



# YOGA PÅ STOL

MED MARET – ANDAS #1



Medvetenhet  Hälsa



# 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?

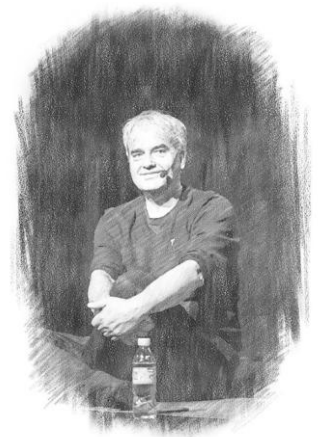
Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart *JA!* De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

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

**Göran Boll** som skapat I AM projektet 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 öppna kvällsklasser 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 projektet, Göran Boll, institutets verksamhet, avseende bokningar, få löpande utskick och kontakt i andra sammanhang:**

**[www.iamyoga.online](http://www.iamyoga.online) eller +46 0730 93 03 30**

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



# YOGA PÅ STOL

**Yoga på stol – fungerar det verkligen? Blir det inte lite ”yoga light” över det hela? Får man verkligen någon effekt av att göra yoga på det viset?**

*Ja – så är det!* Yoga på detta sätt gör det enklare att komma igång. Du sätter dig på din stol och gör övningarna. Alla kan vara med – och göra så gott de kan utifrån sina egna förutsättningar.

Jag har lärt ut yoga på stol sedan 1996, bland annat på 300 av Sveriges största och mest välkända arbetsplatser. Mer än 50,000 personer har genom åren gjort yoga på stol på företag och myndigheter. Internationellt har jag lett yogapass på stol över hela Skandinavien, i England, USA och i Indien.



I flera studier på yoga på KI, Danderyd, KS m.fl. har deltagarna gjort sina andningsövningar, yoga- och meditationstekniker på stol. Forskarna har sett att yogautövande på detta vis ger mätbara effekter på hälsan – ofta bättre än andra mer fysiskt rörliga metoder, vilka fungerat som kontrollgrupper.

Detta är ett av elva enkla kortpass med Maret, om cirka 20 minuter vardera, som i princip alla kan delta i, där du får prova på ett stort antal olika yogaövningar, som kan genomföras sittande på stol. Eftersom dessa pass är relativt korta kan de göras varje dag – kanske t o m *både* morgon och kväll!

***Vår djupaste rädsla är inte att vi är otillräckliga.  
Vår djupaste rädsla är att vi är kraftfulla bortom det mätbaras gräns.  
Det är ljuset inom oss, inte mörkret som skrämmer oss.  
Vi frågar oss själva: Vem är jag att tro att jag är briljant,  
vacker talangfull och fantastisk?  
Faktum är – Vem är du att tro att du inte är allt detta?***

**Marianne Williamsson**

**VARMT VÄLKOMMEN NER PÅ DIN YOGASTOL !!!**



# ANDAS – 1

Passet får gärna vara ansträngande och utmanande – men det ska aldrig medföra skarp fysisk smärta att utöva yoga. Avsluta övningarna 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 vila mellan.

## INTONING – LÅNGA DJUPA ANDETAG – I AM

Sitt bekvämt på din stol. Slut ögonen. Placera händerna över hjärtat, vänster hand innerst. Ta ett par långa djupa andetag igenom näsan. Tona sedan in med mantrat *I AM* 3 gånger.



## ARMSTRÄCK – FRAM/UPP

Lätt meditationsställning. Knäpp händerna, sträck armarna fram med handflatorna ut framåt. Andas in, kom på utandning med händerna in mot bröstet, handflatorna utåt. Växla ut/in, lugn andning, 1-2 min. Stanna med armarna ut. Håll andan inne, sträck armarna högt mot taket, handflatorna upp, håll där. Avsluta med ett rotlås. Vila.

