lilla privatträdgården däremot kan man tänka sig en plats med en stomme av gröna växter som kan förändras år från år genom att man sår och planterar in nya sommarblommor. Ena året rött, doft m.m. och andra året orange osv. Fördelen med sommarblommor är att man kan prova och utvärdera nya former och färger. De blommor ofta rikligt under hela sommaren.

Trädgårdsplatserna kan ligga utspridda i trädgården och förbindas genom klippta gångar i en äng/högt gräs. Vid de olika platserna är växterna med färg koncentrerad för att tona ut i ängen. Figur 2. (se nästa sida) är ett exempel på hur formen på ett trädgårdsrum/plats kan se ut, med plats för yoga och meditation i mitten, planteringar runt om med perenner, sommarblommor, buskar och träd, i en lite ostrukt och organiskt form. Det kan gå en smal grusgång eller liknande runt planteringen för att inte ängen ska ligga alldeles inpå planteringen. Så kan klippta gräsgångar leda från plats till plats.

Växtvalet görs med tanke på färg, karaktär och känsla, elementen, påverkan på sinnena, och naturligtvis vad som passar på platsen (jord, klimat, ljus eller skuggig plats m.m.). Det finns naturligtvis en mängd växter som skulle kunna användas och kombineras.

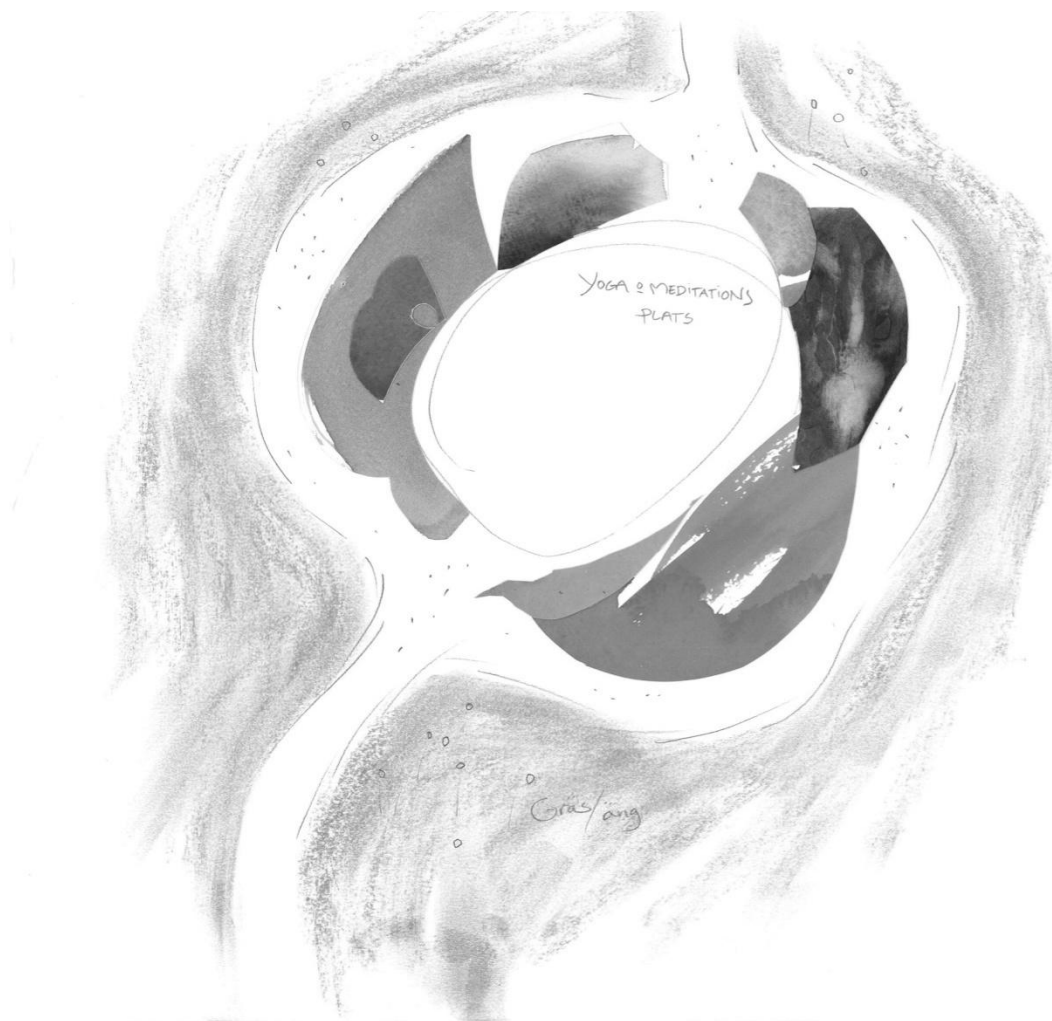


Fig. 2 Bilden visar ett exempel på en yoga- och meditationsplats. Det runda området i mitten är tänkt som en plats för yoga och meditation och markmaterialet kan bestå av tegel, stenplattor eller grus mm. Det mörkare grå området runt omkring föreställer perennplanteringar eller annan växtlighet som sommarblommor, buskar eller träd. Det ljusgrå föreställer gräs/äng och det ljusa prickade är en stig som leder till platsen, går runt om och fortsätter till nästa plats.

Här följer några exempel på hur man kan skapa platser i trädgården utifrån chakrasystemet. Från den röda trädgården till den violetta och tillbaka igen. Det är olika platser, men de ska flyta ihop på ett naturligt sätt i en sammanhållen helhet, när man vandrar från den ena platsen till den andra genom trädgården. Det ska finnas ett flöde. En rörelse. Ett evigt kretslopp.

1. Den röda trädgården- trädgården för rotchakrat



Trädgården för rotchakrat kan vara en plats för fruktträd, bärbuskar, perenner, röda rosor och komposten, eftersom den står för röd, lukt, jord, överlevnad, överlämnande och trygghet. Fruktträd, bärbuskar och perenner inger stabilitet och trygghet. Röda rosor inger också trygghet och doftar. Komposten är jord och överlämnande, livets kretslopp.

Sinne

På den här platsen är doften viktig, eftersom rotchakrat står för lukt.

Att känna dofter, att gå i naturen för att känna in dofter är viktigt. Hur luktar de olika blommorna? Vad doftar jorden, komposten, trädstammen och vattnet i vattentunnan? Hur doftar gräsmattan och trädstammen? Vilka dofter tycker du om och vilka vill du omge dig med? (Bergman 2005, s.88)

Det blir en slags meditation att känna in alla dofter, en mindfulnessövning.

Trädgårdens dofter skapar stämningar och väcker minnen. Använd gärna väldoftande växter både högt och lågt. Plantera låga doftande tramptåliga växter. Dofterna frigörs när växterna berörs med fötterna. (Grahn 2010, s.150)

Element

Här läggs också vikt på elementet jord.

Vera Billing skriver om jord på s.41 i *In i livet* (2008): ”...är det fastas kvalitet, materia, det vi kan se och ta på, det som i våra ögon är tämligen statiskt och varaktigt. Minst av rörelse! I människan är den fysiska kroppen ett uttryck för jordkvaliten. Hos växterna är själva gestalten, i sin fysiska form naturligtvis förbunden med jordelementet, men i synnerhet också roten. Den står ju faktiskt i jorden själv..., förankrar växten i materian. Vid begravningar säger prästen: av jord är du kommen, till jord skall du åter bli, med andra ord kroppen är gjord av materia och blir efter döden åter materia. Men när den är levande finns där också annat. Vi säger: ”Hon är så jordisk, och menar en person som är praktisk och stabil. Jorden är bärare av mineralerna.”

Komposten är en viktig del på den här platsen. Här skapas jorden, grunden för nytt liv. I *Alnarpsmetoden* (2010) av Grahn på s.83 skriver man så här: ”Komposten är den del av trädgården som bär den starkaste symboliken vad gäller liv, död och återfödelse. Den är trädgårdens hjärta och alltings början och slut. Att ha en stor kompost i trädgården som man vårdar för att så småningom få mullrik jord är ett måste i en terapiträdgård.”

Komposten är en metafor för livets gång. För kretsloppet. Komposten är viktig i en trädgård för yoga och meditation. Energin som omvandlas och flödar från lågt till högt och tillbaka till lågt igen. Även i chakrasystemet finns den tanken.

Komposten står för döden, livet, och kretsloppet. Komposten är helt central i trädgården, i trädgårdsterapin och även i ekologisk odling, speciellt i den biodynamiska. (Billing 2008, s. 115) Billing skriver: ”All sann förändring måste gå vägen via döden till nytt liv. Många människor är rädda för förändring och således även rädda för döden... kom hönan eller ägget först? I arbetet med komposten kommer dessa begrepp in i ett naturligt förlopp, som blir läkande.” (a a s.115) Hon säger också: ”Gör kompostplatsen vacker, inte till en trädgårdssoptipp. Låt gärna komposten få ett centralt läge i terapiträdgården, inte i ett avlägset hörn. Låt den vara hjärtat!” (a a s.115). En fin kompostbehållare kan vara gjord av vidjor, som flätas.

Egenskaper

Rotchakrat står för överlevnad och trygghet. Därför ger fruktträd, bärbuskar och perenner också en passande känsla av trygghet och stabilitet. Här kan man bli grundad. Bland saftiga röda äpplen, smultron och röda vinbär kan man överleva.

Vera Billing skriver också så här om fruktträdgården- trygghet, att skörda frukter: ”Frukt som sådan är växtperiodens slutresultat och mening. Allt som ska mogna fram till frukt måste få ta tid. Frukten är resultatet av en lång process med olika delar - groningen, tillväxt, knoppsättning och frösättning. Fruktträd är som örter, upplyfta i luften - stammen som en lodrät fortsättning på den grå, mineraliska jorden, när grenarna blir horisontella, nedböjda av gravitationskraftens verkan på grenarnas grönska, blommor de och bär frukt. Årsskotten med blad och blommor är som ettåriga örter som växer på grenarna, den förlängda, i luften upplyfta jorden.”

Hon skriver också: ”Det går inte att pressa fram insikter och mognad för tidigt i livet. Livet sätter frukt om och om igen, men följer sina rytmer.” (a a s.122)

Fruktträden, särskilt de gamla, skapar stämning av lugn, trygghet, stabilitet, kontinuitet, styrka. (a a s.122). Om man har fantasi kan man föreställa sig de gamla knotiga äppelträden som elefanter med sina grå stammar.

Vera Billing skriver också i *In i livet* (2008) på s.127 om perennerna och hur de ger lugn och vila liksom sammanhang och tankero. De fleråriga perennerna ger känsla av stabilitet, kontinuitet och trygghet. Det är växter som återkommer år efter år, precis som vänner man känt länge och som kommer på besök, likadana men ändå nya bekantskaper, vi känner dem men ändå inte. En plats i trädgården med perenner är en plats att vila och umgås i, en plats för samtal, tanke, för intellektet. Mycket av det här är vad det 1:a chakrat handlar om.

