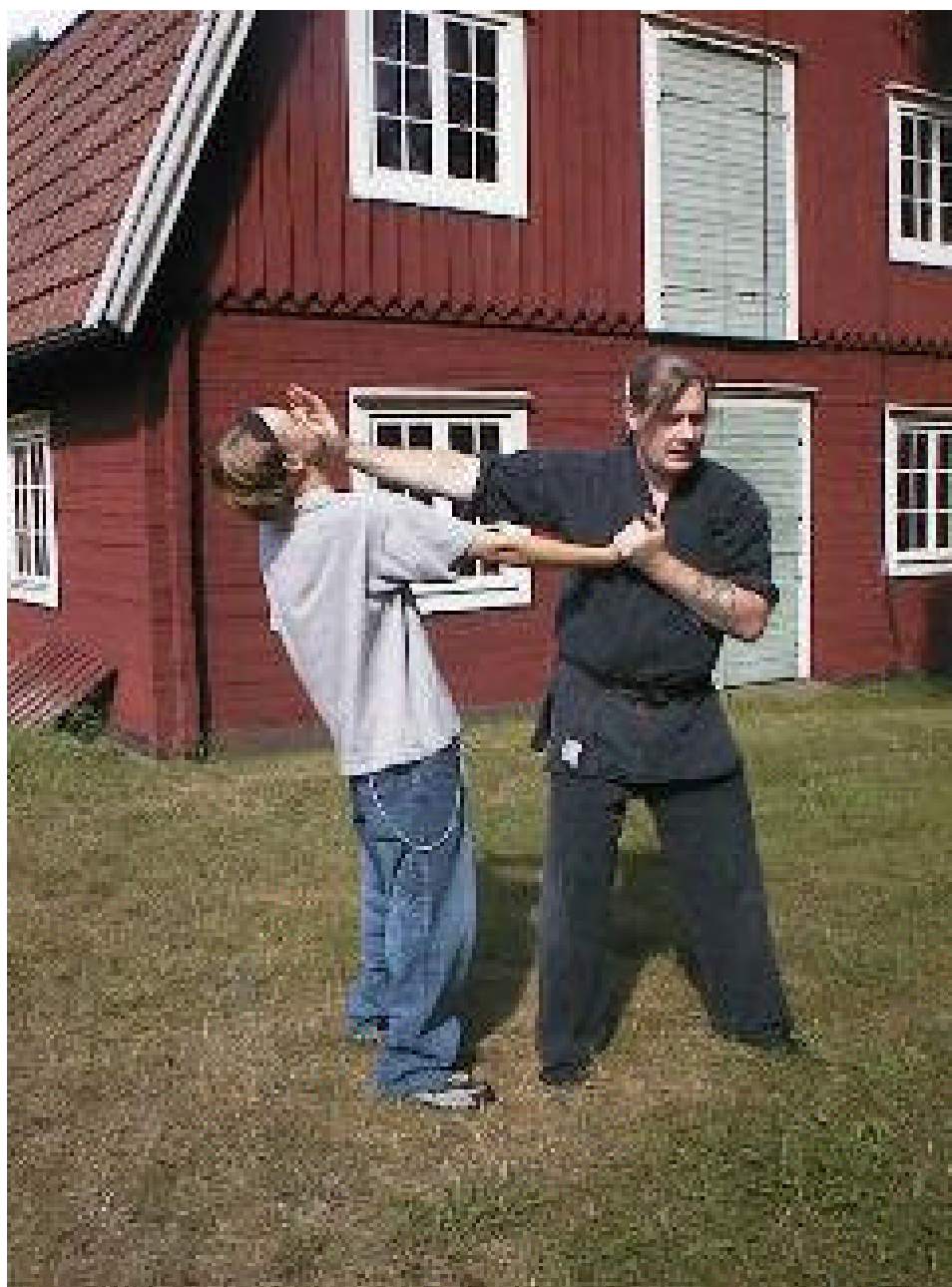


Patriks Tao i självförsvar



Patriks Tao i självförsvar

Copyright 2002 Patrik Carlsson

Välkommen till mitt lilla kompendium i enkla men effektiva självförsvar knep. Jag som gjort detta heter Patrik och har en lång bana som både student och instruktör inom just bl.a. självförsvar och kampsport. Teknikerna som visas här kommer inte att delges några konstiga namn och jag kommer inte heller att nämna från vilken kampsport stil som respektive teknik hör hemma i. En del kanske används i många stilar en del kanske inte används i någon eller bara inom en gren. Huvudsaken är att de fungerar och de ska kunna användas av både nybörjare och er som kanske hållit på några år med någon art.

I detta kompendiet kommer jag inte att ta upp direkt dödande tekniker. Jag personligen utesluter dessa tekniker p.g.a. att om du nöter in dessa tekniker tillräckligt många gånger så kommer du att använda dessa rent instinktivt vid de flesta situationer som du uppfattar som hotfulla. Tänk dig följande situation: din morfar är ”på snusen” (berusad) och tar dig lite hårt i axeln och säger ”hör du du...” på julafton kvällen och du vänder dig om instinktivt och använder en direkt livsfarlig teknik. Inte så kul eller hur?

Dessutom går jag inte in på en massa ledlås som jag anser att du bör ha en kunnig instruktör som visar dig rent praktiskt hur de utförs effektivast. Dessutom kräver de en lång träning för att fås att fungera i praktiken. Jag tar heller inte upp sånt som exempelvis falltekniker här, då många övningar kräver en kunnig och erfaren instruktör för att läras in.

I detta kompendiet finns dessutom en övning med för att skydda sig mot mentala attacker. Kanske ser du den övningen som avancerat flum. Men tänk efter, hur många gånger har du inte känt på dig att någon bakom dig står och tittar på dig och du vänder dig om och mycket riktigt är det någon som tittar på dig? Detta kallas intuition, som vi alla har mer eller mindre. Litar man på sin känsla så blir det sällan fel.