**Effekter:** *stretchar andningsmuskulatur, axlar, skuldror, sex olika meridianer, hals och hjärtchakra*



## RYGGVRIDNING MED VINKLADE ARMAR

Armarna åt sidorna i axelhöjd, vinkla upp underarmar, handflator tittar inåt. Hakan indragen. Andas in, vrid kroppen åt vänster, armpositionen följer med. Andas ut, vrid höger. Hakan i linje med bröstbenet. 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.

**Effekter:** *Ryggrad, skuldror, bukorgan, nervsystem, hjärta och lungor. Yogiskt: 3:e och 4:e chakrat*



### **NACK-SKULDERÖVNING**

Knäpp händerna bakom nacken, handflatorna uppåt. Tryck armbågar bakåt, håll huvudet rakt. Andas in, sträck armarna rakt upp. Andas ut ner igen. 1-3 min. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

**Effekter:** *Bröstkorg, bröstrygg, axlar, skuldror, andningsmuskler och nacke. Yogiskt: hjärt- och halschakra.*



### **SKULDERRULLNING**

Lätt meditationsställning, händerna på låren. Rulla skuldrorna, upp, bak, ner, fram, stora lugna cirklar, andas i takt med rörelsen 1-3 min. Avsluta genom att andas in och dra upp axlarna. Håll. Andas ut och sänk tillbaka ner. Vila.

**Effekter:** *axlar, skuldror, sköldkörtel, andningsmuskulatur, hjärt- och halschakra.*



### **MEDITATIV UTTONING – LÅNGA DJUPA ANDETAG – SAT NAM**

Sitt avspänd med slutna ögon och händerna över hjärtat, vänster innerst, sitt en stund på detta sätt, andas långa djupa genom näsan. Tona sedan ut med mantrat SAT NAM 3 gånger.

### **DRICK VATTEN EFTER YOGAN!**





# OM MARET

När Maret Moks våren 2005 för första gången i sitt liv prövade på yoga så var det i en av mina klasser på institutet på Gärdet. Hon var då 77, hade läst en tidningsartikel jag medverkat i, om den omhuldande lite mjukare yoga som jag erbjöd – och den visade sig passa henne perfekt. Trots att hon inte tyckte att hon var riktigt lämplig, tackade hon också ja till att gå en 2-årig yogaläro utbildning och vid midsommar 2008, nyligen fylla 80, var hon internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare i kundaliniyoga. Hon ledde egna grupper under fyra års tid. Till tidningen HÄLSA 2009 sa hon bland annat:

*– Tänk att vara 81 och känna att man växer som människa! Jag har blivit mycket känsligare och mer observant. Jag lever i nuet, med stor glädje – och detta hoppas jag kunna överföra till andra i form av harmoni och glädje. Att ha en sådan livsglädje vid 80 bast är inte så dumt!*

Maret tycker att yogan är viktig och kommer fortfarande, våren 2023, 94 år ung, på yoga med mig två kvällar i veckan. Hon kommer i ur och skur – om hon inte ska ut och plocka bär eller svamp – och så tränar hon yoga en stund hemma, mirakelböj, nackrullning, och olika stretchmoment. Hon sa till mig:

*– Jag har ju krympt några centimeter med åren, vi tenderar ju att göra det på gamla dar – och då känns stretchandet både skönt och välbehövligt för hela kroppen.*

När jag nyligen frågade henne hur hon nu, efter 18 år med regelbunden yogaträning, nästan varje dag, hur hon mår nu, då är svaret enkelt, rakt och otvetydigt:

*– Jag mår oförskämt bra! Jag äter blodförtunnande efter en blodpropp, men det är det hela. Yogan påverkar mig i positiv riktning. Den har gjort att jag ända in i själen fungerar med alla sinnen öppna. När problem dyker upp så löser jag dem utan att gnälla. Jag har fått en sund attityd till vardagen. Och mitt immunförsvar är på topp! Jag har inte varit förkyld alls sen jag började med yoga 2005 – på 18 år! Den dag jag dör så gör jag det med hela kroppen fylld av yoga.*



**Läs mer om Maret:**

[I AM - Bloggen](#)

[1177](#)