Hon säger också att vinbärsbuskar har kvaliteter som är lik både perenner och fruktträd (a a s.122). Vidare talar Vera om att perennrabatter i kombination med fruktträd och buskar skapar en rofylld och lugn stämning. Att vara i en sådan trädgård gör att man landar, blir jordad och därför kan lugna sig och få perspektiv på tillvaron. (a a s.127)

Hon påpekar också att: ”Perennernas mångfald av olika höjd, olika bladverk och färg och form på blommor och fröställningar kan användas för att skapa rum, som gör att även det trygga, lugna väcker till vakenhet och inspiration.” (a a s.127)

Kanske är detta en del i trädgården där man väljer att ha perenner och inga sommarblommor.

Jag tänker mig trädgården för rotchakrat som en lummig plats. I *Alnarpsmetoden* (2010) av

Grahn finns ett inspirerande avsnitt där man skriver så här om skogsträdgården på s.42-43: ”*Tanken är att det ska vara en skön grön miljö med plats för allt från små insekter till stora människor. Man ska kunna röra sig i olika plan, skörda frukt högt uppe i ett träd men också sitta långt nere på marken. Växterna planteras så att de kan hjälpa varandra, solälskare ovanför eller framför skuggälskare och så vidare. Precis som det fungerar i naturen. Hallonplantor vilda buskar med nypon, hassel och fläder, krusbär och vinbär. Taket utgörs av körsbärs- och plommonträdens kronor, men även äppel- och päronträd. I trädgården växer också smultron, mynta, rabarber och andra växter som mer eller mindre sköter sig själva. Inget står i raka rader utan allt är fritt utplacerat.*”

Färg

Det här är den röda trädgården. Rött är den djärvaste färgen som drar uppmärksamheten till sig. Rött är kärlekens och fertilitetens färg och är en stor energigivare. Den håller dig alert, hjälper dig att hantera livets olika krav, tar bort negativitet, ger mod. Representerar viljestyrka, och driver dig att göra större saker, dess energi är bra mot depression, trötthet och hopplöshet. Rosa är en mildare variant av röd och människor som känner ett behov av att bli omhändertagna och behöver ovillkorlig kärlek dras ofta till rosa. Det är också en färg som är bra vid sorg (Rawlings 1998, s.76-87).

En yogaplatz med rött tegel eller grus passar därför fint. Här är äppelträd stammen som inger trygghet och stabilitet. Man kan ha en skulptur i form av grå elefant på den här platsen. Ett elefanthuvud gjutet i cement eller av lera som kan hängas upp i ett äppelträd är en idé. Röda rosor är också en grund som ger doft och inger trygghet, liksom röda vinbär, blodfläder, och busk pion.



Fig. 3. En rund yoga- och meditationsplats i rött tegel, omgiven av perenner med röd blomning, äppelträd, bärbuskar och röda rosor.

“En vallmos själ. Den kan inte plockas, då dör den. Den kan bara vara där den har sina rötter. Scharlakansröd mot den blå himlen. Skör, böjd, följer den vindens rörelser. Den glöder, ger och tar av jordens näring. Ur det mörka skapas livsfärg som i en skål av pulserande liv. Välkomnar regn och dagg. Men den kan inte plockas för då dör den.”

Ur jordband och själsvingar av Bergman

Livets kompost

De hör inte hemma här. Maskros och tistel, blir flugägg och mask.
 De måste slängas, vändas, krattas, blötas och omvärderas,
 för att sedan förmultna, vila och förädlas till bättre jord.
 Ur det icke tillåtna återvänder näring till någonting nytt och
 livgivande.
 Cirkeln är sluten.

Ur jordband och själsvingar av Bergman



Fig. 4

Här är exempel på växter som kan passa:

Träd och buskar

- Malus domestica* - äpple
- Paeonia suffruticosa* - buskpion
- Ribes rubrum* - röda vinbär
- Rosa moyesii* - mandarinros
- Sambucus nigra* 'Black Lace' - blodfläder

Perenner

- Angelica gigas* - rödkvanne
- Bergenia cordifolia* - hjärtbergenia
- Digitalis ferruginea* - brun fingerborgsblomma
- Echinacea purpurea* - röd rudbeckia(röd solhatt)
- Fragaria x ananassa* - jordgubbe
- Fragaria vesca* - smultron
- Helenium autumnale* - trädgårdssolbrud
- Monarda didyma* - röd temynta
- Paeonia lactiflora* - lukt pioner
- Potentilla*
- Rheum palmatum* - flikrabarber

Rheum rhabarbarum - rabarber

Sedum telephium 'Matrona' - kärleksört

Sommarblommor

- Amaranthus cruentus* - blodamarant
- Amaranthus hypochondriacus* - toppamarant
- Bracteantha bracteata* - jätteeternell
- Dahlia x hortensis* - sommardahlia
- Helianthus annuus* - solros
- Impatiens balsamina* - balsamin
- Lathyrus odoratus* - luktärt
- Nicotiana* - blomstertobak
- Papaver paeoniflorum* - pionvallmo
- Pelargonium* - pelargoner
- Pennisetum glaucum* - Pärlhirs
- Tagetes patula* - sammetstagetes

Gräs

Carex comans - bronsstarr

Vårlök

Tulipa - tulpan

Fig.5



2. Den orange trädgården- trädgården för sexualchakrat



Vattenträdgården, med växter som ringblomma och havtorn, står för orange, smak, vatten, njutning, kreativitet, spontanitet, fantasi och glädje.

Element och egenskaper

Här är platsen för vatten i alla dess former, allt från ett spa eller en badtunna, damm, porlande vatten, till ett litet fågelbad.

Vera Billing på s.41 skriver så här om vatten i *In i livet* (2008): ”... är den flytande kvaliteten, kännetecknande allt strömmande och böljande. Hos människan är det våra känslor som hänger samman med vattenelementet, de kommer och går och är inte stabila. Vi pratar om känslorvall, vi brusar upp, vi blir upprörda, skratt bubblar upp... Vatten är förmedlare av liv. Vatten, som är bärare av livet, kan finnas i fast, flytande och gasform (jord-, vatten- och luftkvaliteterna). I vilken form det uppträder beror till stora delar av värmen, närvaron av eld. När vi värmer is, vatten i fast form, smälter den till flytande vatten. När vi värmer ytterligare blir vattnet ånga, det vill säga stiger upp i luftens rike.”

En vedeldad badtunna i trä ger glädje och njutning. Vatten och värme hör ihop precis som Vera Billing skriver.

Ljudet av porlande vatten ger lugn. Många av våra lyckligaste stunder tillbringar vi i närheten av vatten- när vi plaskar i badbaljan eller lär oss fiska som barn eller badar i sjö eller simmar, dyker, surfar och seglar i och på havet som vuxna. Det finns många religiösa riter, från naturfolkens regndanser till hinduernas tradition att bada i den heliga floden Ganges och den kristna dopceremonin, som visar på vattnets religiösa betydelse. Vattnet är själva livet. Japanerna använder en symbol för vatten som är nästan identisk med det ideogram de använder för begreppet evighet. Vi känner oss hemma med vatten. Vår egen kropp består till 75 procent av vatten. Innan vi föds är den vattenfyllda livmodern vårt hem och det lugnande ljudet av fostervatten är det första vi hör. Våra tidiga anfäder levde i vatten och än i dag går människans foster igenom ett stadium i sin utveckling när det utvecklar något som påminner om fiskarnas gälar. Detta vattenarv finns djupt i våra sinnen och visar sig i många myter och ritualer över hela jorden. Vatten förknippas också med fruktsamhet. Vatten i en trädgård är aldrig stilla. Ena dagen kan det vara formen av ett kraftigt slagregn och nästa morgon låter det växtligheten svepas in i en mild morgondimma. På sommaren uppträder vattnet ofta som dis, på vintern blir det till hagel, snöslask eller snö. En trädgård som innehåller vatten blir aldrig tråkig. Vattnet är livets källa. I en trädgård som är uppbyggd kring de klassiska elementen blir vi påmind om att allting i naturen befinner sig i ett ständigt flöde samtidigt som det har en fasthet och beständighet. (Norfolk 2008, s.86-87)

Kanske har man lyckan att ha trädgården vid en bäck, sjö eller hav och kan använda sig av det. På den här platsen kan det finnas trädgårdskonst i form av en krokodil. Låt kreativiteten flöda. Vad som helst som anger krokodilens närvaro i trädgården kan användas.

Sinne

Eftersom det här är en plats för smak kan man vara lite extra noga med att välja växter som tillfredställer smaksinnet, t.ex. havtorn, ringblomma och krasse som också ger en orange miljö.

I Jordband och själsvingar 2005 s.89 av Bergman skriver man så här om smak: ”Upplev smakerna i en trädgård. Denna övning lämpar sig kanske bäst på sensommaren när bär, frukter och grönsaker börjar mogna. Det mesta smakar bäst när de är solvarma. Prova att smaka på allt som trädgården bjuder. Det finns mycket som vi kan äta som vi inte använder som t.ex. maskrosblad, kirskaål och ringblommor. Många av våra blommor är även medicinalväxter, även om inte alla är ätliga. Örterna i örtlandet är spännande att smaka på var för sig helt naturella.”

Färg

Färgen på platsen är orange och orange är glädjens färg, den ger känslor av välbefinnande och befriar oss från vardagslivets besvär. Den är varm och välkomnande. Optimistisk och full av jordisk energi är den stimulerande för alla i närheten. Det är en kraftfull färg, men mildare än röd. Orange framkallar förändring, skapar möjligheter, och är en färg för aktivitet, entusiasm, och frihet. (Rawlings 1998, s.78-79)

Material som röd/orange trä kan därför passa bra som material till en altan eller uteplats exempelvis i samband med en badtunna.

Vattenväxter och buskar som t.ex. korallsumak tycker jag passar eftersom de ger fin orange höstfärg och en tropisk känsla.