Tänk på att för att bli bra på självförsvar så räcker det aldrig med att bara läsa sig till en massa saker utan man måste träna och åter träna och på hemsidan som nämns längst ner i kompendiet finner du kanske en klubb i din närhet som passar just dig. Sök gärna upp mer än en klubb och känn efter hur de olika stilarna känns för dig. För en del kanske det passar bäst med en mjuk stil och för andra kanske en hård stil. Känn också efter hur mentaliteten i klubben är, så allt känns bra.

Ska du träna med en partner så värn alltid upp innan, detta är för att undvika onödiga skador.

Kom ihåg om ditt liv är hotat så finns det inga regler, därför kanske en del kan uppfatta en del tekniker som vidriga. Men detta är självförsvar och inte kampsport som idrott.

Undvik skryt om dina kunskaper, det finns alltid någon som vill testa dig!

Lycka till!

Författaren kan inte hållas ansvarig för eventuella skador som har eller kan uppstå efter användning av det som i beskrivits i denna skriften. Alla övningar ni gör ligger på eget ansvar.

Fotograf: Ylva Trollstierna

Uke (motståndaren): Benny Tillberg

Instruktör: Patrik Carlsson

Vilka hot fruktar du?

Börja att tänka igenom vilken form av hot fruktar du mest.

Hur ska du bäst undvika att hamna i en sådan situation?

Jag får ibland frågan om vilket som är det bästa försvaret, jag brukar säga att springa därifrån är det bästa skyddet. Alltså löpning är det bästa försvaret.

Människan är ett däggdjur bland en massa andra raser. Såsom andra djur arter förekommer mobbning och det bästa försvaret mot mobbning är att markera på skarpen direkt vid en antagonists utfall.

Du känner kanske till att man inte bör titta en främmande hund i ögonen, den ser det som en provokation. Det samma gäller oss människor. Titta inte en bråkmakare i ögonen, det drar bråkmakaren automatiskt till dig.

