



# MAX-NINE

NIO MINUTER FÖR ANDNING & RYGG – A1



Medvetenhet  Hälsa



# EN YOGASEKVENNS

INOM RAMEN FÖR IAM PROJEKTET®

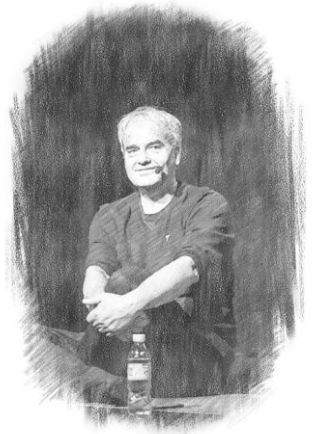
**Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.**

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. Denna korta 9 minuters sekvens – MAX-NINE – är precis som Trinity-serien del av stort antal specialkomponerade korta sekvenser skapade i en strävan att bidra till att ge människor verktyg för att kunna stanna upp i sin vardag och med hjälp av dessa korta depåstopp börja återskapa balans, förbättra sin hälsa och fördjupa sin egen medvetenhet.

**Göran Boll** som skapat I AM Yoga och grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom världen, Göran har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 1998-2018 medverkade han i 90 % av all forskning på yoga i Sverige. Internationellt har Göran föreläst om yoga i Skandinavien, Europa, USA och Indien.



**Träna-själv tips.** Utifrån denna sekvens – hitta sätt att enkelt göra yogan till en del av din vardag. Exempelvis att en stund i anslutning till olika måltider: frukost/lunch/middag, ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan. Alternativt välj en övning i sekvensen, den du tyckte bäst om – gör det som fungerar i din vardag!

**Online träning** är en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst [www.iamyoga.online](http://www.iamyoga.online) kan du utbilda dig, delta i workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns hundratals kortare och 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](http://www.iamyoga.online), [goran@iamyoga.online](mailto:goran@iamyoga.online) eller +46 0730 93 03 30**

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



# I AM MAX-NINE

I dagens hektiska värld där så många av oss behöver kunna stanna upp, ta ett djupt andetag och varva ner en stund – så känns det ofta som att tiden inte räcker till, ens till detta viktiga. I samband med yogasessioner kommer ofta frågan: *Finns det något jättekort jag kan göra, som hjälper, på mindre än tio minuter?* Där **Trinity** serien som lanserades 2022 består av 10-15 min. långa sekvenser så är **Max-Nine** just det – *Max Nio Minuter* – där 9:an symboliskt sett är en mycket kraftfull siffra!

Förutom att 9 minuter är något som de flesta hinner med i sin vardag så handlar 9:an numerologiskt sett om att tränga ner in under ytan, gå på djupet, tjäna och agera som positiv förebild. 9:an relaterar till inre styrka, ledarskap, andlig kreativitet och visdom, den handlar om att bli medveten om sin egen förmåga. 9:an säger: lämna det förflutna, öppna istället upp för förändring, gå på egen instinkt, följ intuitionens innersta kompass, släpp egot – och eliminera det negativa ur livet. Fokusera på det som är viktigt, det som är väsentligt.

Här under rubriken **Max-Nine** hittar du ett stort antal yogiska depåstopp, sekvenser med 2 övningar, samt en liten stunds djupandning. Max-Nine ligger (förstås) indelat i nio tematiska huvudgrupper som både utifrån ett västerländskt hälsoperspektiv så väl som ett österländskt, energiperspektiv holistiskt täcker in det mesta av våra mänskliga behov. Läs mer om alla teman på sista sidan.

*Denna Max-Nine sekvens handlar om: Andning & Rygg.*

## I AM Max-Nine – Andning & Rygg

Samtidigt som de i allt större omfattning och utsträckning bidrar till och är involverade i många vanligt förekommande obalanser/sjukdomar så är både andningen – *pranayama*, och ryggraden – *sushumna* centrala aspekter inom all form av traditionell yoga,

Du kan använda dessa sekvenser när och hur ofta du vill. Bäst och mest djupverkande effekt ger yoga när den görs återkommande och regelbundet.