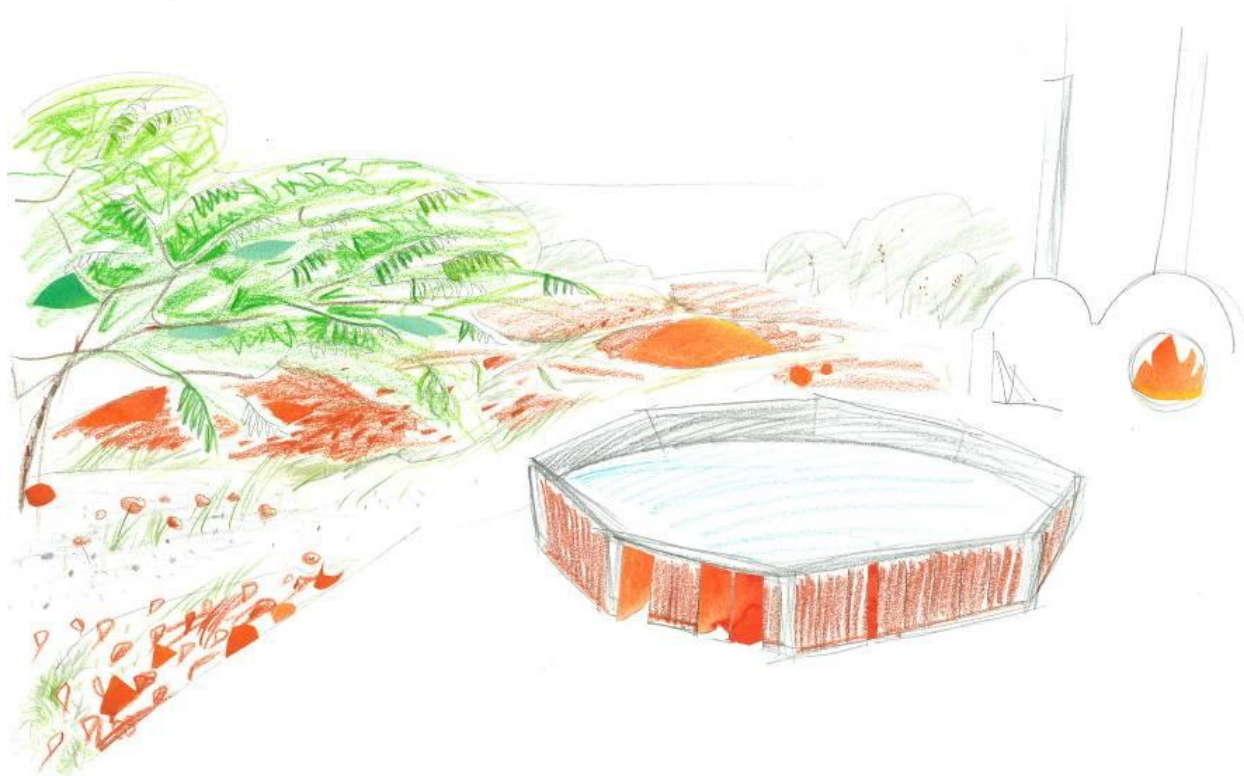


Fig. 6
Ringblommor och havtorn ger smak och bär färgen orange. Ett fält med orange sömntuta skulle också passa fint. En badtunna är ett exempel på vattnelementet i trädgården och ger njutning. Tänk att ligga i ett varmt bad en kall höstdag, under bar himmel när träden lyser i orange, och bara mysa.

Före gryning
kyla
går ner i det svarta vattnet
under ytan
som krokodilens styrka
stiger upp
blodet pulserar
som solen stiger upp över horisonten
slår upp ögonen i ett hav av orange ljus
värme
pulserar
glädjen flödar genom venerna
känner smaken av den nya dagen
livet

av Sophia



Fig.7

Exempel på växter:

Buskar

- Hippophaë rhamnoides* - havtorn
- Rhus glabra* - korallsumak
- Rhus typhina* - rönnsumak

Perenner

- Anthemis sancti-johannis* - midsommarkulla
- Asclepias tuberosa* - orange sidenört
- Eremurus* × *isabellinus* - hybridstäppilja
- Erigeron aurantiacus* - orangebinka
- Euphorbia griffithii* - eldtörel
- Hemerocallis fulva* - brunröd daglilja
- Hemerocallis* - hybriddagliljor
- Helianthemum nummularium* - solvända
- Kniphofia* - fackelliljor
- Meconopsis cambrica* - engelsk vallmo
- Mimulus cupreus* - kopparröd gyckelblomma
- Nelumbo nucifera* - lotus
- Nymphaea* - näckrosor
- Papaver alpinum* - alpvallmo

Papaver orientale - jättevallmo

Physalis alkengi - japanska lyktor

Potentilla - gull fingerört, saffrans fingerört

Sommarblommor

- Calendula officinalis* - ringblomma
- Eschscholzia californica* - sömntuta
- Dahlia* × *hortensis* - sommardahlia
- Gazania* - påfågelblomster
- Tagetes erecta* - stor tagetes
- Tropaeolum majus* - indiankrasse
- Zinnia elegans* - zinnia

Gräs

- Carex buchananii* - kopparstarr
- Eragrostis* - kärleksgräs
- Phragmites australis* - vass

Lök och knölar

- Lilium lancifolium* - tigerlilja

Fig.8



3. Den gula trädgården- trädgården för navelchakrat



Jag tänker mig det här som en varm, ljus och gul plats. Här är ledorden eldplats, mantrameditation, kökslandet, solros, senap och gult grus och sten. Den här platsen står för gul, syn, eld, energi, kraft och vilja.

Färg

Gult är den klaraste färgen i spektrumet och representerar solens energi/kraft. Det är en bra färg för koncentration och studier. Den ger intellektuell stimulans och inspiration. Gult är också bra för den som är blyg eller ensam eftersom den ger känslan av optimism och självkänsla och motverkar depression. Gult är en kraftfull färg som attraherar och dominerar och drar ögat mot det. Gult ökar också känslan av rymd och för med sig en känsla av välbefinnande för de som vistas i trädgården även en mulen dag. (Rawlings 1998, s.80-81)

Element

I *In i livet* 2008 av Vera Billing står det så här om eld/värme på s.41: ”... är en fjärde kvalitet, som krävs för att det ska bli dynamiskt och rörelse mellan de andra. Elden är på så vis en skapande kraft. Att vilja något sätter igång en rörelse. Viljan påverkar därför per automatik omgivningen och skapar därmed förändring. Eldkvaliteten är förknippad med vår vilja. Somliga är eldsjälar och brinner för det som engagerar dem.”

Egenskaper och sinne

Den gula trädgården är en plats för solros och senap som är växter som inger kraft och energi. Eftersom det här är en plats för synsinnet ska man inte vara rädd för att ha växter som verkligen syns och tar plats. Gula växter har ju också en sådan förmåga. Kanske är det här en plats i trädgården för kökslandet.

I *In i livet* 2008 (s.118), menar Vera Billing att kökslandet är en plats för aktivitet, tålmod, att vara närvarande i kroppen och viljan. Köksträdgården är trädgårdens mest intensiva arbetsområde, där allt skall ske under en enda kort säsong. I kökslandet övas målmedvetenhet, viljekraft, uthållighet, följsamhet och lyhördhet. Här kan den kraftfulla väduren stå i trädgården i form av en skulptur. Eller i form av fårsinn att sitta och vara på när man utövar yoga och mediterar.

Den gula trädgården kan vara en ganska öppen plats. I mitten kan finnas en grusgröp eller stenplattor med eldstad. Gul växtlighet breder ut sig runt omkring med ett fåtal träd eller buskar.



Fig.9

Se framför dig en åker med solros och senap och mitt i allt det gula en cirkel i gult grus eller stenplattor med en eld i mitten. Det är en kraftfull plats som lyser av solens energi.

”Var en knopp som sitter tyst och stilla i busken.
Var ett leende, en del av en underbar tillvaro.
Stanna här. Det finns ingen anledning att ge sig iväg.
Detta land är lika vackert som vårt barndoms land.
Skada det inte, min vän, och fortsätt sjunga...”

”Fjäril över fältet med de gyllene senapsblommorna”

Ur mandelträdet i din trädgård av Thich Nhat Hanh



Fig.10

Exempel på växter:

Buskar

Elaeagnus angustifolia `Quicksilver` -
smalbladig silverbuske

Perenner

Achillea - röllikor
Alyssum montanum - liten stenört
Anthemis marschalliana - guldkulla
Anthemis tinctoria - färgkulla
Asphodeline lutea - junkerlilja
Aurinia saxatile - praktstenört
Centaurea macrocephala - gulklint
Doronicum orientale - gemsrot
Eremurus stenophyllus - gul stäpplilja
Helenium autumnale - trädgårdssolbrud
Helianthus `Lemon Queen` - perenn solros
Helichrysum arenarium - hedblomster
Heliopsis helianthoides - dagöga
Hypericum calycinum - prakthypericum
Hypericum perforatum - äkta johannesört
Inula - krisslor
Linum flavum - guldlin

Oenothera biennis - nattljus
Phlomis russeliana - gul lejonsvans
Potentilla erecta - blodrot
Sedum acre - gul fetknopp
Thermopsis montana - lupinväppling
Verbascum - kungsljus

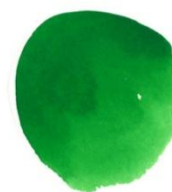
Sommarblommor

Bracteantha bracteata - jätteeternell
Calendula officinalis - ringblomma
Coreopsis grandiflora - flicköga
Dimorphotheca sinuata - solvisare
Eschscholzia californica - sömntuta
Craspedia globosa - guldboll
Helianthus annuus - solros
Rhodanthe humboldtianum - guld eternell
Linanthus androsaceus - gruppen- brokgilia
Lonas annua - kransgull
Santolina chameacyparissus - grå helgonört
Tagetes erecta - stor tagetes
Tropaeolum peregrinum - fjärillskrasse

Fig.11



4. Den gröna trädgården- trädgården för hjärtchakrat



Örtagården och rosenträdgården, står för grön, känsel, luft, tjänande, kärlek, och medkänsla. Många krydd- och medicinalväxter har ganska oansenlig blomning, så här är det de gröna som står i fokus. Skirt och luftigt. Rosor för kärlek, mjukt och taggigt.

Sinne

Känsel är också ett sinne. Den här delen får representera detta speciellt mycket. En promenad genom trädgården kan ge en mångfald av taktila upplevelser. Solens strålar värmer huden, vinden kan svalka mjukt eller bita hårt i kinderna. Fötterna berörs av underlaget man går på och gårdsgrus, barkflis, träspån och gräs känns olika under fötterna. (Grahns 2010, s.150)

Det finns många olika växter att välja på som tillfredställer känselsinnet. Lammörönen brukar vara populära, de är sköna att känna på dessutom lätta att odla och täcker marken så man slipper rensa ogräs (Grahns 2010, s.38). I *Jordband och själsvingar* 2005 av Bergman tar man på s.88 också upp möjligheten att träna sin känsel: ”*Ett litet barn upplever allt för första gången. Denna övning går ut på att liksom barnet stanna till vid sina känslor i kroppen och hur det känns att beröra naturen med sin kropp, sina händer, fingrar och kind. Hur känns ett syrenblad när du håller det mellan dina fingrar? Prova med att blunda medan du känner så upplever du mer: hur känns det i kroppen att ligga på gräsmattan? Hur känns det i kroppen att gå med bara fötter i gräset? Hur känns det att beröra en knotig trädstam eller att ha en snigel i sin hand? hur känns en utslagen ros mot kinden?*”

Det finns många sätt att uppleva världen genom sina sinnen och vara medvetet närvarande (öva mindfulness).