Människor är lite som en vargflock ibland, flocken väljer ut det avvikande bytet i sin omgivning och flocken lägger ner bytet. Även bytesdjur som verkar svaga löper en risk att sluta sina dagar som mat.

Passerar du en sån ”vargflock” av människor, ett gäng på en gata så visa inte din rädsla, gå rakt och stolt även om dina knän darrar.

Framför allt provocera inte. Blir du angripen? Sänk den som verkar vara ledaren först, då brukar resten av gänget bli spaka.

Rädslan som vi alla känner ibland som kan bemästras genom med vad jag kallar en medveten andning. Du tar helt enkelt djupa andetag ner till solarplexus när du känner dig panikslagen eller du är så uppjagad och stressad att du inte kan tänka och fungera riktigt klart. Djupa och rytmiska ska andetagen vara.

Vilka vapen har du alltid med dig?

Hela din kropp kan användas som ett vapen. Händerna, rösten, knäna, skallen, armbågarna, t.o.m. ditt kroppsspråk. Även saker som du kanske har med dig i handväskan eller i dina fickor.

Olika positioner och kroppsspråk

Med ditt kroppsspråk kan du förmedla äkta eller spelade känslor inför en antagonist.

Vid en hotfull situation så ha en defensiv gard mot din motståndare, du har dina händer framför ditt ansikte med lätt böjda armbågar och öppna händer. Just att händerna hålls öppna visar på en icke aggressiv attityd från din sida. Denna garden kan dock användas i en offensiv attack om så önskas. De öppna händerna har en psykologisk roll på din motståndare. Du kan dessutom lätt blockera i denna garden.

Undvik ögonkontakt, fixera blicken på en punkt runt din motståndares bröstorg, då har du en god överblick över alla hans lemmar. Träna dig gärna din perifer syn när du är ute och går på stan.

Stå alltid med lätt böjda knän för att skydda dina knäskålar mot en eventuell attack/spark. Lätt gungande. Hakan mot bröstet för att skydda halsen. Tänk på att hos kroppsspråket så visar ofta den ena hos ett par som stöter på varandra halsen för den andra för att visa sin sårbarhet. Med överkroppen snett vinklat mot din motståndare. Hela kroppen kan användas som ett vapen. Då du använder en teknik gör det med full kraft. Tänk dig gärna igenom målet vid en attack. Försök helt enkelt slå igenom ditt mål med din kontrung för att uppnå maximal effekt.

Kroppsdelar som vapen

Skallen, ett huvud väger cirka 5 kilo och är utmärkt att skalla motståndaren med. Öva på nickningar med en fotboll, öva på att få in den rätta snärten. Lämpligast mot ansiktet, helst näsan.

Munnen och tänderna ska aldrig föraktas i en farlig situation. Bit var du kommer åt.

Rösten, genom att utstöta ett högt och ljudligt ”Kai!” vid utdelandet av ett slag eller spark har en viss effekt på motståndaren som kanske rycker till just då. Skriet ger dessutom lite extra kraft i slagets styrka.

Genom att tala lugnt kan man få en del lugna.

Genom att prata osammanhängande och förvirrat kan man göra en eventuell antagonist väldigt osäker och lämna dig i fred. Detta är din teater scen som kanske räddar ditt skinn just då.



Armbågarna är mycket kraftfulla vapen. Den kan användas som stöt uppifrån, från sidan och nerifrån. Vid stöt mot ansiktet fatta ett rask tag bakom nacken på din motståndare och drag han mot dig samtidigt som du slår hårt fram med armbågen. Frontalkrock effekten är det som eftersträvas här. Stötar kan även vara lämpliga mot andra vitala ben och organ t.ex. ovanifrån och ner på nyckelbenet.

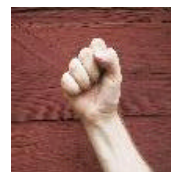
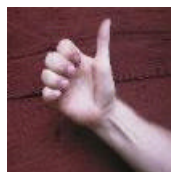
Bild 1: Blockera med armen i 90° vinkel mot slag eller hugg. **Bild 2:** Kontra med en snabb armbåge mot motståndarens huvud. Följ upp med ett knä mot skrevet.



