



STABILITET & MEDVETENHET – 1

QUANTUM – ETT I AM PASS



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 företa sig i de större sammanhangen?

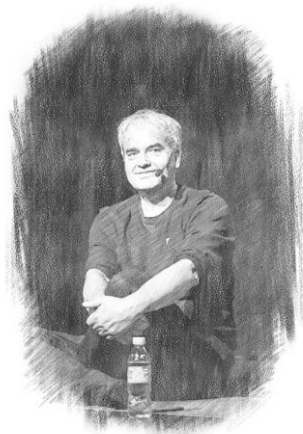
Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart *JA!* De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

I AM projektet 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 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 workshops, 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 eller +46 0730 93 03 30

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



STABILITET & MEDVETENHET

– Det viktigaste i livet är balans. Om det inte finns någon balans, kommer din egen kropp och ditt sinne att arbeta mot dig SADGURU

Hans Rosling må ha rätt i att det mesta i grunden bara blir bättre och bättre. Det KAN vara så att media snedvrider det mesta, för att få fler annonsmässiga klick – *if it bleeds it leads*, som man säger i den branschen...

Det KAN vara så. Samtidigt lever vi alla i en verklighet där det dagligen rapporteras om alla dessa skjutningar, sprängningar, skogsbränder, översvämningar, terrordåd, inflation, krig och diverse andra farsoter – varje dag! Där många resonerar som så att om det står på första sidan i både morgon- och kvällstidningar OCH rapporteras i både AKTUELLT och RAPPORT – så måste det nästan vara sant – eller...? Oavsett hur mycket sanning det ligger i detta så ser vi alla dessa svarta rubriker, vi ser att priser och räntor går upp – och allt detta skapar stress i många av oss – det vore konstigt annars.

Denna kurs strävar att sammanfatta yogans tankar kring vad som är viktigt i dagens så snabba och ytterst turbulenta värld – att kunna stå stadigt – och samtidigt sträva mot det som traditionellt alltid varit yogans slutmål – ökad, fördjupad medvetenhet. De olika häftena i denna kurs kommer i sina texter titta på: tillvaron idag i livskarusellen, hur den har ändrats för de flesta sen 90-talet och framåt, vad som är viktigt för oss idag, vad de kommande 5-10-20-50 åren kommer att handla om – med bland annat AI som total gamechanger – redan nu.

Vilka metoder finns där för att stå stadigt – med yoga och meditation som centrala verktyg för stabil centrering. Vad säger forskningen, yoga och meditation som rent kvantfysiska metoder för hälsa, balans och centrering. Hur ser verkligheten egentligen ut – vad innebär yogans chakratänk – yoga som århundradets viktigaste kompetens, i denna turbulens, mm.....





STABILITET & MEDVETENHET – PASS 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.

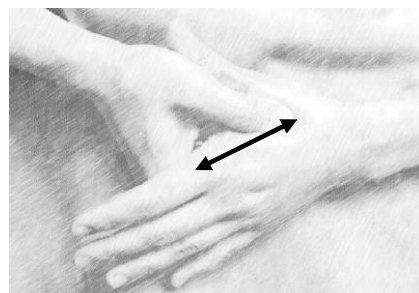
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



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.

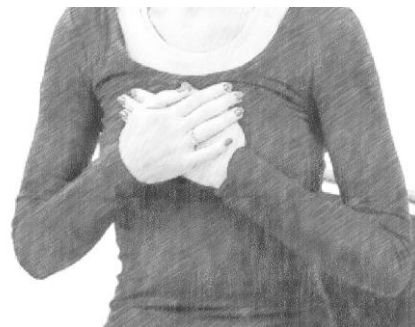
Effekter: en kinesisk form av självakupressur – [ECIWO](#) – som här i början av passet skapar ökade förutsättningar för djup balans.



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.



SUFI CIRKLAR

Sitt i lätt meditationsställning, ta tag om knäna, rotera långsamt överkroppen medsols i stora cirklar. Håll huvudet i centrum – på detta sätt påverkas hela ryggen. Andas in framtill, andas ut baktill i rörelsen. Efter 1-2 min. byter du riktning och roterar på samma sätt tillbaka åt andra hållet, 1-2 min. Avsluta med rotlås och genom att rulla axlar och skuldror några varv. Vila sittande.