Örtagården är en speciell plats för sinnen. Ofta är örterna är lågmälda, oansenliga, man måste ner på knä, böja sig för att bekanta sig med dem, men då doftar de! De är mer doft än substans (Billing 2008, s. 134).

Billing skriver:” *Sanslöst varmt och oegoistiskt skänker de ut sin väldoft till den som berör dem, det må vara en människas hand eller solen. Men man måste ta kontakt först...*”

Element

Trädgården för hjärtchakrat är också en plats för elementet luft.

I *In i livet* (2008) av Vera Billing skriver hon så här på s.41 om luft: ”... är gasers specifika kvalitet och motsvarar vårt intellekt, vår tankevärld. Vi säger ju också att vi bygger luftslott... det var ju bara luft, säger vi när idéer inte blir konkreta, materialiserade. Luften är bärare av ljuset, som i sin tur är förmedlaren av värme.”

Det här är en plats där luftiga och skira växter passar. Jag tänker mig att den gröna trädgården är en plats för örtagården, eftersom många örter har ganska oansenlig blomning och är helande.

Egenskaper

Vera Billing skriver i *In i livet* (2008) på s.134 om örtagården som en plats för ödmjukhet, sinnesnärvaro och känsla. Örtagården har en lång historisk bakgrund. De vilda växterna har sedan urminnes tider plockats för kryddning och läkekonst.

Örtagården är en plats för känslornas uppvaknande, för själens stimulans. Den mycket prestationsinriktade duktighetsmänniskan kan öva helt nya kvaliteter i örtagården, sinnlighet, njutning, ödmjukhet, finkänslighet. Vera skriver: ”*Den som har svårt att öppna sig för omvärlden, är kraftigt instängd i sig själv, får i örtagården möjlighet att i trygg, stram form ta kontakt via sinnena, våga låta sig förföras...*”

Det är ju det här som det fjärde chakrat, hjärtchakrat, står för.

På den här platsen passar också rosor bra, speciellt de milda, rosa rosorna, och allra helst nyponrosen, eftersom de står för kärlek.

I *In i livet* (2008) skriver Vera Billing på s.130 om rosorna – skönhet kärlek: ”*Rosen har i alla tider starkt förknippats med kärlek, alltid på ett mycket djupt sätt. Symboler är levande bilder för det som är bakom det synliga. Därför berörs vi av symboler, även om vi idag tappat den av förstånd spunna tråden genom slöjan till det andliga bakom materian.*

I rosen har man i alla tider sett en sinnebild, en symbol för den kraft i själen, som har förmåga att vidga människans själ till det allra högsta- oegoism, empati, medkänsla, hängivenhet, att helt släppa sig själv och gå upp i något annat.”

Färg

Grönt är naturens färg, en balanserad färg som varken är värmande eller kylande och för med sig harmoni till alla i närheten. Vilsam och avslappnande, ger den en känsla av frid. Det är en bra färg vid meditation. I trädgården har grönt en förstorande effekt och en lugnande verkan (Rawlings 1998, s.82-83). Donald Norfolk talar på s.143 I *Läkande trädgårdar* (2008) också om att den gröna färgen ger ett lugnare budskap. Den signalerar harmoni, balans och allomfattande kärlek.

Det här är en meditationsplats med plattor och marktäckare, t.ex. timjan, i rutmönster.

En segelduk som solskydd som kan sättas upp. Det ger en luftig känsla.

Här skymtar den känsliga lilla antilopen fram i form av en skulptur eller annan trädgårdskonst.



Fig.12
Örtagården med rosor. En meditationsplats av stenplattor i rutmönster och timjan, med en uppspänd segelduk som solskydd.

Det helande örtlandet

”Läk min själ och min kropp. Mina vingar har farit illa här på jorden. Så mycket att hinna så mycket att tänka på. Så många som vill och så mycket av allt. Skänk mig blåeldsbalsam för mina sår. Dryck av järnört för att finna livstörst. Skänk mig lavendel att lägga under kudden. Rosmarin för mina ömmande leder. Men framför allt ge mig ron att bara vara i dina läkande händer och tron på att jag kan ge mig ut i världen igen, om jag bara vågar.”

Ur jordband och själsvingar av Bergman



Fig. 13

Växter som kan passa är:

Buskar och träd

- Juniperus communis* - en
- Pyrus salicifolia* - silverpäron
- Betula pendulina* - björk
- Rosa dumalis* - nyponros

Perenner

- Agastache foeniculum* - anisop
- Alchemilla vulgaris* - daggkäpa
- Althaea officinalis* - läkemalva
- Angelica archangelica* - kvanne
- Artemisia* - malörter
- Asparagus officinalis* - sparris
- Bistorta major* - stor ormrot
- Calamintha nepeta* - stenkyndel
- Chaerophyllum aromaticum* - doftkörvel
- Chamaemelum* - romersk kamomill
- Cichorium intybus* - cikoria
- Gentiana lutea* - gullgentiana
- Humulus lupulus* - humle
- Hyssopus officinalis* - isop
- Lavandula angustifolia* - lavendel
- Levisticum officinale* - libbsticka
- Leonurus cardiac* - hjärtstilla
- Matricaria recutita* - kamomill
- Melilotus officinalis* - gulsötväppling
- Melissa officinalis* - citronmeliss
- Mentha* - myntor
- Myrrhis odorata* - spansk körvel
- Nepeta cataria* - kattmynta

- Oreganum vulgare* - kungsmynta
- Plantago major* - groblad
- Rheum rhabarbarum* - rabarber
- Rhodiola rosea* - rosenrot
- Salvia officinalis* - kryddsalvia
- Sempervivum tectorium* - taklök
- Stachys byzantina* - lammöron
- Symphytum officinale* - äkta vallört
- Tanacetum balsamita* - balsamblad
- Thymus pseudolanuginosus* - gråtimjan
- Thymus x citriodorus* - citrontimjan
- Thymus serpyllum* - backtimjan
- Thymus vulgaris* - kryddtimjan
- Urtica dioica* - brännässla
- Valeriana officinalis* - läkevänderot
- Verbena officinalis* - järnört

Sommarblommor

- Allium sativum* - vitlök
- Anethum graveolens* - dill
- Borago officinalis* - gurkört
- Carum carvi* - kummin
- Coriandrum sativum* - koriander
- Foeniculum vulgare* - fänkål
- Pelargonium graveolens* - rosengeranium
- Petroselinum crispum* - persilja
- Reseda odorata* - luktreseda
- Trigonella foenum -graecum* - bockhornsklöver

Fig. 14



5. Den blå trädgården- trädgården för halschakrat



En rymlig blå plats, en lugn plats där man kan lyssna, så tänker jag om den blå trädgården. Jag tycker att det ska vara extra fokus på ljud här eftersom hörsel ingår i detta chakra.

Sinne

I *Alnarpsmetoden* av Grahn (2010) tar man på s.150 upp ljud. ”Trädgården är aldrig tyst. Vissa ljud tilltalar kanske mer än andra, ge utrymme för dem du tycker om. Bladverk som rasslar; avenbok, bambu eller darrande asplöv. Vatten som droppar, porlar eller stilla strilar fram. Gångar belagda med singel, barkflis eller grus låter olika när man går på dem. Lärkan som drillar på våren, koltrasten som sjunger i sommarkvällen, humlor och blomflugor som surrar signalerar liv och årstid.”

Det finns så många olika ljud att lyssna på förutom ljudet av sina egna andetag.

I *Jordband och själsvingar* (2005) av Bergman sägs följande om att lyssna in trädgårdens ljud på s.86: ”Naturens musik om våren är fantastisk. Att vakna till vårsol och fågelkvitter som smyger sig in genom sovrumsfönstret är ett gudomligt uppvaknande till en ny dag. Vilka morgongåvor! Men även under andra årstider ger naturen ljud ifrån sig. Vinden som far genom gulnande löv på hösten. Tystnaden när ett vitt snötäcke dämpar alla ljud. Vi är så vana vid våra ljudmattor i affärer, i storstaden och från bilradion men vi är inte så vana vid att lyssna till små ljud, som från humlan, flugan eller från din egen andning. Ett sätt att upptäcka trädgården och naturen på är att koncentrerat lyssna in trädgårdens ljud. Det blir som en sorts meditation. En flugsvärm kan låta som en stråkorkester och lärkans drill som en flöjt. I stillheten blir de små detaljerna synliga och hörbara. Till och med ett träd ger ifrån sig små ljud.”

Barken på en tall som knäpper, grenar och barr som rasslar och prasslande löv inger ett sådant lugn. Patrik Grahn skriver i *Alnarpsmetoden*, på s.88-89 om att det är fint om man kan ha många olika sorters träd runt en trädgård. De olika träden låter också olika i vinden.

Element

Hur skapar man då rymd? Kanske genom att anlägga en äng med ett fåtal träd. Ängen kan också omges av buskage för att skapa rum. Jag tänker mig att det här är ´linängen´ (med linängen menar jag egentligen linåker, men i mindre format) med lavendelvide och ormskinnstall.

På Alnarps terapiträdgård finns ett stort öppet område som kallas ängen. Dit går man när man vill ha en vidare utsikt. Tanken är att den ska förmedla känslan av en öppen betesmark eller savann, ett område där man kan läsa av terrängen. Det bygger på teorin om att stenåldersmänniskan i oss känner sig trygg i den typen av miljö. Att den är vår ursprungsmiljö och att vi därför känner oss hemma här. Det finns forskning som visar att människor tycker att det är vilsamt med savannlika

miljöer, som öppen gräsmark med ett antal träd nära betraktaren. Vidare bör det finnas ett "vattenhål" där man kan släcka törsten. När man står på ängen har man överblick. Det är meningen. Ängen kan läsas av med ett enda ögonkast. Man kan se andra och syns själv (Grahn 2010, s.46).

Jag tänker mig att den blå trädgården kan vara en öppen yta med damm/liten källa i mitten av ängen. Det kan vara grus och sten och plats för meditation, och i träden kan det hänga vindspel. Det kan också vara passande med blå tygvimplar som blåser i vinden (tänk lite sådana flaggor som finns på andliga platser i Himalaya i norra Indien och Tibet). På den här platsen kan det också vara fint med en skulptur i form av en liten vit elefant eller elefantsnabel som sticker upp ur/ i dammen.

Färg

Blått är en speciellt bra färg för healing, eftersom den ger avslappning och stillhet. Det är också en bra färg för kontemplation och väldigt passande vid meditation. Den inspirerar till tålmod och lugna tankar, liksom till vila, fred och ordning. Det är en kall och sval färg som stillar sinnet och själen och ger en känsla av rymd (Rawlings 1998, s.84).