Händerna. Med händerna kan du slå knivhandsslag, slå "backfist" och vanliga knytnäve slag. Det kan vara lämpligt för att nå vitala organ som t.ex. nervsystemet i ryggen att låta långfingret sticka ut ur en knuten näve och sen böja fingret för att få en del som sticker ut, se bild.



Man kan även utdela rejäla slag med öppen hand, slaget ska då träffa på nedre delen av handflatan. Man knyter annars en knytnäve på följande sätt för att få den så hård som möjligt; håll handen med utsträckta fingrar och rulla dem ihop hårt och vik sen tummen utanpå. Se bilderna nedan.



Träna gärna lite boxning på en säck fylld med klädtrasor eller hyvelspån. Dyra färdiga sandsäckar och handskar behöver du inte investera i så här i början anser jag. Men den dagen du bestämmer dig för en fabriksgjord sandsäck så köp gärna en i modell längre format som du kan träna sparkar på också. Även fingrarna kan användas till att sticka eller gräva in i ögonen eller andra kroppsöppningar för att vålla skada.

Knäna är bra att använda till att knä mot skrev, huvud och andra mjukdelar. Ska du knä mot ansiktet använd samma princip som med armbågen mot skallen, du drar motståndarens huvud ner mot ditt knä samtidigt som du knäar hårt uppåt, gärna direkt efter en spark mot skrevet. Då har han automatisk hukat sig.



Skenbenet är den bästa delen att utdela sparkar med. Det kan smärta lite efter en spark med skenbenet, men benet där är starkast. Därför bör man undvika att sparka med foten och vristen. Tänk på följande ”en hög spark utgör en stor risk, en låg spark utgör en liten risk för den som utför dem”. Ju högre man sparkar desto sämre balans har man. Det är oftast i kampsporter som man kan samla poäng som höga sparkar används. INTE i självförsvar för då är risken stor att du snabbt trillar i backen.

Skenbens sparkar riktas främst mot knäna, låren, njurarna, skrevet eller mot revbenen. Sparkarna ska vara tunga och hårda. Satsa på att träna upp din tyngd i sparkarna istället för snabbheten. Snabbheten kommer efterhand automatiskt.



Spark mot revbenen



Skenbensspark mot knäveckan, samtidigt som jag drar ner uke.



Sidokick samtidigt som jag drar ner uke

Fötternas delar som används är främst främre delen av trampan under foten vid rak frontspark, sidan av foten i sidospark eller underdelen av foten i sk. Stoppsparkar för att stoppa nyligen påbörjade sparkar från motståndarens sida, eller för att utdela stötar mot knän. Hälen är utmärkt att stampa neråt mot någons fot, mot exempelvis någon som håller fast dig bakifrån.



Alldagliga föremål som kan användas som vapen

Vad har du i din handväska eller i dina fickor? Mobiltelefon? Spray? Nycklar? Pepparburk? Om du inte har någon av dessa föremål så bör du skaffa dig det. Även om du kan använda din kropp som ett vapen så är det alltid bäst att trots allt ta det säkra före det osäkra. Speciellt om du är en kvinna och blir antastad av en man. Även om du tränat i många år så har mannen alltid (nästan) ett fysiskt övertag.

Mobilen kan du ha i din hand och låtsas prata i om du känner dig otrygg och på osäker mark. Tala högt och tydligt om var du befinner dig ”och vad kul att du ser mig redan från fönstret...” Speciellt den sista frasen är avsnoppande för den som är ute i lömskt uppsåt.

Pepparspray och tårgas är inte lagliga att ha i Sverige. Det finns däremot ett spray som heter skunk spray och kan beställas på Internet och som är lagligt. Det fungerar så att det förblindar en motståndare, avger en vedervärdig doft (därav namnet på sprayen) och det ger även en grön färg som polisen kan spåra upp till sex månader.

