



INTRODUKTION

ETT I AM PASS

(Plats: I. Mapp: I AM YOGAPASS.)





ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

Allt fler blir allt mer kunniga och medvetna. 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 sunt förnuft, insikter och klokskap, av strukturer och tekniker för högre medvetenhet och djupare eftertanke ökar? Söker vi en värld där förnuftiga människor väljer klokare i sina egna liv – och utser visa, insiktsfulla personer att företäda sig i de större sammanhangen?

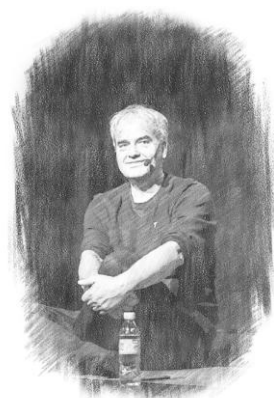
Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart JA! De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

I AM Yoga som är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Detta yogapass är ett av stort antal specialkomponerade pass med meditationer och tematexter, i en strävan att lyfta fram och understödja yogans ursprungliga syfte, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till ökad insikt och medvetenhet – där klokare människor bidrar till en bättre värld.

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

Online träning är framöver en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst kan du delta i workshops, öppna kvälls-klasser m.m. vart som helst i världen!

Träna-själv tips. Utifrån detta pass – hitta sätt att enkelt göra yogan till en del av din vardag. Exempelvis att under ett par minuter i anslutning till frukost/lunch/middag ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan. Eller så väljer du en eller två av de övningar du tyckte bäst om i detta pass, 1-3 min/övning, i den ordning de ligger i passet. Gör det som fungerar i din vardag



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

www.iamyoga.online eller +46 0730 93 03 30

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



OM YOGA

Vad är Yoga?

Fråga hundra personer och du får hundra olika svar: Gympa, religion, stresshantering, integrativ medicin, stretch, navelskåderi m.m. Svensk media skriver tusentals artiklar varje år om yoga – som numera ligger på 10-i-topplistan över svenskarnas favoritträningsformer. Den ursprungliga, djupt andliga essensen av yoga har dock i takt med världens andliga utarmning i övrigt delvis tappats bort, ignoreras och packats om för att passa i nya sammanhang. Olika intressen reducerar idag yoga till lättsmält gympa – med lite extra andning, alternativt hardcore bootcamp – eller bara religiöst flum.

Yoga är ursprungligen en metod och ett verktyg för frihet/frigörelse, balans och ökad medvetenhet som funnits på Jorden i minst 5,000 år. Vissa forskare kopplar den även till schamanska traditioner, vilket i så fall skulle innebära att dess rötter står att finna 30-50,000 år tillbaka i tiden. Yogan självt definierar sig som en ren vetenskap. Varande en holistisk vetenskap och andlig disciplin har dess målsättning aldrig handlat om att bli del i någon religiös process. Snarare är det en praktisk, metodisk och systematisk disciplin för att låta dig komma underfund om din egen djupaste, sanna natur. Att via olika upprepbara experiment och självstudier komma fram till en om möjligt fullständig sanning.

En viktig yogisk lärdom handlar om vår egen sanna natur. Tanken att vi existerar bortom kropp, sinne och tanke som integrerade delar av en större helhet – något som dagens kvantfysik pratar allt mer om. Yoga vars rot i sanskrit är *yuj*, vilket betyder *att länka samman, att oka samman*, handlar om att förena oss med vår djupaste, sanna natur, det som kvantfysiken kallar *nollpunktfältet* – den rena medvetenheten. Så länge vi inte gör detta identifierar vi oss istället med olika begränsningar, rädslor och känslor av separation – avskilda från upplevelsen av djupare helhet.

Den moderna världen betonar gärna yttre källor till lycka och framgång – underhållning! Vi ser idag vart detta leder oss, in i ändlös konsumtion, konflikter, miljöförstöring och bottenlös inre tomhet. *Är detta allt? Var det inte mer? Är detta livet? Varför upplever jag i så fall ingen frid i mig själv?*

Yoga som filosofi och terapi är tydlig på denna punkt: För att finna mening och kunna länka mig till min sanna natur behöver jag frigöra mig från diverse gamla präglingar som via mitt undermedvetna styrt mig, i ord, tanke, känsla och handling sedan jag var liten. Först då kan jag lyfta blicken mot den gränslösa horisonten.

