



RELEASE & RELAX – 3:12

ETT / AM HUMAN ENERGY PASS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

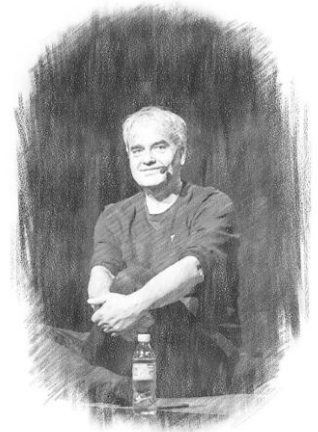
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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. 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 Yoga och grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom världen, har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 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.



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. Alternativt väljer du 1-2 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.

Online träning är en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst www.iamyoga.online kan du delta i workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns flera hundra 15-75 min. långa 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](#)



RELEASE & RELAX

I dagens allt galnare värld kämpar vi på in i det sista, kollapsar, samlar mödosamt ihop bitarna och försöker igen – och igen – på grund av alla *måsten*... Den övergripande stressen – som bland annat handlar om livspussel, pandemi, klimatförändringar, krig, NATO, skenande inflation, AI / 5G, oro för samhällsutvecklingen i stort – och mycket annat. Allt detta ligger som en blöt filt över tillvaron.

Detta pass och denna Human Energy kurs – RELAX & RELEASE – handlar om via några av yogans allra enklaste verktyg kunna släppa taget, sparka av sig den där blöta filten och leva fett mer balanserat liv igen.

Formeln är enkel: *Släppa taget och slappna av – Release & Relax.*

Kursen är upplagd över tolv tillfällen, med 45 minuters pass. Meditationerna i slutet handlar alla om att guida dig in i avspänning och balans.

VARMT VÄLKOMMEN IN I YOGANS VÄRLD.

*- Feelings come and go like
clouds in a windy sky.
Conscious breathing is my
anchor.*



Thich Nhat Hanh



I AM – RELEASE & RELAX – 3:12

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.

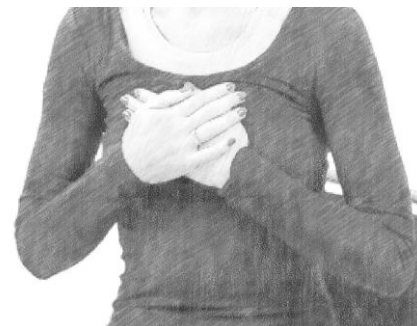
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



INTONING

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

Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Yogiskt skapas en länk till de mästare som gått före genom historien. Mantrat *I AM* anses som 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 och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar den fysiska kroppen. Att viska mantrat vibrerar sinnet och att tänka det skapar vibrationer på själsnivå – den tysta versionen är den mest djupgående.



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 själv akupressur – [ECIWO](#) – som här i början av passet skapar ökade förutsättningar för djup balans.



HÖFTLYFT

På rygg, dra in fötterna nära baken, 1-2 dm mellan fötterna och fotsulorna mot golvet. Håll (om du når) om anklar/byxben, annars handflatorna mot golvet intill kroppen. Tryck upp höfterna så högt du kan på inandning, för dem ned till golvet på utandning. Upp och ner på detta sätt, 1-3 min. Rotlås. Vila på rygg.

Effekter: *ben, höfter och andra leder, länd, bukorgan, cirkulation. Yogiskt sett 1:a, 2:a och 3:e chakrat.*



KATTSTRÄCKNING – TVÅ GÅNGER ÅT VARJE SIDA

På rygg, ställ höger fot upp på vänster knäskål, håll om högerknäet med vänster hand, gör en kattsträckning, dra benet ner åt vänster, överkroppen åt höger. Ansiktet ner i höger axel, andas djupt en stund. Rulla tillbaka på rygg, byt ben, byt sida, sträck ner åt andra hållet, andas djupt en stund. Skifta sida ytterligare två gånger. Vila.

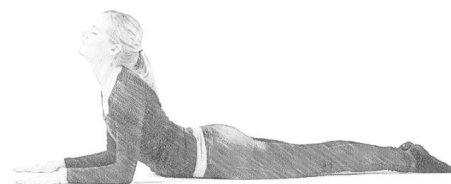
Effekter: *ben, höfter, rygg, skuldror, andningsmuskulatur, nacke, sköldkörtel, vagusnerv, rörlighet. Yogiskt hela chakrasystemet.*



KOBRAN – DYNAMISK

På mage, raka ben, fötterna nära varandra. Sätt hela underarmarna mot golvet under axlarna, knip ett lätt rotlås, kom på inandning upp med överkroppen, vilande på underarmarna, dra axlarna bak/ner. Lyft med sträckt nacke näsan så högt du kan mot taket. På utandning, släpp låset, ner på mage igen. Gå upp och ner på detta sätt under 1-3 min. Avsluta med rotlås. Vila på rygg.