Även vanlig hårspray fungerar utmärkt som försvars spray. Men det finns ett stort MEN. Sprayen lär inte vara dig till någon hjälp om den ligger i din ficka eller väska. Ha sprayen i din hand om ditt sjätte sinne varnar för något, och du ha korken av burken.

Nycklar kan vara bra att ha i handen för att förstärka din knytnäves hårdhet. Många tror att man ska ha tummen invikt i knytnäven för att göra den hårdare. Men det enda som händer är att du bryter tummen om du slår mot något eller någon.

En nyckeli din nyckelknippa kan du dessutom låta stå ut som ett slags skärsvapen mellan lång- och pekfingret.

Peppar kan också vara mycket effektivt att kasta i ögonen på en motståndare. Men här gäller samma sak som med sprayen. Ha burken framme och korken av.

Har du något hårt föremål med dig som kan användas som batong? Slå mot kroppens mjukdelar, som olika muskler, skallen.

Paraply, kan användas som stickvapen.

En korkskruv är ett ohyggligt effektivt vapen som kan orsaka stor skada.

Du kan säker hitta på mera saker och föremål som kan användas. Hur ser din omgivning ut. Vid fara för egendom och liv så kan man använda olika föremål såsom en stol för att söva någon eller hålla någon på avstånd.

Vitala kroppsdelar

Kroppens framsida

Fötterna och tårna. Hela fötterna är fulla av tunna ben som är lätta att slå eller stampa av med en hälskick.

Knäna är mycket känsliga områden. De kan bara böjas åt ett håll så en stöt med foten mot ett knä kan vara mycket effektivt. Kickas effektivast mot det nätet som han stödjer sig på.

En spark med ditt skenben mot sidorna på knäna och dess ligament är mycket effektivt. Sparken måste vara hård och målinriktad.

Innansidorna av låren har en mycket tunn och känslig hud som är lämpligt att nypa i som en slags manöver för att komma loss eller få andrum.

Ljumska och könet är mycket känsliga för yttre åverkan både på män och kvinnor och nås lättast med ett hård knä eller hård spark. Liggande kan armbågen eller knytnäven fungera bra.

Solarplexus och diafragman som går vid de nedersta kanterna på revbenen runt hela kroppen är känsliga områden och man kan med lätthet sänka en människa med en hård stöt. En hård frontspark eller "uppecut" med knytnäven är lämpligt att pröva på dessa områden. Likaså en hård skenbensspark.

Nyckelbenet är ett ben som är relativt lätt att skada eller bryta och är inte alltför besvärligt för kunnig sjukvårdspersonal att reparera. Skadas lättast genom en hård armbåge, knytnäve eller med en knivhand s.k. "karate slag".

I armhålorna sitter det två körtlar som vid ett hårt slag eller stöt orsakar ett obehag och du kan skada din motståndare rätt rejält om stöten är tillräckligt hårt.

Armarna och framför allt händerna har många leder och ben som är lätta att skada eller bryta. Bryt helt enkelt av fingret. Det finns en massa greppsprängningar och lås som jag inte går in på här.

Halsen är mycket känslig mot slag, både mot sidorna och framifrån. Ett hård slag kan döda om det tar över

struphuvudet och alla slag i dessa områden bör undvikas för den otränade. På varje sida om halsen har vi två vener som förser hjärnan med blod och friskt syre. Dessa två artärer kan man med tummarnas hjälp stoppa flödet till hjärnan med en s.k. "strangulering".

En hjärna klarar sig ca. sex minuter utan syre och blod. Så det är en farlig teknik.

Huvudet och dess känsliga områden är näsan, tinningen, öronen, käken, ögonen och fontaneln (har hört att den inte är riktigt hopvuxen förrän runt trettios åldern).

Uppe i näsan har vi en massa tårkanaler som kan förblinda en antagonist genom ett hårdt slag mot näsan. Näsbenet kan gå av och stort blodvite föreligger men är ganska enkelt för de på öron, näsa och hals på sjukhuset att fixera. Slag mot näsan är ofta mycket effektivt då stor smärta som en följd paralyserar motståndaren ett tag. Tinningen är ett område som är direkt farligt att slå mot och bör undvikas.

