



YOGISK MEDICIN – 4

KORTA RYGGPASSET 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 företäda sig i de större sammanhangen?

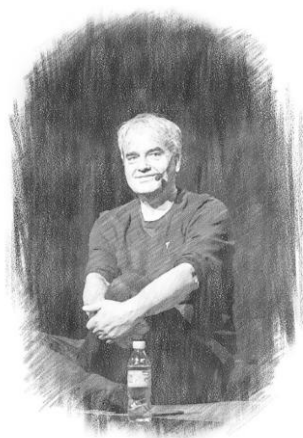
Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart *JA!* De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

I AM projektet som är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Detta yogapass 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](#)

För mer information om I AM projektet, institutet och för kontakt – www.goranboll.yoga



YOGA SOM MEDICIN

Idag när allt fler sjukhus och vårdcentraler i Sverige, via flera tusen yogautbildade undersköterskor, sjuksköterskor, fysioterapeuter, läkare, psykologer, kuratorer och andra erbjuder medicinsk yoga i form av *MediYoga* till alla tänkbara patientgrupper, från primärvård, via hjärt, cancer och psykiatri till palliativ vård – så är rubriken ovan inte speciellt kontroversiell.

När det i en enda av de stora internationella databaserna (Medline) går att hitta över 26,000 publicerade studier som säger att yoga, mindfulness och annan meditation är mätbart läkande på otaliga krämpor, fysiska så väl som mentala/emotionella – så är det inte längre något konstigt med begreppet *yoga som medicin*. Det fungerar ju!

När jag 1996-97 började arbeta med yoga som terapi var världsbilden en helt annan. Detta var en form av kvacksalveri. Skulle lite "böj och töj" kunna påverka sjukdomar mätbart – jo tack du!

Att en av mina klienter visade sig vara docent på Karolinska Institutet och några månader efter det att hon fått yogisk hjälp med sin trasiga axel 1997 råkade få 100,000:- över i budgeten – som hon då bestämde sig för att använda till yogaforskning, den första studien i Sverige – och frågade mig om jag ville vara med – och att jag rent yogiskt skulle få designa studien hon ville göra.....

....detta är vad man kallar en bra början!

1998 – startade vi upp en liten pilotstudie på yoga för personer sjukskrivna för ospecificerad ryggsmärta.

2018 – tjugo år senare hade jag medverkat i 90 % av all medicinsk forskning på yoga i Sverige, tillsammans med KI, KS, Danderyd, Centrum för Primärvårdsforskning, m.fl. och yogan hade tagit sig in på flera hundra sjukhus och vårdcentraler. Tretusen personer, de flesta inom vården, hade utbildat sig i *MediYoga*. Tre av forskarna hade doktorerat på de pass jag skapat, Jag hade lärt ut yoga på läkemedelsbolag, universitet och högskolor, bl.a. på KI.s läkarutbildning under fem år. Olika media, både i Sverige och internationellt hade enligt den presttjänst jag anlitate rapporterat om *MediYoga* 2,000 gånger.

Den här kursen – **YOGISK MEDICIN** – innehåller alla de pass som ingått i all denna forskning, på onda ryggar, stress & utmattning, sömnstörningar, stroke, hjärtinfarkt, förmaksflimmer, hjärtsvikt, högt blodtryck, ungdomar med diagnoser, primärvårdspatienter med oro och ångest, m.m. m.m.

Eftersom detta är en I AM kurs så är alla pass lätt modifierade – "tweakade" – där jag exempelvis lagt in benskak på slutet, vilket inte ingick i passen på den tiden. Om något så har passen på detta sätt blivit ÄNNU bättre än tidigare.

Detta pass ingick i en studie där det lärdes ut till lärare i Gävle och Älvkarleby kommuner 1999. Lärarna gjorde sen övningar ur passet med sina elever 10 minuter varje morgon under tio veckor.

NU – VARMT VÄLKOMMEN NER PÅ YOGAMATTAN !!!



I AM PASS – KORTA RYGGPASSET

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.