I AM handlar om detta. Med hjälp av yogans enklaste och samtidigt mest kraftfulla verktyg, mjuka fysiska övningar, andningstekniker, koncentration, kroppslås, mudras, mantra och meditation, tillsammans med kraftfulla verktyg från andra discipliner – att genom detta, i dig förstärka några av yogans allra mest centrala meningsbyggande facetter – Hälsa, Balans & Medvetenhet.

Läs mer om I AM och dess olika delar på hemsidan. Varmt välkommen på kurs!



I AM PASS – INTRODUKTION

Passet får gärna vara ansträngande och utmanande – men det ska aldrig medföra skarp fysisk smärta att utöva yoga. Avsluta alla övningar med rotlås. Dock: inga rotlås, ingen eldandning vid menstruation/graviditet. Om inget annat anges, blunda och håll fokus i tredje ögat genom hela passet. Vibrera mantrat *I AM* alt. *Sat Nam* i takt med andningen, både i övning och i vilan mellan.

LÅNGA DJUPA ANDETAG PÅ RYGG

Ligg bekvämt på rygg. Slutna ögon. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Andas in, mage och bröstorg expanderar, andas ut, bröst och mage sjunker in igen. Ligg så i 3-11 min.

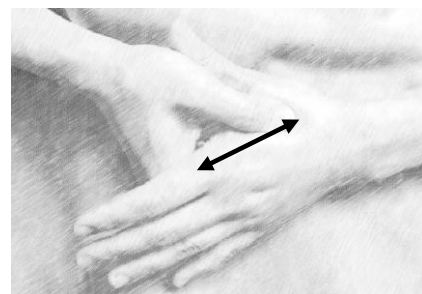
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



MASSERA MELLANHANDSBENET PÅ BÅDA HÄNDER

Massera med höger tumme mot mellanhandsbenet på vänster handrygg, tryck från sidan, massera fram och tillbaka längs benkanten, från knölen ner till tumvecket, 1-2 min. Byt hand, 1-2 min.

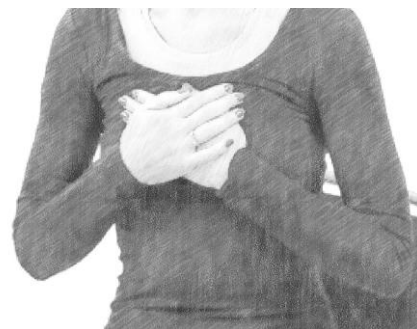
Effekter: en kinesisk form av självakupressur – [ECIWO](#) – som här i början av passet skapar ökade förutsättningar för djup balans.



INTONING

Sittande med rak rygg, placera vänster handflata mitt i bröstkorgen, mot bröstbenet i höjd med hjärtat. Höger handflata vilar ovanpå. Armbågarna vila mot revbenskorgen, axlar/käkar slappnar av. Med slutna ögon tänk, viska eller uttala högt mantrat *I AM* tre gånger. Lägg händerna på knäna.

Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Det skapar en länk till de mästare som gått före genom historien. Mantrat *I AM* sägs vara ett av de mest kraftfulla mantran vi känner till, då det beskriver mig själv. Vilket ord jag än sätter efter *I AM*... definierar mig själv, min självbild och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar min fysiska kropp. Att viska mantrat vibrerar mitt sinne och att tänka mantrat skapar vibrationer på själsnivå. Den tysta versionen är därmed den mest djupgående av dem alla tre.



MIRAKELBÖJ

Stå upp, armarna rakt upp, överarmarna rör vid öronen, kroka tummarna i varandra. Andas in, böj dig lätt bakåt, håll ryggen sträckt. Andas ut, böj dig samtidigt med raka ben ner framåt, håll ryggen sträckt huvudet sjunker sist, sträva med händerna ner mot golvet. Fortsätt på detta sätt upp och ner i 1-3 min. Avsluta med att rulla axlar och skuldror några varv. Studsa sedan på hälarna en stund. Vila sittande.



