



VECKANS

MEDITATION # 1 – BHRAMARI



Medvetenhet  Hälsa



VECKANS MEDITATION

INOM RAMEN FÖR IAM PROJEKTET®

Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

Är det så att vårt behov av kunskap, sunt förnuft och insikter, av strukturer och tekniker för högre medvetenhet och djupare eftertanke ökar? Söker vi en värld där förnuftiga människor kan välja klokare i sina egna liv och utse visa, insiktsfulla personer att företäda sig i de större sammanhangen?

Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart JA! De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

I AM Yoga som är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. De meditationer som presenteras här – enkla och kraftfulla på en och samma gång – är delar av I AM.s strävan att bidra till att ge människor verktyg för att kunna stanna upp i sin vardag och med hjälp av korta depåstopp börja återskapa balans, förbättra sin hälsa och fördjupa sin egen medvetenhet.

Göran Boll som skapat I AM Yoga och grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom vården, Göran har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 1998-2018 medverkade han i 90 % av all forskning på yoga i Sverige. Internationellt har Göran föreläst om yoga i Skandinavien, Europa, USA och Indien.

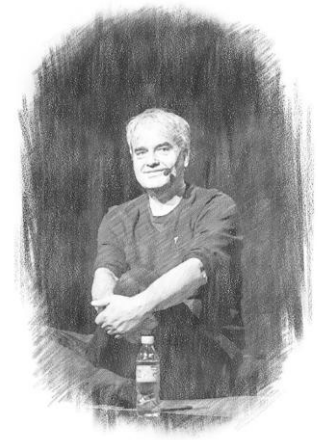
Träna-själv tips. Hitta sätt att enkelt göra yoga och meditation till en del av din vardag. Exempelvis att en stund i anslutning till frukost/lunch/middag, ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan, meditera ett par minuter, med denna eller någon av de andra meditationerna i denna serie. Gör det som fungerar i din vardag!

Online träning är en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst www.iamyoga.online kan du utbilda dig, delta i workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns hundratals kortare och pass och meditationer, enskilda övningar, poddar och mycket annat.

För mer information om I AM Yoga, Göran Boll, institutets verksamhet, avseende bokningar, få löpande utskick och kontakt i andra sammanhang:

www.iamyoga.online, goran@iamyoga.online eller +46 0730 93 03 30

Följ gärna Göran på [Facebook](#) och [Instagram](#)





VECKANS MEDITATION

I dagens hektiska värld där så många behöver kunna stanna upp, ta ett djupt andetag och varva ner en stund, känns det ofta som att tiden inte räcker till, ens till detta viktiga.

Meditation – är en grundläggande och centralt integrerad del i all form av traditionell yoga. Att meditera handlar bl.a. om att stanna upp och betrakta, acceptera allt som det är, att objektivt betrakta situationer och sen utifrån detta agera klokt, stabilt och balanserat på ett sätt som ger självkärlek och självrespekt. Att *agera* i livet istället för att bara reagera på situationer.

Man kan beskriva meditation som ett konkret medvetandetillstånd, där olika meditationstekniker har som syfte att städa ur mindet, stilla sinnet och utveckla djupare insikt, ytterst: *fullständig medvetenhet*. När visdomsläraren [Patanjali](#) för cirka 2,000 år sedan sammanfattade vad yoga är så var yogisk andning: pranayama, fokus, koncentration och meditation de mest centrala komponenterna, med meditation som det viktigaste 7:e steget på yogans åttafaldiga väg i riktning mot fullständig medvetenhet och bliss, förening – *Samadhi* – som Patanjali uttryckte det.

Meditation är ett vitt och brett begrepp som ger hundratals miljoner Google träffar. Det finns oerhört många olika meditationsformer: TM – transcendental 'å meditation, mindfulness, zenmeditation, kundalini meditation, vipassana m.fl. Fenomenet har i över 100 år även intresserat forskarna. I den amerikanska forskningsdatabasen [PubMed/Medline](#) ligger idag över 41,000 publicerade studier kopplade till yoga, meditation och mindfulness. Av dessa handlar drygt 7,300 om yoga. Resterande 34,000 studier är på meditation och mindfulness. 2022 publicerades det 4,900 nya studier på meditation och mindfulness.

Denna veckas meditation är: BHRAMARI – se nästa sida.

Lycka till med ditt utövande!





BHRAMARI

Bhramari – också kallad *Bumble Bee Breathing* – att andas som en humla, är en något avancerad men samtidigt väldigt säker andningsmeditation, som är relativt lätt att lära sig. Du gör så här:

Sitt bekvämt med rak rygg. Ansiktsmuskulatur och käkar strävar att vara avslappnade, inga tänder biter ihop inne i munnen, ögonen är slutna, fokus i 3e ögat.

Andas in djupt genom näsan och när du andas ut genom näsan igen gör du under hela utandningen ett hummande läte, ett långt mmmmm-ljud nere i halsen, som en humlas surrande. Känn ljudvågorna fylla hals, mun, näsa, bihålor och hela hjärnan. Andas sedan in och börja om igen.

Fortsätt på detta sätt 1-3 min. Gå sen kort tillbaka till långa djupa andetag. Lyssna och känn in i dig själv.

Placera sedan händerna mot ansiktet, tryck för öronen med tummarna. Detta blockerar yttre ljud och förstärker koncentrationen inåt. Fortsätt vibrera mmm-ljudet, 1-3 min. Ta ner händerna, andas långa djupa andetag en kort stund. Lyssna och känn. Avsluta meditationen genom att tona ut tre gånger med mantrat SAT NAM .

Bhramari/Bumble Bee påverkar det autonoma nervsystemets parasympatiska del och verkar relativt snabbt mycket lugnade på sinnet.

Hummandet har i [forskning på Karolinska Institutet](#) 2006 visat sig kunna öka produktionen av kväveoxid (NO) i bihålorna, vilket ökar syreupptagning och verkar bakteriedödande.

Se även info om detta i [denna artikel](#) från 2016.

I [en studie](#) från 2020 – såg forskare vid Uppsala Universitet att NO även är anti-viralt och tar kål på det Corona virus som ligger bakom Covid-19.



Traditionella yogatexter beskriver flera effekter av Brahmani, där den bl.a. också:

- **ökar balansen i autonoma nervsystemet**
- **drar ur stress, ger lugn, förbättrar sömn**
- **vibrerar och kan påverka sköldkörteln**
- **påverkar och öppnar upp i bihålorna**
- **fördjupar det inre lyssnandet**
- **balanserar halschakrat**