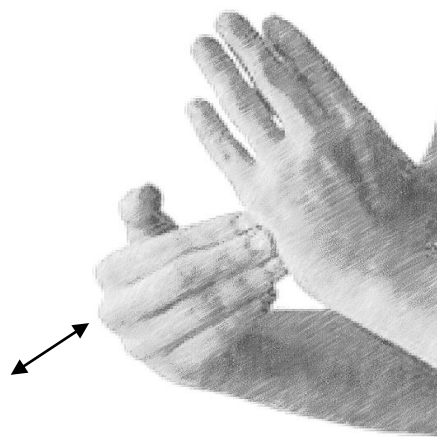
Effekter: *ökad flexibilitet i ryggraden, öppnar upp i bröst och hjärta, stärker armar, skuldror och ländrygg. Yogiskt 2:a-6:e chakrat.*



KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

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 högerknäet 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, vaggas 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.





SAT CHIT ANANDA

A QUANTUM MEDITATION

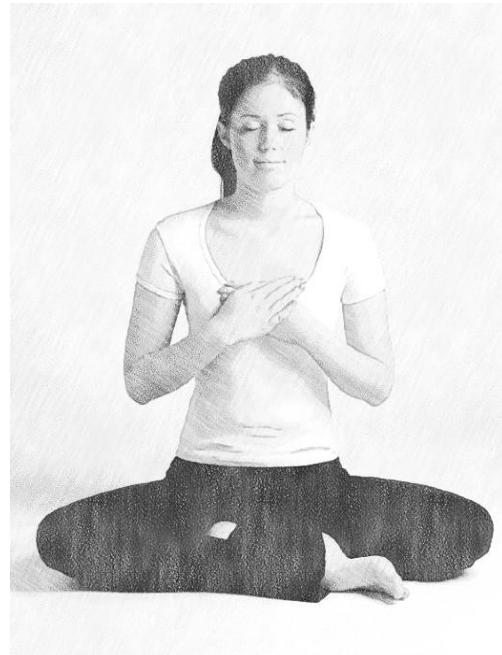
Sitt bekvämt med rak rygg och slutna ögonen, fokus i ögat, vila händerna mot hjärtat, vänster hand närmast kroppen.

- Andas lugna djupa andetag in och ut genom näsan.
- Andas in tänk SAT
- Andas ut tänk CHIT
- Slappna av naturligt och tänk ANANDA

Börja därefter om igen – andas in.

Sitt på detta sätt i 11 min. Avsluta genom att under en kort stund sitta helt stilla, lyssna och känna djupt in i stillheten inom dig själv.

Tona sedan ut med händerna kvar över hjärtat.



3:e

En djupt balanserande andningsmeditation för ökad medvetenhet och insikt. Mantrat Sat Chit Ananda som kommer från Sanskrit beskriver utifrån ett yogiskt perspektiv Verklighetens sanna natur samtidigt som det strävar att beskriva upplevelsen av att helt och fullt ut både omfatta och förstå Existensens själva grundvalar

Sat Chit Ananda har i Vedisk filosofi beskrivits som central nyckel till full medvetenhet. När ens egna vibrationer kommer i synk med mantrats fungerar det som en direkt väg/kanal till KÄLLAN.

Mantrats tre delar översätts:

SAT: sanning, absolut varande – det som är varaktigt och oföränderligt

CHIT: medvetenhet, förståelse – både för slutresultatet och för hela processen som leder dit

ANANDA: bliss, glädje – ren lycka och sensuell njutning

Ur ett filosofiskt perspektiv ses detta mantra som den lyckliga upplevelsen av ren medvetenhet, enhet och en ultimat verklighet. Sri Aurobindo har beskrivit mantrat som det eviga och enhetliga begreppet för själen – bortom tid, rum och materia. Även om det är ett högt satt mål så kan ett regelbundet utövande av yoga och denna typ av meditationer absolut bidra till att föra dig som individ närmare Sat Chit Ananda.