RYGGFLEX

Lätt meditationsställning, Lägg händerna på främre ankeln. Andas in och flexa ryggen framåt. Andas ut och flexa bakåt. Huvudet rakt genom hela övningen. Fortsätt mjukt, rytmiskt på detta sätt, andas in på väg fram, andas ut på väg bakåt, 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.



RYGGVRIDNING

Sätt händerna upp axlarna, fingrarna fram, tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna upp i axelhöjd. Hakan lätt indragen. Andas in, vrid överkroppen åt vänster samtidigt som du drar vänster armbåge bakåt. Andas ut, vrid över åt höger och låt höger armbåge sträva bakåt. Huvudet följer passivt med kroppsrörelsen, hakan är hela tiden i linje med bröstbenet. 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila på rygg.



RYGGBÖJNING

Rak i ryggen. Placera händerna upp på axlarna, med fingrarna fram och tummarna bak. Överarmarna parallella med golvet. Andas in och böj dig ner åt vänster, lyft höger armbåge så högt du kan, andas ut, kom tillbaka upp och vidare över ner åt höger. 1-3 min. Avsluta med rotlås. Vila.



NACKRULLNING

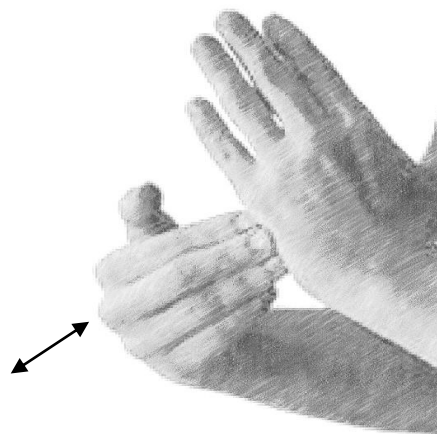
Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad cirkel med hakan framför dig i luften – det ska inte göra ont! Andas in genom näsan upptill – gapa stort, andas ut nertill i cirkeln. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10-15 varv byt riktning, gör 10-15 varv åt andra hållet. Räta sakta upp huvudet. Vila kort.



KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

Sittande/liggande, placera händerna i luften framför bröstet, knacka lätt men intensivt med alla fyra fingertoppar på höger hand mot vänster handkant samtidigt som du mjukt viskande upprepar mantrat **I AM**, om och om igen, ett tiotal gånger.

Effekter: En s.k. "set up" övning ur [EFT](#) som inför benskaket bidrar till lösa upp motstånd mot förändring, släppa taget om obalanser, spänningar, låsningar och blockeringar inom en själv.



BENSKAKNING

På rygg, fotsulorna mot varandra nära baken, armarna längs golvet intill kroppen. Fäll knäna ut, ner åt sidorna. Lyft båda knäna 2-3 cm, stanna en stund, lyft 2-3 cm till, stanna. När det börja darra/skaka i ben och bäcken justera med små rörelser benpositionen för att maximera skakandet, 5-15 min. Avsluta med att sträcka ut benen, skaka loss i ben och bäcken, gå sen in i djupavslappning på rygg.

Effekter: aktiverar kroppens evolutionära [skaka-loss-efter-ett-trauma respons](#) och kommer bl.a. åt psoas muskeln (Själens Muskel) som lagrar mycket stress. Läs mer även [här](#)



DJUPAVSLAPPNING OCH STRETCH

Slappna av på rygg med slutna ögon, andningen sköter sig själv. Sjunk in i djupavslappning, 5-10 min. Ta sen ett djupt andetag, rör på fingrar och tår, handleder, fotleder, grimasera med ansiktet, lossa på käkarna. Sträck armarna bakom huvudet, sträck ut hela kroppen. Kom ner med armarna, höger fot upp på vänster knäskål, håll om högerknät med vänster hand och gör en kattsträckning, benet ner åt vänster, överkroppen åt höger. Andas djupt, Rulla tillbaka på rygg, byt ben, byt sida, sträck ner åt andra hållet. Kom tillbaka på rygg, massera öronen, gnugga handflator och fotsulor mot varandra i luften. Dra knäna mot bröstet, vagga sida/sida ett par gånger, rulla upp och ner längs rundad ryggrad.