Inne i örat så sitter balanssinnet och trumhinnan. Ett hårt slag med kupade händer över bägge öronen söver de flesta. Ett hårt knytnäve slag bakom örat kan också ge en "knockout". Fungerar både ur liggande och stående position.

Ett öra kan också lätt att slita loss och chockar ofta den som vill skada dig svårt och på så sätt avbryter attacken.

Fontaneln är också den ett känsligt område uppe på hjässan som bör undvikas.

Käken kan slås av med ett hårt slag, antingen på hakspetsen eller från sidan.

Baksidan av kroppen

Nacken räknas som ett känsligt område och med en del lås kan den brytas.

Hela ryggraden räknas som ett känsligt område. Vi har kotorna som går där och framför allt det centrala nervsystemet som kan slås ut för stunden eller permanent genom en stöt med en häl eller med en knoge i handen. Bör undvikas.

Njurarna, som det sitter en på varje sida om kroppens nedre delar. Är relativt oskyddade och lätta att skada. Kan vara farliga mål.

Svanskotan som sitter i slutet av ryggraden kan skadas genom ett hårt knä mot anusöppningen. Ger en stor smärta och gör motståndaren paralyserad.

Baksidan av knäna. En hård spark eller skenbenspark i knävecket samtidigt som du drar ner motståndaren med en hand i håret eller kläderna.

Tekniker och bildserier i urval



Famntag framifrån under armarna



För upp båda handflatorna mot ukes hakspets och tryck hårt och snabbt neråt. Alternativ slå neråt.

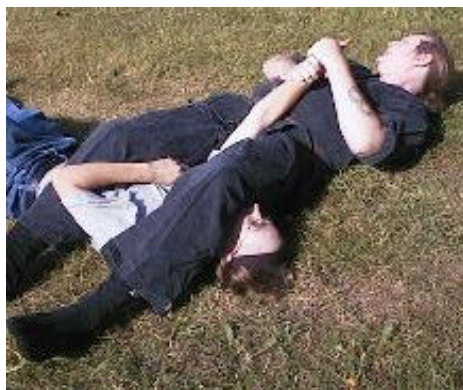
Teknik mot motståndare på toppen



Stryptag med motståndaren mellan benen, denna teknik fungerar även mot andra anfall liggande, inkl våldtäkt. Glid snabbt över på vänster sida av din kropp samtidigt som du greppar motståndarens högra hand



Kasta över ditt vänstra ben framför motståndarens huvud och vräk ner honom samtidigt som du glider över på ryggen, släpp inte taget om motståndarens arm. Glid långt in med stjärten och gå upp i brygga samtidigt som du bryter armen på motståndaren.



Teknik mot fasthållning två handleder framifrån



Pressa ihop dina handflator och vinkla dem uppåt raskt därefter greppar du tag i motståndarens handleder och sparkar hårt med skenbenet i skrevet, alternativt en frontspark i hans solarplexus.



Teknik mot struptag framifrån



Slå hårt upp mot motståndarens ansikte med din högra hand samtidigt som din vänstra arm gör en stor svepande rörelse uppåt och runt bakom din motståndare och för ner din vänstra hand ner mot hans svank och drar han mot dig samtidigt som du trycker ner hans haka mot marken. Göres med kraft och bestämdhet.

Teknik mot stryptag bakifrån



Det viktigaste är att få luft. Ta upp din vänstra hand och gräv in med fingrarna i motståndarens hand och ryck kraftigt nedåt samtidigt som du går ut med vänster ben dra fram höger armbåge och snärta hårt bakåt in i motståndarens revben. Sved sedan upp med handen och utdela ett "backfist" knytnäve slag.



Försvar mot fasthållning från sidan



Stig fram med ett ben samtidigt som du utför en stor svepande cirkelrörelse med höger hand, avsluta med en hård skenbensspark i knävecket samtidigt som du drar ner motståndaren.

Försvar mot en attack ovanifrån.



