



VECKANS

MEDITATION # 2 – BHRAMARI 2:4



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?

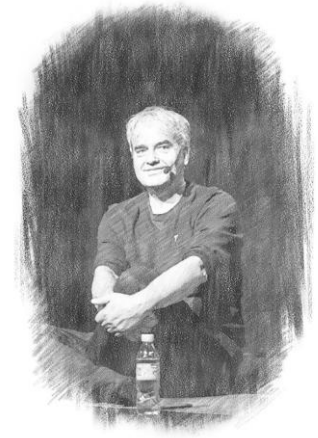
Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart JA! De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

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 2:4– se nästa sida.

Lycka till med ditt utövande!





BHRAMARI – 2:4

A QUANTUM MEDITATION

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna. Händerna som två skålar i varandra nere i knät. Andas in genom näsan, två sniffar för att fylla lungorna helt (1+1 sek alt 2+2 sek). Andas sen ut all luft genom näsan i en enda lång utandning, vibrera samtidigt ett utdraget mmmm (4/8 sek).

Fortsätt på detta sätt i 5-10 minuter.

För att avsluta: andas in, håll andan i 5-10 sekunder, andas ut långsamt, rulla axlar och skuldror i stora cirklar, Vila.



Pröva att göra denna andningsmeditation 5-7 minuter både morgon och kväll. Den strävar efter att lösa upp jäkt och stress och fylla på förråden av livsenergi – prana. Andetagen i sig, utan hummandet, har i forskning vid Stanford i USA visat sig mätbart stressreducerande. Hummandet ökar kraftfullt nivåerna av kväveoxid (NO) i bihålorna jämfört med normal, tyst, utandning. NO har visat sig ha en stark antibakteriell och antiviral effekt, enligt flera svenska studier, bl.a. på KI, se länkar nedan. Vibrationen som skapas hjälper även till att stilla sinnet och tysta tankarna.

LÄNKAR:

[Stanford studien 2023](#)

[KI-Studien på Bhramari](#)

[En NO-studie på SARS virus](#)

[Studien på NO vid Uppsala Universitet](#)

[Pressmeddelande Uppsala Universitet](#)

[Artikel om Danderyd och NO](#)