



RELEASE & RELAX – 4:12

ETT / AM HUMAN ENERGY PASS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

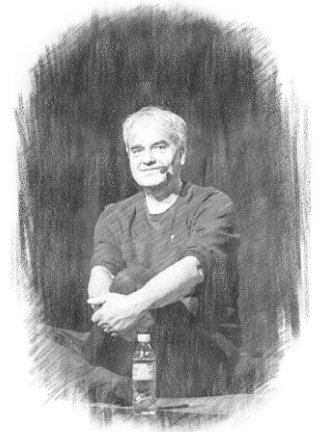
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 vården, 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 ett 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.

- Our anxiety does not come from thinking about the future, but from wanting to control it.

Kahlil Gibran





I AM – RELEASE & RELAX – 4:12

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.

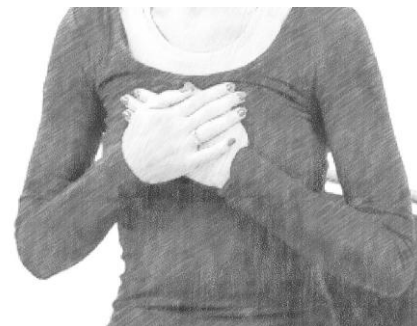
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



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.



STOLPA RUNT

I stående böj dig ner framåt och ta tag så långt ner om dina underben du kan utan att böja på knäna. Börja på stela ben vandra/stolpa runt på detta sätt. Lyft fötterna så högt du kan i varje steg utan att böja på knäna. 1-3 min. Rotlås. Böj på knäna och räta sakta upp överkroppen, skaka loss i ben och höfter, studsa på hämlarna en stund, vila.

Effekter: *Cirkulation, höfter/bäcken, motverkar ischias, ger fokus. Yogiskt: meditationsförberedande, justerar auran.*



GRODAN

På huk, trampdynorna i golvet, hämlarna mot varandra upp i luften. Armarna mellan knäna, som är brett isär, fingertopparna mot golvet nära kroppen. Huvudet rakt, hakan lätt indragen. Andas in, räta på benen utan att hämlarna tar i golvet, huvudet sjunker ner. Andas ut ner i utgångsställningen igen. 26 gånger i lugnt tempo. Studsa sedan på hämlarna en stund. Vila.

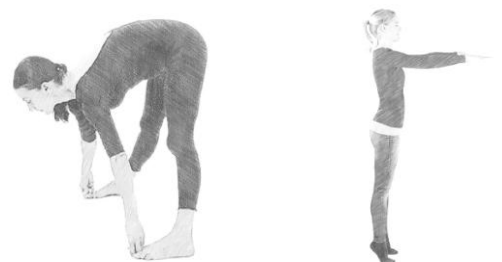
Effekter: *leder, höfter, hamstrings, ländrygg, cirkulation, 2:a och 4:e chakrat. Vata och Kapha dosha.*



FRAMÅTLUTAD ELDANDNING

Stå stadigt med benen brett isär, tårna pekar framåt. Om du når, ta tag om stortårna, annars: handflatorna i golvet så nära fötterna du kan. Ryggen är rak. Lyft huvudet en aning. Slutna ögon, fokus i 3:e ögat. Andas eldandning, 1-3 min. Andas in, håll andan 5-10 sek. Andas ut, rotlås, kom ur ställningen, studsa på hämlarna. Vila.

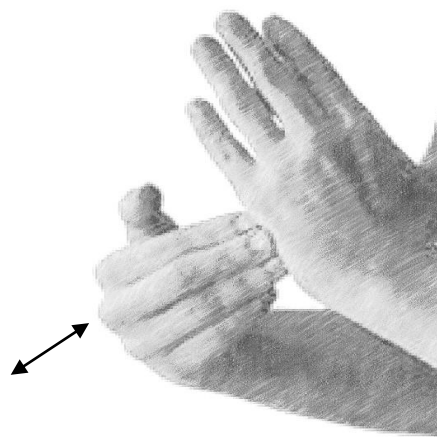
Effekter: *Övningen stretchar ischiasnerv och benmuskler, bukorgan, ryggrad, hormonbalans, fyller på energi, mag/pannchakra.*



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 (Sjärens 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.





BETRAKTAREN INOM

A QUANTUM MEDITATION

11 MINUTER – 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 utandningen och börja om när kroppen signalerar att den vill/behöver andas in igen.

Fokus: Börja kort med fokus på andetaget. Följ sedan andetaget in i dig själv. Från *åskådarplats längst bak i salongen*, inne i ditt sinne betrakta tankar, känslor m.m. på din inre scen. Notera, utan att döma eller värdera vad allt på scenen handlar om. Börja sen iaktta de tunna skarvarna, mellanrummen mellan olika tankar och känslor. Fokusera på dessa mellanrum. Låt dessa växa och fylla ditt inre. Vad händer i dig i mellanrummet? Vänd nu blicken mot dig själv som sitter där mot väggen längst bak i salongen. Vad ser du? Vem ser du? Vem är du? Ställ dig därefter frågan: Vem är det som betraktar detta *dig*?



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 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 mjukt 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 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. Den reducerar stress, påverkar matsmältning och näringsupptag, stärker immunförsvaret, underlättar för cirkulation och tillför ny energi till både kropp och sinne.

Det djupa andetaget som låter dig fokusera på det nära samspelet mellan kropp och sinne tar dig på en självutforskande resa till kroppens och sinnets gemensamma och djupast kvantfysiska ursprung – löser där upp mentala blockeringar och låter dig komma till insikt. 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 kunna kännetecknas av fördjupad klarhet, medvetenhet, självkontroll och frid.