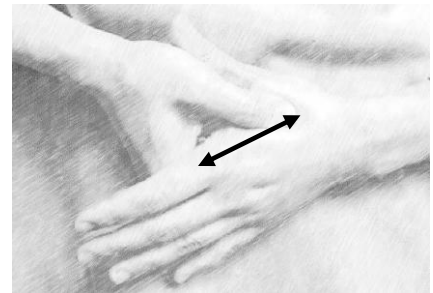
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



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.



ELDANDNING

Sitt med rak rygg. Armarna upp 60 grader. Eldandning i 1-3 min. Andas in. Andas ut. Håll. Gör rotlåset. 5-15 sek. Slappna av. Andas in. Vila sittande.



RYGGFLEX

Lätt meditationsställning, Lägg händerna på främre ankeln. Andas in och flexa ryggen framåt. Andas ut och flexa bakåt. Huvudet rakt genom hela övningen. Fortsätt mjukt, rytmiskt på detta sätt, andas in på väg fram, andas ut på väg bakåt, 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.



RYGGVRIDNING

Sätt händerna upp axlarna, fingrarna fram, tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna upp i axelhöjd. Hakan lätt indragen. Andas in, vrid överkroppen åt vänster samtidigt som du drar vänster armbåge bakåt. Andas ut, vrid över åt höger och låt höger armbåge sträva bakåt. Huvudet följer passivt med kroppsrörelsen, hakan är hela tiden i linje med bröstbenet. 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila på rygg.



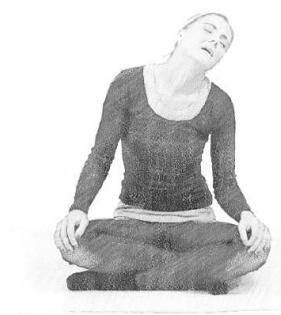
RYGGBÖJNING

Rak i ryggen. Placera händerna upp på axlarna, med fingrarna fram och tummarna bak. Överarmarna parallella med golvet. Andas in och böj dig ner åt vänster, lyft höger armbåge så högt du kan, andas ut, kom tillbaka upp och vidare över ner åt höger. 1-3 min. Avsluta med rotlås. Vila.



NACKRULLNING

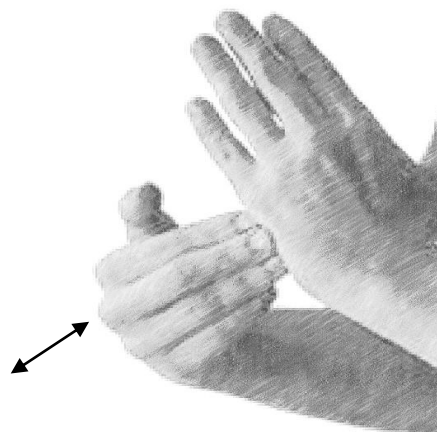
Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad cirkel med hakan framför dig i luften – det ska inte göra ont! Andas in genom näsan upptill – gapa stort, andas ut nertill i cirkeln. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10-15 varv byt riktning, gör 10-15 varv åt andra hållet. Räta sakta upp huvudet. Vila kort.



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, vagga 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.





ANDAS LUGNT

A QUANTUM MEDITATION

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna, fokus in i 3:e ögat. Händerna som två skålar i varandra nere i knät. Andas in genom näsan, andas sedan ut all luft i en lång, lugn utandning genom näsan. Vila några sekunder, börja om igen. Inget mantra. Allt fokus på själva andetaget.

Fortsätt på detta sätt i 11 minuter.

För att avsluta: andas in, håll andan i 5-10 sekunder, andas ut. Andas in igen, håll andan i 15-20 sekunder samtidigt du rullar axlarna i stora cirklar. Andas ut.

Avsluta passet.



Denna enkla, basala andningsmeditation, av en typ som yogan ägnat sig åt i årtusenden, strävar efter att löser upp jäkt och stress och fylla på förråden av livsenergi – prana.