Slå med båda händerna kupade över öronen (hårt), glid över på vänster sida, sätt vänstra foten på motståndarens knä samt i-digt som du sparkar och skjuter iväg med ditt högra skenben mot motståndarens överkropp. Stöt iväg och sträck ut ditt vänstra ben. Avsluta med en yxspark i ukes solarplexus.

Försvar mot hårtag framifrån



Upp med båda dina händer och lås fast motståndarens händer mot ditt huvud, vrid din kropp inåt mot motståndaren. Avsluta med en hård skenbensspark med ditt högra ben alternativt svep han i knävecken.

Psykisk självförvars rit- Ljusets Torn

Övningen är väldigt nyttig, och borde kunnas av så många som möjligt. Denna övning stärker även din inre drake. Varför jag tar med den här, är att jag även tror att den kan hjälpa mot rädsla (dock inte säker). Jag valde att ta med "försnacket" med det är ej nödvändigt att läsas, och om du vill kan du gå direkt ner till själva övningen. Denna effektiva och enkla meditationen är väldigt effektiv mot ockulta attacker. Jag bör dock nämna att 90% av alla som tror sig vara utsatta för illasinnade attacker inte är det. Många av dessa fenomen bottnar oftast i rädslor, psykisk instabilitet eller i drogmissbruk. Det är oftast personens egna nojor som ger dem "spöken". Denna ritualen har även visat sig vara effektiv även i dessa fallen. En regelbunden träning resulterar även i en stark aurakänslighet samt kraftigt ökande intuition. Vill du utveckla och/eller känna på hur du utvecklas? Prova att sitta och meditera en stund med förbundna ögon efter du har gjort nedan ockulta meditation. !

Be en vän att försiktigt röra med handen i ditt aura fält med sin hand eller något annat. Adepten ska sen blockera eller på annat sätt göra en markering var hon/han tror sig uppfatta var intrånget i auran sker. Ni kan sen turas om. Ni kan även experimentera med denna övningen. pröva om det blir någon förändring före en rening, dusch eller en jordning, före en fest och efter en fest för att kolla hur mycket du försvagades efter festandet. Har ni pekare kan ni läsa av varandras energi fält både före - och efter sessionen. Fantasin är det enda som sätter gränser.

För anteckningar efter varje session, det kan vara intressant att notera framgångarna du gör och jämföra din utveckling längre fram. Gör antecknandet till en rutin i din magiska utveckling.

Dagens kampsportare tränar ett brett sortiment av fysiska övningar för självförvar mot fysiska attacker. Vissa förbättrar till och med sina mentala processer och perceptioner genom de vanliga meditationsmetoderna. Men varför stanna där? Det finns även övningar för utveckling av chakrorna och auran. Auran är det elektromagnetiskt energikraftfält som omger var och en av oss (i själva verket är det mycket mer komplext än så, men detta duger som förenkling här). Aurans parametrar, så som färg, storlek, form, jämnhet, och likformighet, ändras dynamiskt efter den totala omgivningen. Den blir påverkad av dagliga faktorer som stress, andra människors avsikter och eftersträvande efter oss, psykologiska faktorer, rädsla, avundsjuka, hot, hat, och oljud. Allt detta kan få auran att krympa eller åstadkomma "slitningar". Det finns övningar som hjälper att utveckla aurasående. Ens energi kan bli uttömd av många olika anledningar. Ibland kan andra människor !