Effekter: Bra för höfter o bäcken, stimulerar bukorgan, matsmältning ryggrad o andningsmuskulatur. Yogiskt sett en rotchakra övning.



RYGGFLEX VARIANT

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.



STOLEN

I stående, böj på knäna, så låren kommer parallella med golvet, för in händerna mellan knäna, håll händerna mot nedre delen av vaderna så du kan klämma ihop bakom fotknölna. Rygg och nacke sträckta, hälar mot golvet, armbågarna trycker lätt mot revbenen. Stå så här i 1-3 min med eldandning. Rotlås. Kom upp i stående, skaka loss dina ben, studsa på hälar. Vila.

Effekter: muskulatur i ben/bäcken, sexuell hälsa o vitalitet, bränner fett, blodrening, energi. Yogiskt: magchakrat och flödet av kundalini.



RYGGVRIDNING

Händerna upp på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågar ut åt sidorna upp i axelhöjd. Andas in, vrid överkroppen vänster. Andas ut, vrid höger, 1-3 min. Huvudet följer passivt med i kroppsvidningen. Avsluta med ett rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

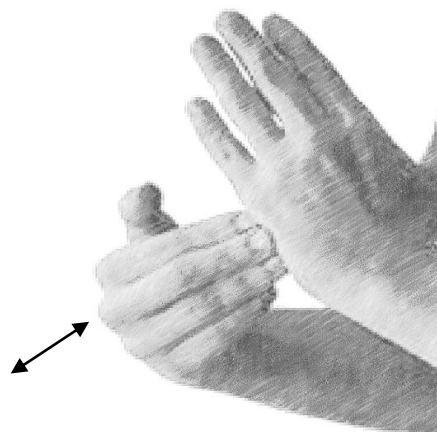
Effekter: Bra för rygg, bukorgan, nervsystem, hjärta, lungor och Vagusnerv. Yogiskt 3:e och 4:e chakrat. Alla tre doshor.



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 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.

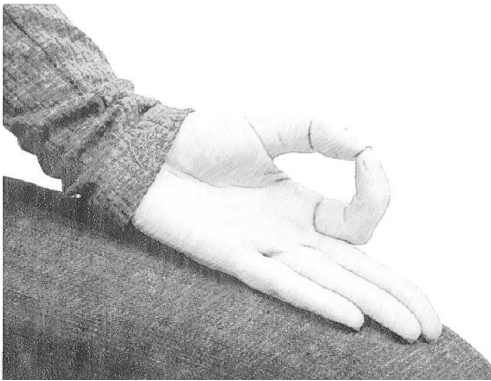




BALANS – SA TA NA MA

A QUANTUM MEDITATION

Gör så här: Sitt bekvämt med rak rygg. Slutna ögon, fokus i punkten mellan ögonbrynen. Händerna vilar på låren. Upprepa mantrat nedan och tryck samtidigt distinkt tummen mot de andra fingertopparna i tur och ordning.



SA



TA



NA



MA

SA TA NA MA – ett klassiskt kundaliniyoga mantra. I svensk översättning lyder det ordagrant: *födelse, liv, död, återfödelse* – hela reinkarnationstanken i fyra stavelser.

För att avsluta – sträck armarna rakt upp i luften, vrid kroppen vänster/höger några gånger. Skaka händerna kraftfullt över huvudet en stund, sänk långsamt ner och låt handflatorna sakta närma sig och mötas framför hjärtat – känn energin i och mellan dina händer. Tona ut.

Detta är en meditation för fullständig mental balans. Den sägs yogiskt kunna påverka polariteten i ditt elektromagnetiska fält på ett sätt som balanserar auran.

Man vet från forskningen att synkroniserade, repetitiva fingerrörelser påverkar balansen i hjärnan, bl.a. hippocampus och man har sett att i kombination med vissa mantran så påverkas och förändras kroppen ända ner på DNA-nivå. Nobelpristagaren Elisabeth Blackburn såg i sin forskning hur enzymet telomeras påverkades av denna meditation. När mantrat SA TA NA MA användes ökade enzymet med 43 % vilket förlängde telomererna och påverkade cellernas livslängd. [Läs mer om hennes forskning](#)