Fig. 15

Ett vattenhål mitt i en blå äng. Lyssna på trädens rassel och prassel och vindspelets klingande. Här är ett lugn och en rymd med plats för tankar och känslor, att lyssna inåt.

”Behöver vi anstränga oss särskilt mycket för att njuta av den blå himlens skönhet?

Måste vi öva för att kunna njuta av den?

Nej, vi bara njuter av den. Varje sekund, varje minut i våra liv kan vara på det sättet. Var vi än är, när som helst, har vi möjlighet att njuta av solskenet, av varandras närvaro, till och med upplevelsen av att kunna andas.

Vi behöver inte resa till Kina för att njuta av den blå himlen. Vi behöver inte ta oss till framtiden för att kunna njuta av att kunna andas.

Vi kan få kontakt med allt detta just nu.”

Av Thich Nhat Hanh



Fig. 16

Här är växter som kan passa:

Träd och buskar

Pinus heldreichii - ormskinnstill

Salix elaeagnos - lavendelvide

Perenner

Amsonia tabernaemontana - amsonia

Campanula cochleariifolia - dvärgklocka

Crambe maritima - strandkål

Echium vulgare - blåeld

Eryngium alpinum – alpmartorn

Iris pallida - silveriris

Iris versicolor - brokiris

Linum perenne - berglin

Nymphaea 'King of Blues' - näckros

Linum usitatissimum - oljelin/spånadslin

Nemophila menziesii - prins gustavs öga

Nigella damascena - jungfrun i det gröna

Phacelia campanularia - klockfacelia

Phacelia tanacetifolia - honungsfacelia

Salvia patens - blå salvia

Gräs

Festuca glauca - blåsvingel

Phragmites australis- vass

Sommarblommor

Centaurea cyanus- blåklint

Echium plantagineum- blå snokört

Linum grandiflorum- blomsterlin

Lökar och knölar

Scilla- blåstjärnor

Fig. 17



6. Den indigoblå trädgården- trädgården för det tredje ögat



Det här är platsen för lövsalen, lunden, skogen, eller dungen, en lummig grönskande plats. Den står för det sjätte sinnet, indigoblå, intuition - ökad känslighet eller förmåga att vara i kontakt med djupare nivåer av sin medvetenhet, självobservation, sinneskontroll och visdom.

I *Läkande trädgårdar* (2008) av Norfolk står det så här om den heliga lunden på s.117: ”Många av de trädgårdsarkitekter som verkade i England på 1600-talet lät en bit av trädgården förbli vild. Där planterades inte in några odlade växter och området användes som en avskild plats för bön och meditation. Den kallades *sacro bosco* eller ”helig lund”. De japanska buddhistmunkarnas stiliserade zenbuddhistiska trädgårdar fyllde samma funktion. Man har sagt att ikoner är bilder som öppnar ett ”fönster mot himlen”. Om det är deras viktigaste funktion kan vi säga att en läkande trädgård skall skapas så att den blir en levande grön ikon. Det allra bästa är om den bildar ett grönt teleskop som öppnar sig mot himlen och samtidigt är inhägnad i ett frodigt lövverk som drar blickarna till sig och stänger ute alla störande moment. Om omständigheterna tillåter skall trädgården inte vara platt utan tredimensionell med vertikala linjer som leder både blicken och själen uppåt. Den tredje dimensionen kan man skapa genom att plantera träd, spaljéer och valvgångar smyckade med rosor, klematis och kaprifol.”

Djungellikt med träd, buskar och klängväxter. En omslutande och inneslutande miljö är den indigoblå trädgården. Rumskänslan skapas genom en tätare växtlighet men med gläntor.

Vera Billing säger så här i *In i livet* (2008), s.57: ”I naturen kännetecknas gränsområden alltid av en stark dynamik- där sker möten. Skogsbrynets natur präglas av möten mellan olika kvaliteter. Inne i tät växtlighet råder mörker över ljus, stillhet över rörelse i och med att vinden inte tränger in, eller i alla fall bromsas upp och dämpas. Där råder svalka, för ljuset som bär värmen når inte in. Svalkan blir till kyla. När solen är för svag, men oavsett årstid är det ändå en temperaturskillnad mellan inne i skog och buskage och utanför. Där inne i skyddet kan växter utvecklas mer frodigt än annars, förutsatt att ljus och fukt räcker till. I de öppna markerna utanför brynet däremot far istället vinden fram, det vill säga luften rör sig snabbt och ljus tränger ner till marken utan hinder. Temperaturväxlingarna mellan dag och natt blir stora. En utsatthet råder. I gränslandet, skogsbrynet, möts dessa olika krafter och ett rikt växt- och djurliv utvecklas. I terapiträdgården arbetas medvetet med naturliga gränzoner.”

Mitt i lunden kan en stor blåtonad spegel stå. Det passar också med ett gammalt vackert fönster som målas på ena sidan med en mörkblå/violett färg.

Ledord är inre syn - som spegeln symboliserar. Ljus och skugga i trädgården. Kontrasten ljus och mörker. Ljusspel.

Kanske har man också möjlighet att låta ett par livs levande påfåglar dansa runt i dungen ljusdunkel. Det är en lockande tanke.

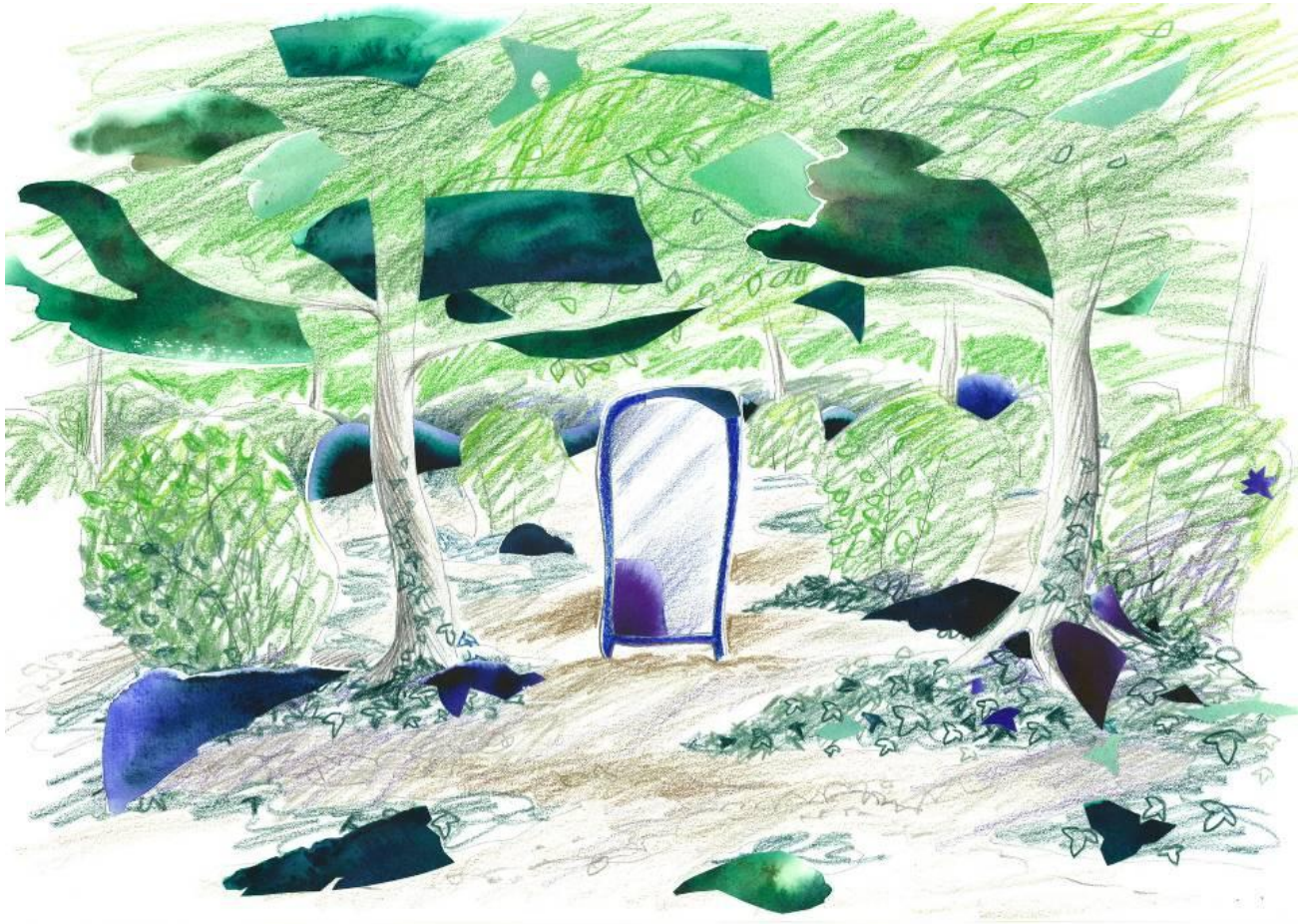


Fig. 18
Träd och buskage. Murgröna och mörkblå klematis klänger omkring. Ljus och skugga. En omslutande känsla. En blåtonad spegel står mitt i den täta växtligheten. Att möta sig själv.

I skogens skugga vandrar jag
söker
i spegeln ser jag mig
i spegeln ser jag dig
du är jag och jag är du
djupare
ser
ögat är på den plats där tre floder möts
i den mörkaste natten strålar det starkaste
ljuset
en
plats
där vävs drömmarna som skapar
världen
av Sophia



Passande växter är:

Träd

Carpinus betulus - avenbok

Vinca minor - vintergröna

Ribes nigrum - svarta vinbär

Buskar

Amelanchier lamarckii - prakthäggmispel

Cornus sanguinea - skogskornell

Fargesia murielae - bergbambu

Fothergilla major - stor häxal

Frangula alnus - brakved

Hamamelis virginiana - amerikansk trollhassel

Hedera helix - murgröna

Ilex meserveae 'Blue Prince' - blå järnek

Ligustrum ovalifolium - bredbladig liguster

Lonicera caerulea - blåtry

Sambucus nigra - fläder

Sorbaria tomentosa - indisk rönnspirea

Viburnum lantana - parkolvon

Klättrväxter

Clematis - klematis

Perenner

Alchemilla Mollis - jättedagdkåpa

Hepatica nobilis - blåsippa

Hosta - funkia

Hyacinthoides hispanica - spansk klockhyasint

Omphalodes verna - ormöga

Ophiopogon planiscapus 'Nigrescens' - mörkt ormskäg

Primula vulgaris 'Miss indigo', 'Blue sapphire' - jordviva

Pulmonaria officinalis - lungört

Fig. 20



7. Den violetta trädgården- trädgården för kronchakrat



‘Bodhiträdet’, vårdträdet, står för meditation, violett, insikt, och förening.

