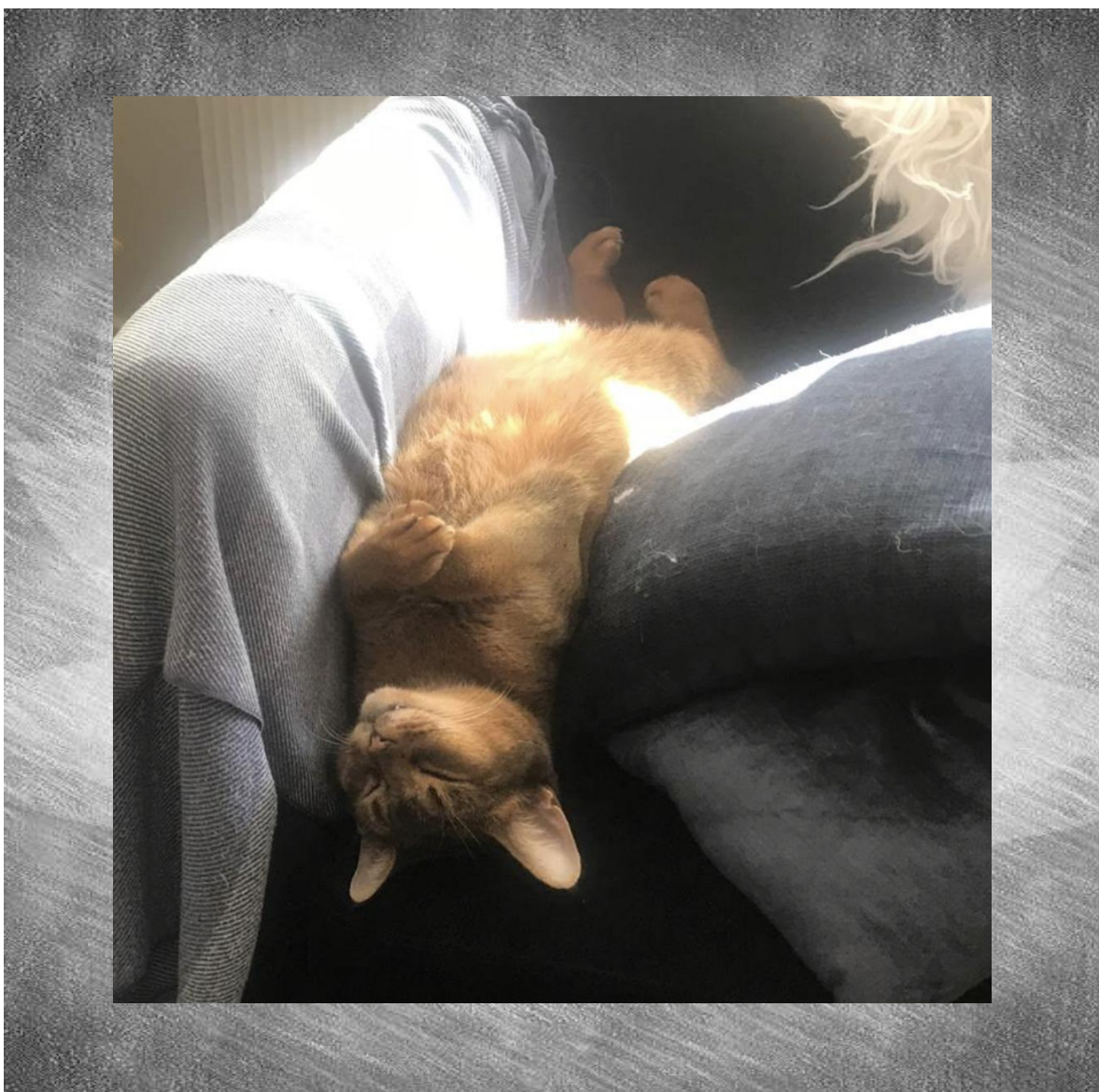




SOMMARSKOLA MEDITATION – 1

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

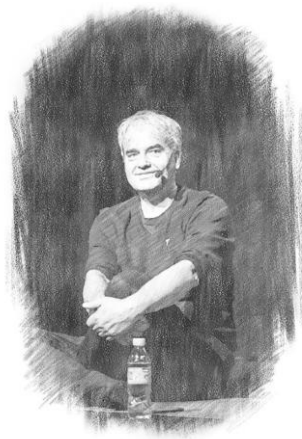
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 företa 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 en del av IAM PROJEKTET® 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 en övning du tyckte om, eller gör meditationen, gör i den ordning allt 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](#)



MEDITATION

Meditation som blir allt mer populärt idag, är viktigt – vilket återspeglas på många olika sätt, där olika former av meditation används i vården, nya meditationsformer dyker upp och antal träffar på Google ökar exponentiellt – numera över en halv miljard träffar där på sökordet *meditation*.

Människan har mediterat länge, i tusentals, om inte tiotusentals år. För cirka 2,000 år sedan i sin skrift *Yoga Sutras* sammanfattade Patanjali åtta steg mot full medvetenhet, med meditation som det sjunde viktiga steget, precis innan *samadhi* – upplysning.

Idag behöver vi meditation, kanske mer än någonsin – det är nästan – och ibland *faktiskt*, en fråga om liv eller död i dagens hektiska värld. Förändringarna sker numera så oerhört snabbt – och vi har väldigt svårt att anpassa oss. Vi behöver, nästan desperat, meditationens depåstopp, som lugnar, stabiliserar och frigör energi inom oss. Du blir mer vaket alert i dig själv samtidigt som intellektet töms på malande tankar – och du landar i *Stormens Öga*.

Meditation, vars centrala nycklar är bevitnande, betraktande och observerande, är en integrerad, grundläggande aspekt av all form av traditionell yoga. Den säger:

Bli medveten om hur du påverkas av dina tankar. Notera om de ger eller tar din energi. I meditation tränas du i att objektivt betrakta livet, så att du sen, centrerat inifrån dig själv, kan agera klokt, stabilt på ett sätt som ger energi och visar dig en tydlig väg framåt. Meditationens mål är medvetenhet. När du strävar dit skapas möjlighet till reflektion och än djupare meditation, i en positiv spiral mot allt mer ökad medvetenhet.

Yogan säger: du är inte här för att bli en handelsvara eller mer effektivt funktionell. Du är här för att bli mer levande, mer medveten – du är här för att finna mening!

Det finns många olika sätt att meditera och på iamyoga.online finns ett stort antal olika meditationer. De representerar olika klassiska meditationsformat: som att fokusera på andetaget, användande av olika andningstekniker, mantra, mudras, dristi, visualisering och rörelse. Dessa olika tekniker finns där för att förstärka och fördjupa den meditativa upplevelsen in i medvetenhet. *Det finns ett antal nyckelord – tekniker – länkade till olika sätt att meditera:*

ANDNING – Det kanske mest ursprungliga och djupgående sättet att meditera – att följa det egna andetaget, in och ut. Detta kan kompletteras med olika andningstekniker där du exempelvis växlar mellan olika näsborrar eller mellan näsa/mun.

MANTRA – Mantran är kodade ljud vars vibrationer påverkar oss på olika sätt – även mätbart – utifrån forskning ända upp på Nobelpristagnivå. Man ser bl.a. hur mantran påverkar signalsubstanter i bihålorna, storleken på hippocampus, tjockleken på hjärnbarken – och längden på telomererna i din DNA.

MUDRA – Hand- och fingerpositioner, som används inom många olika system, inte bara yoga och meditation. De påverkar zoner och meridianer i händer och fingrar, vilka i sin tur stimulerar olika inre

organ och hormonkörtlar i kroppen, somato-motoriska barken i hjärnan – och de fem elementen: jord, vatten, eld, luft och rymd/eter – som finns inom oss alla.