suga ut ens energi vilket resulterar i utmattning för "offret". Detta händer mestadels av olyckshändelse och utan någon som helst intention. Det finns många övningar för utveckling-, bibehållande-, förfining- och omvandling av energi, men vad vi ska koncentrera oss på här är försvar av våra energireserver genom att stärka vårt aura-fält. Vårt immunsystem försörjer oss med invärtes fysiskt skydd men vår aura är den yttersta försvarslinjen. Uppenbart är det bästa försvaret att undvika att vara på fel ställe vid fel tidpunkt med fel människor. Men för att kunna utveckla sådan perfekt timing måste vi vara i harmoni med naturens rytmer. Du behöver inte utöva någon kampsport för att göra övningen nedan. Det spelar ingen roll vilken tro du sympatiserar med. Den kan göras ensam utan andra övningar, eller som ett komplement till ditt dagliga träningsprogram. Kanske du någon gång råkar ut för en direkt psykisk attack av ockulta krafter, och regelbundet övande av metoden som ges nedan kommer att fungera i förebyggande syfte. Om du redan är under psykisk attack är det kanske bäst att du vänder dig till någon med mycket kunskap inom dessa områden för råd. Många som tränar denna metod har rapporterat fördelar som ökat självförtroende, hälsa, energi, respekt, och mod. De har upplevt kraftigt reducerade mardrömmar under sömn. Den resulterande förstärkta auran har till och med skyddat utövare från fysiskt våld och olyckor. Spirituell utveckling är även det ett vanligt resultat av denna övning. Kom dock ihåg; denna metod är inte menad att göra dig till en supermänniska med magiska krafter så du bör inte ha några sådana förväntningar. Man utvecklar helt enkelt redan existerande förmågor, ungefär så som kampsportsutövare gör. Ingen speciell utrustning krävs. Följande är en av de noga bevakade hemligheterna som vis sa mästare har reserverat till sina elever, men genom att publicera den tror vi att den kommer att vara till nytta för alla. Övningen är en form av passivt psykiskt självförvar och involverar aktiv meditation genom visualisation. Den är lätt att utöva och bör göras två eller tre gånger dagligen, åtminstone på morgonen och innan du går och lägger dig. Övningen tar inte mer än några få minuter minimum men kan göras så länge som du känner för. Den är rätt säker och kan göras så många gånger om dagen som du önskar. Med träning blir visualisationen lättare och lättare att utföra och kan snabbt kallas fram vid en nödsituation. Varje steg i övningen tjänar som en viktig funktion och du bör inte hoppa över någon av dem.

Övningen "Ljuset Torn" (en modifiering av "Middle pillar exercise)

1. Stå rakryggad, med fötterna en axelbredd isär och armarna hängande utefter sidorna. Andas jämt och djupt.
 2. Avslappna progressivt hela din kropp med början från toppen av huvudet, och arbeta sedan sakta ner till fötterna.
 3. Visualisera mentalt att du är omgiven av en lång ellips av intensivt, blått ljus som sträcker sig 9 tum (1 tum = 2.54 centimeter) utåt från varje del av din kropp.
 4. Håll kvar denna bild samtidigt som du nu visualiserar en sfär av strålande vitt ljus ovanför (men utan att vidröra) ditt huvud. Denna glob är inuti din klarblå aura.
 5. Koncentrera dig på denna lysande vita glob så att den blir den blir ännu ljusare; likt brinnande magnesium.
 6. Håll kvar båda bilderna av den ljusblå auran och den strålande sfären, samtidigt som du mentalt strävar mot det högsta värderingarna av moralitet, godhet och kärlek som bara är möjligt.
 7. Härefter, känn hur den vita globen duschar dig med glittrande vitt ljus fyllt av silvergnistor. Detta ljus ska genomtränga hela ditt väsen där det flödande vibrerar genom dig.
 8. Det yttre skalet av din aura ska bli ett intensivt ljust blått fyllt av det gnistrande, vibrerande vita ljuset. Koncentrera dig så länge du kan på denna helhetsbild, och vet att den är verklig.
- Känn ditt yttre auraskal lika hårt och skarpt definierad som du känner dig lycksalig och alert. 9. När du slutar, låt visualisationen sakta tona bort medan du vet att den inte tonar bort från verkligheten.

Via Internet kan du surfa till en del olika klubbar. Jag har en egen site om en klubb i Karlshamn och på länk sidan kanske du finner en passande klubb i din närhet?

Författaren kan dessutom arrangera en dagars kurser för olika grupper i din stad. Du kan nå honom via hemsidan också.

Besök <http://martialart.cjb.net>