Egenskap

Meditation under det stora trädet. Har man ett stort träd på sin gård är man verkligt lycklig och det spelar ingen roll vad det är för sort. Ett stort träd ger känslan av uråldrig visdom. Den sträcker sina grenar högt mot himlen samtidigt som de tjocka rötterna går stadigt ner i jorden.

Även om man inte har ett stort träd på gården kan man plantera ett speciellt träd som man tycker om. Tålmodigt kommer det växa och till slut bli ett vist gammalt träd. Om man bor i mildt klimat kan man plantera ett mulldärsträd. Det är släkt med bodhiträdet som Buddha ska ha nått upplysning under.

I *Läkande trädgårdar* står det: ”Både ögat och örat kan njuta av träden, som kan vara en källa till andlig inspiration.” (Norfolk 2008, s.108)

Han säger också: ”Om vi sitter tyst och lugnt under ett träd varje dag, även om det bara är en kort stund, har vi lättare att koppla av från den uppjagade stämning många av oss lever i och uppleva en känsla av tidlöshet. Det underbara sublima ögonblick, som kan kondensera evigheten till en timme eller utvidga timmen till en livstid.” (a a s.108)

Vidare säger han: ”Varje gång vi tittar upp mot grenarna i ett träd får vi också en glimt av himlen bakom och blir påmind om universums storhet. Himlen är en viktig beståndsdel i en läkande trädgård, och ett av flera goda skäl att plantera träd är att de leder blicken uppåt och inger en känsla av vördnad och respekt.” (a a s.108)

Färg

Violett inger självkänsla/egenvärde och är en bra färg om man behöver lära sig att älska sig själv. Färgen har bland annat använts för att visa på kunskap, självrespekt, andlighet, värdighet och rikedom. Det är en användbar färg för att få inspiration eller självinsikt. Den är väldigt bra vid meditation. Men det är inte en färg som är passande vid depression (Rawling 1998, s.86).

Det här är den violetta delen av trädgården. Här kan det vara ganska låg växtlighet. Det behöver inte vara en överdådig plats. Här vilar istället en enkelhet (tänk ljunghed). Det kan vara ett träd i mitten av en ganska öppen yta som kanske är omgiven av rododendron eller något annat buskage beroende på vad som passar på platsen.



Fig. 21
Meditation under trädet. En violett växtlighet breder ut sig runtomkring. Inget överdåd. Enkelhet.

”Lyssna till vårdträdets sång. Det sjunger om historiens vindar, om alla de som vandrat förbi, om alla de som kom och de som gick. Många har det välkomnat med sin skugga och sin sång. Många har det skyddat. Lyssna till vårdträdets sång. Det sjunger om framtidens vingar, om alla de som ska komma förbi, om de som kommer för att vila. Många sorger har det tagit emot. Med livets glädje fyller det sin krona. Lyssna till vårdträdets sång.”

I jordband och själsvingar finns dikten Vårdträdets sång av Bergman



Fig. 22

Växter som kan passa är:

Träd

Quercus robur - ek

Morus - mullbärsträd

Fraxinus ornus - mannaask

Perenner

Aquilegia ecaltarata - dockakleja

Astilbe chinensis `Pumila` - dvärgastilbe

Aubrieta x cultorum - aubrietia

Dodecatheon pulchellum - liten

tolvgudablomma

Geranium sylvaticum - midsommarblomster

Salvia verticillata - kranssalvia

Stachys officinalis - humlesuga
(läkebetonika)

Verbascum phoeniceum - violkungsljus

Lök

krokus

Fig. 23



8. Den vita trädgården- trädgården för auran

Växthuset eller det som omgärdar trädgården, står för vitt, beskydd, utstrålning och det som omsluter trädgården.

Den vita trädgården handlar om växthuset eftersom det är en beskyddande/skyddande miljö och/eller det som omgärdar trädgården, staket, mur, häck, som också är skydd/beskyddar trädgården.

Grahn skriver så här om växthuset: *”På en stor markyta belagd med stenmjöl i den urbana trädgården ligger ett igloo-liknande växthus som kallas Grow Point. Man befinner sig i ett skyddat rum med väggar och tak som är halvt genomskinliga.. Det tunna membranet i det sfäriska växthuset omsluter och skyddar, men ändå når solstrålarna in och lyckas värma den märkvärdiga byggnaden redan tidigt på våren. Här blommar alltid någonting tack vare att växthuset hålls varmt året runt. Vintertid känns det som vid medelhavet härinne, bland oliv- och citronträd som har fått flytta in för att övervintra.*

Om man har stel nacke eller andra fysiska krämpor kan det vara en befrielse att få komma in i ett varmt och skyddat rum dit vinden och kylan inte når. Spända axlar slappnar av i värmen.”

(Grahn 2010, sid 41)

Växthuset är inte bara en växtplats för gröna plantor utan också en utmärkt plats för människor att utöva yoga, meditera och utvecklas i. Grow point växthuset låter väldigt passande.

I *In i livet* (2008) av Vera Billing skriver hon på s. 138 om att växthusets stämning är glädje, värme, trygghet och rikedom. Hon säger att många som är i själslig obalans ofta känner sig frusna. Bristen på egen inre värme och svag egen livsenergiförbränning, visar sig ända ut i det fysiska. Man kan själv se det här hos sig själv. I situationer där man känner sig lite osäker och inte delaktig kommer lätt känslan av att vara frusen. Växthusmiljön är därför väldigt läkande att vistas i. Växterna där blir extra saftiga och ”livsfulla”, mustiga och doftande. I växthuset stängs den yttre världen ute av glas. Det släpper igenom det livgivande ljuset och dess värme, men stänger ute luft och vatten, och många av människans sinnesintryck. Ljud dämpas och vinden når inte in. Livet i växthuset är skyddat och där kan man odla växter som är för ömtåliga för vårt klimat. Växthusmiljön är en värld av värme, fukt och mustiga dofter. Mjuka vattenfyllda slingrande växter trivs där, liksom växter utan egen uppresthet och stadga såsom tomater, gurka och melon, samt basilikor, paprikor, chili och annat exotiskt, aromrikt och kryddstarkt.

Växthuset skyddar människan från omvärldens hårdare formande krafter, i ljuset och värmen och dofterna. Men det är samtidigt ett liv med utsikt och medvetenhet om världen utanför, till skillnad från ett rum med kompakta väggar.

Trädgården behöver också en inhägnad, en yttre gräns. En skyddande omgärdning. Så här skriver Bergman i *Jordband och själsvingar* (2005) på s.35 om trädgårdens inre och yttre gränser: *”Runt trädgården finns en inhägnad, ett staket, en häck eller kanske en mur. Det finns alltid en öppning till livet utanför och det finns alltid en öppning in. Här finns tydliga eller otydliga gränser som skärmar av trädgården och hjälper oss att förstå om vi är innanför eller utanför. En trädgård*

kan ha så höga häckar att det är svårt att se in, medan en annan låter sig omringas av luftiga bärbuskar. En tredje kan omfamnas av en yvig syrenhäck eller kanske ett falurött staket med öppningar i alla vädersträck. Staket eller växtligheten visar var tomtgränsen går och vad som är mitt eller ditt. Olika gränser och öppenhet kan ha skiftande betydelse för oss.”

Precis som en skyddande aura fungerar häcken eller det som inhägnar trädgården.

I *Alnarpsmetoden, Trädgårdsterapi* (2010) av Patrik Grahn skriver man på s.16 att trädgårdens avgränsning mot omgivningen är viktig. Därför är det bra om den omges av ett staket för att tydligt förmedla att detta är en trygg plats att vara på. Det är också bra om de olika rummen inne i trädgården är utformade så att de lockar till både aktivitet och vila. Det innebär att besökaren alltid har möjlighet att söka upp en miljö som svarar mot den sinnesstämning som hon befinner sig i för tillfället. Miljön blir en famn för besökaren att vila i.

Staketet kan bytas ut mot häck för att skapa en mer naturlig levande avgränsning.

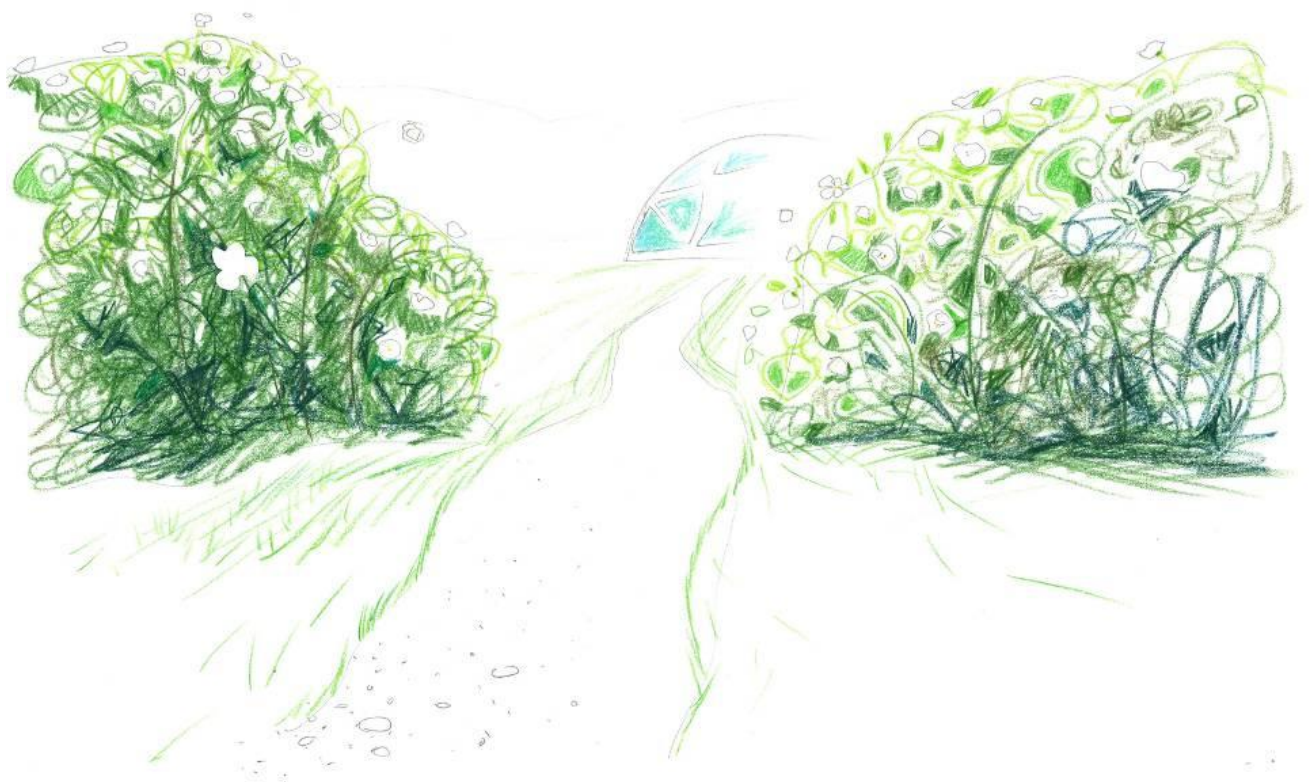


Fig. 24

Växthuset skyddar de ömtåligaste värmekrävande växterna. Som ett vitt omslutande hölje, auran, är växthuset. Den vitblommade rosenhäcken har samma funktion, skyddande och strålande av skönhet omger den trädgården.