DRISTI – Den fokuserade blicken inom yoga och meditation, som riktas på olika sätt för att utveckla en stark och fokuserad koncentration. Den vanligaste tekniken är fokus inåt, in i 3:e ögat – mitt mellan dina ögonbryn – med slutna ögon, alternativt kisas ner på nästippen, på en ljuslåga, tomt ut i luften framför sig, eller på ett av många andra sätt.

RÖRELSE – I kundaliniyoga traditionen finns ett antal rörelsemeditationer där man rör fingrar, händer, armar och hela kroppen på olika strukturerade sätt, för att skapa, åstadkomma specifika effekter i kropp och hjärna, i dina chakran och i auran – det elektromagnetiska fältet runt kroppen.

VISUALISERING – För att förstärka och fördjupa upplevelsen och effekterna ingår i vissa meditationer att man ska visualisera, exempelvis hur energi rör sig upp genom ryggraden, via dina stora chakran och/eller ut i det elektromagnetiska fältet runt kroppen.

DENNA KURS – Under denna enkla kurs, denna sommarskola kommer vi att inkludera och kombinera alla dessa olika tekniker och aspekter på olika sätt för att, så långt det är möjligt inom ramen för ett dussin olika meditationer, fördjupa din meditativa upplevelse.

Meditation som begrepp och fenomen återfinns över hela världen, där många olika meditativa traditioner har uppstått runt om på planeten genom hela vår historia.

VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM SOMMARSKOLA – PÅ TEMAT MEDITATION!





MEDITATION – 1

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 mästarer 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.





TVÅ YOGAÖVNINGAR:

RYGGFLEX MED HÄNDERNA PÅ AXLARNA

Händerna på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågarna ut åt sidorna i axelhöjd. Andas in, flexa fram ryggen, axlar och huvud går bakåt. Lyft näsan mot taket. Andas ut, flexa ryggen bakåt, armbågar ihop framför bröstet, hakan mot bröstet. Lugnt tempo, 1-3 min. Vila.

Effekter: Bra för bäcken, rygg, skuldror, nacke, matsmältning, andningsmuskulatur, sköldkörtel – och hela chakrasystemet.



NACKRULLNING

Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad medsols cirkel med hakan tätt framför dig i luften. Det får inte göra ont. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10-15 varv byt riktning och gör 10-15 varv åt andra hållet. Räta sakta upp huvudet. Rulla mjukt loss axlar/skuldror. Vila.

Effekter: Bra för nacke hals, käkar, cirkulation till och från hjärnan. Balanserar sköldkörteln. Djupavslappning via Vagusnerven. Vata. Yogiskt: Hals- hjärtchakra.

OBS: får inte göra ont i nacken!





I AM MMM

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, fyll dina lungor. Andas ut all luft genom näsan, och vibrera samtidigt ett utdraget mmmmmm.

Andas in och börja om. Fortsätt på detta sätt i 7-11 minuter.

För att avsluta: andas in, håll andan i 5-10 sekunder, andas ut, rulla loss axlar/skuldror.

Avsluta passet.



Denna andningsmeditation kan göras när som helst under dagen – som ett enkelt litet och återkommande depåstopp i vardagen. Den strävar efter att löser upp jäkt och stress och fylla på förråden av livsenergi – prana.

Hummandet ökar nivåerna av kvävemonoxid (NO) i dina bihålor jämfört med normal, tyst, utandning. NO har visat sig ha en stark antibakteriell och antiviral effekt enligt flera svenska studier, bl.a. på [Karolinska Institutet 2006](#).

NO fungerar även kärllvidgande i alveolerna, vilket gör att syreupptaget ökar. Vibrationen som skapas under andetaget hjälper även till att stilla sinnet och tysta tankarna.