Effekter: skapar djup avslappning o balans, förbereder kropp o sinne för meditation. Att gnugga, öron, händer och fötter ger en zonerapi effekt i hela energisystemet.



KNACKA I CIRKEL RUNT VÄNSTER TINNINGSLÖB

sittande, ta de tre mellersta fingertopparna på vänster hand, knacka lätt i en cirkel runt vänster tinning, från yttre ögonvrån, runt bakom örat, fram upp till ögonvrån igen. Rörelsen går från ögonvrån uppåt, bakåt, följer temporallob och tinningben ner bakom örat, fram över kinden, upp till ögonvrån där cirkeln sluts. repetera minst tre gånger: *Jag är frisk, jag är stark, jag mår bra – jag öppnar nu upp för full medveten kontakt med de allra djupaste skikten av kunskap, visdom, insikt och medvetenhet inom mig själv.* Gå sen in i meditation.

Effekter: tekniken, [Temporal Tapping](#) – (läs också mer [här](#)), skapar en ingång, likt en post-hypnotisk suggestion, med stor kapacitet till direkt access och programmering av djupare aspekter av dig själv. Knackningen är en bra förberedelse inför meditationen.





LYSSNA INÅT

A QUANTUM MEDITATION

GÖR SÅ HÄR

Lätt meditationsställning eller på stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna. Händerna som två skålar i varandra i knät höger i vänster. Andas lugna naturliga andetag, in och ut genom näsan. Fyll till bredden, slappna av, andas ut så snart det är fullt, utandningen är passiv, vila naturligt efter utandning och börja om när kroppen signalerar att den vill och behöver andas in igen.

Fortsätt på detta sätt i 11 minuter.

Fokus: på ditt andetag. På ljudet när luften går in och ut genom näsborrarna, känslan i bröstkorg och magmuskulatur när du fyller på luft. Känslan när du släpper taget och luften pyser ut igen. Sträva efter fullständig närvaro – här och nu – i alla aspekter av ditt andetag och på allt det som sker inom, i din kropp och i ditt sinne – tankar, bilder, känslor mm när du sitter på detta sätt.

För att avsluta: ta ett djupt andetag, rulla axlar och skuldror i stora cirklar, 7-8 stycken. Ta ytterligare ett par långa, djupa andetag och lägg sedan dina händer mot bröstkorgen, i höjd med hjärtat. Lyssna och känn djupt in i dig själv, hur passet och meditationen har påverkat dig, hur det känns i dig just nu.



Avsluta med mantrat SAT NAM tre gånger.

Fokus på andetaget är enkelt och praktiskt – ett av de äldsta sätten att meditera som vi känner till. Det praktiserades redan för 2,500 år sedan av bl.a. Buddha. Andetaget skapar en reningsprocess som löser upp djupa spänningar, vilket bl.a. leder till insikt, frid och harmoni. Lugn, djupandning läker på flera plan. Det reducerar stress, påverkar matsmältning och näringsupptag, stärker immunförsvar, underlättar cirkulation och tillför ny energi till både kropp och sinne.

Det djupa andetaget låter dig fokusera på det nära samspelet mellan kropp och sinne, tar dig på en självutforskande resa till kroppens och sinnets gemensamma kvantfysiska ursprung och där lösa upp mentala blockeringar och komma till oerhört djupa insikter. Vad som styr tankar, förnimmelser och känslor blir tydligt. Genom direkt upplevelse förstår du hur du kan göra framsteg och varför du kan falla tillbaka, hur lidande skapas och hur du befriar dig från det. Genom meditation på andetaget kommer ditt liv alltmer kännetecknas av fördjupad klarhet, medvetenhet, självkontroll och frid en liten stund.