”Doft av varm jord och livets ursprung möter oss.
I naturens barnkammare blir små frön till liv under
varsamma händer. Akta dina fötter. En liten planta reser
sig inte så lätt. Den behöver särskild omtanke innan den
ska ut i världens rytmer och människans vindar. Den
behöver vara i långsamheten och växa stilla i sin egen
takt.”

Ur Jordband och själsvingar (2005) av Bergman



Fig. 25

Growing spaces är ett speciellt kupolformat växthus. Det har miljövänliga lösningar, är energisnålt och kan användas året om. Här kan de ayurvediska exotiska växter som jag har med i min växtkatalog odlas (Olsbacka, 2010). Det kan också användas som plats för yoga och meditation eller ett spa. (<http://www.growingspaces.se/index.html>, hämtad 2010-12-06)

Häck med pimpinellros eller vit vresros kan passa fint.

Fig. 26



Resultatsammanfattning

Här följer en sammanfattning av det som är viktigast att tänka på när de gäller de olika platserna.

Allmänt - utformning av platserna

För att skapa en funktionell och bekväm plats för yoga och meditation utomhus behövs rent praktiskt något slags rum med golv, väggar och tak. Det kan vara ett rundat centrum (yoga och meditationsplatsen), eftersom rundade former ger ett mjukare och mer organiskt uttryck.

Växtligheten kan vara mer koncentrerad närmast yogaplatsen, som sedan tonar ut i exempelvis en äng. Platserna kan förbindas med klippta gräsgångar. Rumskänsla kan skapas på olika sätt så som av väggar av perenner i olika höjd, buskar och klättrväxter. Tak av träd eller t.ex. en uppspänd segelduk. Golvet kan bestå av grus, tegel, sten eller trä beroende på vad som passar. Platsen kan vara stor eller liten beroende på användningsbehov, hur många människor som ska kunna vistas på platsen, en eller flera (en person eller en hel yoga klass) .

Sedan kan platserna få olika karaktär genom olika färger, de olika elementen och fokus på olika sinnen mm.

Den röda trädgården- trädgården för rotchakrat

- Komposten är viktig eftersom den representerar jordelementet
- Fruktträd, bärbuskar och perenner kan vara passande eftersom de inger stabilitet och trygghet
- Röda blommor, rött tegel och grus i markmaterial
- En grå elefantskulptur/konst passar på den här platsen

Den orange trädgården- trädgården för sexualchakrat

- Vatten är viktigt - damm, badtunna, pool, bäck och fågelbad
- Smak - bär mm.
- Oranga blommor och trä som material till uteplats
- Trädgårdskonst i form av en krokodil

Den gula trädgården- trädgården för navelchakrat

- Eldplats
- Köksträdgård/odling
- Gult - gula blommor och gult grus och sten
- Växter med kraftfull karaktär, t.ex. solros
- Värme och ljus. Det kan vara en öppen solig plats
- Skulptur – vädur

Den gröna trädgården- trädgården för hjärtchakrat

- Känsel är viktigt - mjukt och ludet, taggigt. Material som skrovlig sten och polerad sten
- Grönt - växter med sparsam blomning
- Luftiga och skira växter
- Rosor och örter/medicinalväxter
- Antilopskulptur

Den blå trädgården- trädgården för halschakrat

- Blå äng - rymd
- Träd som låter i vinden och vindspel - hörsel
- Konst/skulptur i form av vit elefant
- Ljusgrå/vita stenbumlingar

Den indigoblå trädgården- trädgården för det tredje ögat

- Träd och buskar är viktiga och ger en innesluten miljö med ljus och skuggspel.
- Mörkblå - blommor
- Vit ormskulptur/konst
- Blåtonad spegel - symbol för att se in i sig själv

Den violetta trädgården- trädgården för kronchakrat

- Ett träd på en öppen plats
- Violettt - blommor, som är ganska låga och som ger en enkelhet.
- Vit orm/konst

Den vita trädgården- trädgården för auran

- Växthuset är viktigt - beskyddande för växter (och människor)
- Det som omgärdar trädgården - häck med vita rosor

Diskussion

Syftet var ju att undersöka hur chakrasystemet kan fungera som tema och inspiration för en trädgård för yoga och meditation. Har jag då nått upp till det?

Jag tror att chakrasystemet kan fungera bra som tema och inspiration till att skapa en trädgård för yoga och meditation. Det har åtminstone fungerat bra för mig att använda som en grund. Men det krävs naturligtvis forskning på om ett rött trädgårdsrum t.ex., med ett visst växtmaterial verkligen får den effekt som man vill. Men kanske är det inte ens meningen.

Kanske är meningen bara att skapa en trädgård som passar på en kursgård/reatret/spaanläggning för människor som är intresserade av yoga, meditation och ayurveda.

Så kan man tänka sig att det finns många olika varianter för varje rum när det t.ex. gäller växtval. För någon kanske en granskog med mossbelupna stenar känns som en karaktär för en trädgård för det 1:a chakrat, istället för en fruktträdgård med bärbuskar.

En fråga som har kommit upp är om djursymbolerna i form av trädgårdskonst är viktiga och ska vara med över huvudtaget. Det finns naturligtvis inte någon forskning på om det skulle påverka på något sätt. Men min känsla är att det tillför något magiskt, fantasifullt, spännande och lekfullt till platsen. Djuret personifierar den energi som det specifika chakrat har. Därför kan en visualisering av djuret i trädgården vara värdefullt. Det behöver inte vara en naturtrogen krokodil t.ex. Det kan räcka med gjutna tassavtryck i markmaterialet eller mönster från skinnet. Eller så kan man ha traditionella mandalan som finns inom chakrasystemet (symbol i form av blomma med olika antal kronblad, geometriska figurer och djuret i mitten) exempelvis som en mosaik på golv eller liknande. Det beror helt på vad man vill.

Det här arbetet handlar egentligen inte om att bevisa att olika saker påverkar oss på olika sätt. Jag påstår tillexempel inte ens att chakror existerar. Det är inte bevisat och accepterat av den moderna västerländska vetenskapen. Yoga och meditation bygger istället på den egna erfarenheten, den egna upplevelsen. Att skapa trädgård handlar också mycket om det. Det här är ett designarbete och chakrasystemet är ett tema.

Det som ändå finns skrivet om i terapiträdgårdslitteraturen har jag dock tagit fasta på.

Man kan också diskutera hur de olika platserna ska ligga i förhållande till varandra. Detta har dock fallit utanför tidsramarna och är kanske också ointressant eftersom det här arbetet inte har handlat om en konkret plats.

En annan spännande tanke är att det kanske finns en möjlighet att ta in yoga i terapiträdgården och utveckla de befintliga teorierna men också ta in chakrasystemet som en möjlighet. Det skulle vara spännande att prata med människor som har stor kunskap om terapiträdgård och andra som har stor erfarenhet av yoga, om min idé.

De olika frågorna då, har jag svarat på dem?

Hur kan man skapa trädgårdsrum/platser i en trädgård med utgångspunkt från chakrasystemet?

Det olika chakrorna representerar olika färger, sinnen, element, känslor och djursymboler och allt passar bra att översätta/visualisera i en trädgård. Formerna kan vara levande och organiska.

Hur kan golv, väggar och tak utformas?

Golvet på en plats kan bestå av ett material som har den färg som ett visst chakra representerar. Väggar och tak kan bestå av levande material t.ex. buskage och spaljéer med klättrväxter och olika träd, men helst inte plank eller murar, som kan ge ett stelt och dött intryck.

Hur skapar man öppenhet, slutenhet?

´Linängen´ med vindspel är ett exempel på en plats som ger en öppenhet. Lövsalen, skogen och dungen med djup skugga är exempel på platser som ger slutenhet.

Hur skyddas man från sol, vind och regn? Jo t.ex. genom segelduk, träd och buskage.

Hur kan man utforma stigar/gångstråk för att förbinda de olika platserna?

Kanske genom klippta stigar som slingrar sig genom högt gräs/äng, som ger ett flöde.

Vilka material kan användas?

Naturmaterial liksom organiska och levande material. Återanvänt material kan ha en poäng.

Vilka växter är lämpliga?

Egentligen alla om de passar i färg och karaktär och passar på platsen.

Hur får man in doft, ljud, känsel och färg med hjälp av växter på olika sätt i trädgården?

Det är lätt att tillfredställa alla sinnen i trädgården. örter och kryddväxter ger doft, liksom många blommande växter. Olika bladverk låter olika i vinden. Omge trädgården med en mångfald av träd. Välj taggigt, mjukt och ludet, skrovligt, slätt, olika material i markbeläggning grus och sten mm. Växtvärldens färgrikedom är stor.

Kan man skapa olika stämningar/känslor?

Ljus och skugga kan skapa olika stämningar/känslor, liksom öppenhet och slutenhet. Olika färger ger också olika känslor liksom olika dofter.

Hur kan man använda ljus och skugga?

En ljus och solig plats ger en sorts känsla medan en skuggig miljö ger en annan.

Även om man har en byggnad där man i huvudsak utövar yoga och meditation kan den omges av en trädgård eller park som har chakrasystemet som grund och fungera som en hälsoträdgård.

Man skulle också kunna tänka sig en liten trädgård som förändrar färg och karaktär med årstiden. På våren blommar röda växter. Sen övergår blommornas färgprakt i orange osv. Detta kräver dock noggrann planering av växtval och placering.

Slutsatser

Chakrasystemet kan fungera som en guide för att skapa en varierad och spännande miljö, där många olika känslor och stämningar får plats.

Jag tror att chakrasystemet är en bra hjälp för att sätta igång fantasin när man sitter vid skissbordet och ska planera trädgården. Det ger något att utgå från. Även om jag egentligen inte kan svara på om chakrasystemet verkligen är bra att utgå från när man tänker skapa en trädgård för yoga och meditation, utan att först anlägga en riktig trädgård, så tror jag ändå att chakrasystemet kan vara ett bra tema för en yoga- och meditationsträdgård.

Sammanfattning

Det här är en undersökning om hur chakrasystemet kan fungera som en inspiration, och ett tema för en yoga- och meditationsträdgård. Det tar upp chakrasystemet men även ämnena terapiträdgård, hälsoträdgård och miljöpsykologi. I den första delen av arbetet, som jag kallar undersökning 1, undersöks hälsoträdgårdar, terapiträdgårdar och miljöpsykologi. Där tittar jag på utformningen av terapeutiska trädgårdar, miljöns påverkan, färgens betydelse, den vilda trädgården, trädgården för sinnena, de olika elementen i trädgården och vad som är viktigt att ta med till den andra delen av arbetet, som jag kallar undersökning 2. Där beskrivs först chakrasystemet, från första chakrat till det åttonde. Därefter beskrivs trädgården med chakrasystemet som grund/struktur. Arbetet kombinerar idéer från chakrasystemet och idéer från den kunskap som finns inom terapiträdgårds- och miljöpsykologiforskningen. Arbetet handlar om åtta olika trädgårdsrum/platser. Jag presenterar de olika platserna som:

- Den röda trädgården- trädgården för rotchakrat som handlar om fruktträd, bärbuskar och perenner, komposten, och röda rosor. Den står för röd, lukt, jord, överlämnande och trygghet.
- Den orange trädgården- trädgården för sexualchakrat som handlar om vattenträdgården, växter som ringblommor och havtorn och står för orange, smak, vatten, njutning.
- Den gula trädgården- trädgården för navelchakrat som handlar om eldplatsen, kökslandet, solros, senap och står för gul, syn, eld, energi, kraft och vilja.
- Den gröna trädgården- trädgården för hjärtchakrat som handlar om örtagården och rosenträdgården och står för grön, känsel, luft, tjänande, kärlek, och medkänsla.
- Den blå trädgården- trädgården för halschakrat som handlar om `Linängen´ med vindspel och står för ljusblå, hörsel, rymd, överlämnande, kommunikation, sanning, och kreativitet.
- Den indigoblå trädgården- trädgården för det tredje ögat som handlar om lövsalen, skogen, dungen, djup skugga och står för indigoblå, det sjätte sinnet, intuition, och självobservation.
- Den violetta trädgården- trädgården för kronchakrat som handlar om `Bodhiträdet´, vårdträdet och står för meditation, violett, insikt, och förening.
- Den vita trädgården- trädgården för auran som handlar om växthuset eller det som omgärdar trädgården och står för vitt, beskydd, och utstrålning.

Varje plats fokuserar på ett sinne, element, egenskaper, färg och djursymbol. Det är allmänna idéer, som kan anpassas till olika platser beroende på vad det är för klimat jordmån, läge mm. Arbetet innehåller en idé/inspirationskatalog med exempel på växter och illustrationer till varje chakraplats, men också förklarande text och inspirerande poesi. Nu är det upp till var och en att utforma och förverkliga sin egen speciella yoga- och meditationsträdgård som passar just på den plats man valt med hjälp av detta arbete.

Bildförteckning

Alla foton är tagna från wikimedia commons och är tillåtna för allmänheten att använda sig av. Foton i fig. 3, 4, 6, 7, 9 och 10 är hämtade från wikimedia commons 2010-08-18. Foton i fig. 12, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 24 och 25 är hämtade från wikimedia commons 2010-09-02. (Alla foton ses uppifrån, från vänster till höger).

Fig. 1 Egen illustration

Fig. 2 Egen illustration

Fig. 3 Egen illustration

Fig. 4

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:HD_Pelargonium_Graveolens_02.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Angelica_gigas.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Helianthus_annuus_prado_red.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Digitalis_ferruginea_Orchi_03.jpg

Fig. 5

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bright_young_Rheum_rhabarbarum.jpg

<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Monarda-didyma.JPG>

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Porzeczka_pospolita.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bistorta_amplexicaulis_Polygonium_amplexicaule_HabitusInflorescences_BotGardBln0906b.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Potentilla_nepalensis_willmott.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fragaria-vesca_close-up_4_cropped.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bergenia_cordifolia_%27Purpurea%27.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Potentilla_atrisanguinea0.jpg

Fig. 6 Egen illustration

Fig. 7

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cal_poppy.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flower_jtca001.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Papaver_orientale2.jpg

Fig. 8

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dahlia_pompom.jpg

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hippophae_rhamnoides-01_\(xndr\).JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hippophae_rhamnoides-01_(xndr).JPG)

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Physalis_alkekengi_004.JPG

<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rhus-typhina-autumn.JPG>

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Starr_070621-7387_Tropaeolum_majus.jpg

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Daylily_\(Hemerocallis_fulva\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Daylily_(Hemerocallis_fulva).jpg)

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kniphofia_triangularis02.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calendula_officinalis_and_sky.jpg

Fig. 9 Egen illustration

Fig. 10

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Helianthus_annuus_with_bee,_zonnebloem_met_bij.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hypericum_perforatum_field_belair_park.jpg

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Inula_helenium.jpg

Fig. 11

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mustard_plant.jpg
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:HeliopsisHelianthoides.jpg>
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smilje1.jpg>
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tuingoudsbloem_03-09-2005_15.33.20.JPG
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alyssum_montanum1.jpg
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Corbeille_d%27or_\(Alyssum_saxatile\).JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Corbeille_d%27or_(Alyssum_saxatile).JPG)
Fig. 12 Egen illustration
Fig. 13
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lamb%27s_Ear_Stachys_byzantina_Leaf_2448px.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thymus_aa1.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Agastace_foeniculum_WPC.jpg
Fig. 14
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Juniperus_communis_Haweswater.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wild_rose_flower.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chamaemelum_nobile_001.JPG
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Parsley.jpg>
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Angelica_archangelica_litoralic_kz.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Asparagus_officinalis_dewdrop.JPG
Fig. 15 Egen illustration
Fig. 16
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nymphaea_King_of_the_Blues_0801.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Phragmites_East_Boldon.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Iris_Versicolor-FoxRoost-Newfoundland.jpg
Fig. 17
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Australian_Nigella_damascena.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:ZN_Centaurea_cyanus_00.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salix_elaeagnos0.jpg
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ussikeel.jpg>
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Linum_extraaxillare_a4.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Campanula_cochleariifolia_DSCF1556.JPG
Fig. 18 Egen illustration
Fig. 19
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Carpinus_betulus_JPG.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hedera_helix_clinging.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:C._hederifolium_%26_O._niger.jpg
Fig. 20
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pavo_cristatus_tail_feathers.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Clematis_Multi_Blue.jpg
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Indian_Peafowl_\(Pavo_cristatus\)_near_Hodal_W_IMG_6401.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Indian_Peafowl_(Pavo_cristatus)_near_Hodal_W_IMG_6401.jpg)
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beautifulflowers6.jpg>
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Carpinus_betulus_09_ies.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Viburnum_lantana_StemLeaves_2009Mach28_Dehesa_BoyaldePuertollano.jpg
Fig. 21 Egen illustration
Fig. 22
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Quercus_robur_002.JPG

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dodecatheon_pulchellum_ssp_pulchellum_4.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Astilbe_chinensis_var._pumila_002.JPG
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dodecatheon_pulchellum_ssp_pulchellum_3.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stachys_officinalis1.jpg
Fig. 23
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dodecatheon_pulchellum_3.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stachys_officinalis_002.JPG
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Morus_alba_fruits.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Verbascum_phoeniceum_Gant.jpg
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pontische_rododendron_struik_\(Rhododendron_ponticum\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pontische_rododendron_struik_(Rhododendron_ponticum).jpg)
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calluna_vulgaris_\(flower_closeup\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calluna_vulgaris_(flower_closeup).jpg)
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salvia_verticillata_240606a.jpg
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Quercus-robur-bark.jpg>
Fig. 24 Egen illustration
Fig. 25
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosa_pimpinellifolia_Habitus_23April2006_SierradeAlfacar.jpg
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Duinroos_Rosa_pimpinellifolia_\(1\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Duinroos_Rosa_pimpinellifolia_(1).jpg)
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Burnet_Rose_\(Rosa_pimpinellifolia\)_-_geograph.org.uk_-_229293.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Burnet_Rose_(Rosa_pimpinellifolia)_-_geograph.org.uk_-_229293.jpg)
Fig. 26
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Eden_Project_-_Sunflowers_and_Biomes_-_geograph.org.uk_-_224935.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Humid_Biome_Interior_-_geograph.org.uk_-_219395.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_end_Biome_-_geograph.org.uk_-_219412.jpg
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beautifulflower2.jpg>
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosa_pimpinellifolia-01_\(xndr\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosa_pimpinellifolia-01_(xndr).jpg)
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Duinroos_Rosa_pimpinellifolia.jpg

Käll- och litteraturförteckning

Referenser

- Bergman, Susanne (2005) *Jordband och själsvingar. Om hur banden till naturen ger oss själslig mening*. Linköping Spirula
- Billing, Vera (2008) *In i livet: människan i trädgården: ett helhetsperspektiv på grön terapi för stressjukdom: en handbok*. Ellös Igenom förlag
- Boll, Göran. Hämtad 4 oktober, 2010, från <http://www.medicinskyoga.se/yogauniversitet-chakra.htm>
- Dahlgvist, Jona (2009) *Yoga: när som helst, var som helst*
- Doctare, Christina (2007) *Vägen till hälsa: det bästa av väst och det största av öst*. Natur och kultur
- Grahn, Patrik, Ottosson, Åsa (2010) *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen*

vid stress och utmattning. Bokförlaget Bonnier Existens
Hjalmarsson, Wiveca (2004) *Kundaliniyoga: för hälsa, livskraft och självkänedom*. Ica bokförlag
Johansson, Maria (2005) *Svensk miljöpsykologi*. Studentlitteratur AB
Kabat- Zinn, Jon, Segal, Zindel, Teasdale, John, och Williams, Mark (2008) *Mindfulness*. Natur och kultur
Kiström, Ulf (2005) *Wij hälsoträdgårdar*
Myhr, Ulla (2007) *Utemiljö och hälsa*. Arkus förlag
Nilsson, Gunilla (2009) *Trädgårdsterapi*. Studentlitteratur AB
Norfolk, Donald (2008) *Läkande trädgårdar*. Natur & Kultur
Olsbacka, Sophia (2010) *Ayurvediska medicinalväxter – för svenska förhållanden i en hälsoträdgård*. Institutionen för kulturvård, Dacapo, GU
Papp, Marian (2010) *Yoga på djupet - funktionella övningar i naturen*. Ica bokförlag
Rawlings, Romy (1998) *Healing gardens*. Willow creek pr
Rosén, Susanna (2006) *Naturlig trädgård*. Prisma bokförlag
(<http://www.growingspaces.se/index.html>, hämtad 2010-12-06)

Övrig litteratur

Hallqvist, Janne (2010) *Örtapoteket: läk dig själv med ayurveda och naturens mediciner*. Ica bokförlag
Mattsson, Pia (2010) *Gröna själar och andliga trädgårdar*. Cordia
Turner, Tom (2010) *Asian Gardens: History, Beliefs and Design*. Routledge
Widlund, Susanna, Servin, Jan, (2010) *Den naturliga trädgården*. Ica bokförlag