**Lycka till med ditt utövande!**





# MAX-NINE ANDNING & RYGG – 1

Övningarna 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 och ingen eldandning vid menstruation/graviditet. Om inget annat anges, blunda och håll fokus in i tredje ögat genom hela sekvensen. Vibrera mantrat / AM alt. *Sat Nam* i takt med andningen, både i övning och i vilan mellan övningarna. Sitt en kort stund efter avslutad sekvens – andas, lyssna och känn efter.

## INLEDNING – ANDAS LYSSNA

Sitt i lätt meditationsställning, rak rygg, avspänd i axlar och käkar, händerna i knät som skålar i varandra, eller ute på knän/lår. Inget mantra. Slutna ögon med fokus in i 3:e ögat. Andas lugna, djupa andetag genom näsan Lyssna till ditt eget andetag – hur det låter. Rulla sen loss axlar och skuldror. Gå vidare till nästa moment.

**Effekter:** *Stretchar andningsmuskler, ger ett parasympatikus påslag och ökad, närvaro, fokus och koncentration. Yogiskt alla chakran.*



## RYGGFLEX

Lätt meditationsställning, händerna på främre ankeln, intill varandra. Andas in och flexa ryggen framåt. Andas ut och flexa ryggen bakåt. Huvudet hålls rakt genom hela övningen. Fortsätt mjukt, rytmiskt, andas in på vägen fram, andas ut på vägen bak, 1-3 min. Rotlås. Vila.

**Effekter:** *Bra för bäcken, länd, stimulerar bukorgan, matsmältning ryggrad, skuldror o andningsmuskulatur. Yogiskt 2:a chakrat..*



## 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 kroppsvridningen. Avsluta med ett rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

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



## AVSLUTNING – ANDAS LYSSNA

Som avslutning sitt en liten stund i lätt meditationsställning, rak rygg, avspänd i axlar och käkar, händerna i knäet som skålar i varandra. Inget mantra. Slutna ögon med fokus in i 3:e ögat. Andas lugna, djupa andetag genom näsan. Lyssna nu som avslutning till ditt eget andetag. Rulla sen loss axlar och skuldror – och sekvensen är över

**Effekter:** *Stretchar andningsmuskler, ger ett parasympatikus påslag och ökad, närvaro, fokus och koncentration. Yogiskt alla chakran.*





# MAX-NINE – NIO HUVUDGRUPPER

Alla Max-Nine sekvenser under nedan rubriker innefattar övningar för respektive område i syfte att stretcha, stimulera och skapa flöde – en balanserad avspänning i hela kroppen.

## 1. Andning & Rygg

Samtidigt som de i allt större utsträckning bidrar till och är involverade i många vanligt förekommande sjukdomar så är både andning – *pranayama*, och ryggrad – *sushumna*, centrala inom traditionell yoga.

## 2. Axlar & Nacke

Axlar och nacke är ett klassiskt spänningsfält i kroppen där vi ofta får problem – yogiskt sett är de kopplade till hjärt- och halschakra.

## 3. Hjärta & Blodtryck

Hjärt-kärlsjukdom – en global hälsoutmaning. Högt blodtryck, har ofta en stresskomponent, en bidragande orsak till dessa och andra sjukdomar. Yogiskt är hjärtchakrat helt centralt, länkat till både kärlek och sorg.

## 4. Stress & Sömn

Enligt bl.a. amerikanska läkarförbundet är stress en grundkomponent i det mesta av det vi kallar *sjukdom*, vilket inte minst påverkar sömn och sömnkvalitet – vilket tar energi och bidrar till ohälsa.

## 5. Hjärnbalans

Hjärnans balans rubbas av stress, sömnbrist, skador och sjukdom (stroke mm). Sekvenserna under denna rubrik bidrar till hjärnbalans, låter dig lyfta blicken i tillvaron. Hjärnan = kronchakrat = högre medvetande.

## 6. Vagusbalans

Vagusnerven går från hjärnstammen ner i underlivet – central för hälsan. Dessa sekvenser stretchar, stimulerar och balanserar Vagus – energimässigt länkad till de centrala meridianerna Ida & Pingala.

## 7. Hormonbalans

Dina körtlar: binjurar, könskörtlar, bukspottkörtel, tymuskörtel, sköld-bisköldkörtel, hypofys & tallkottkörtel kallas yogiskt: *väktarna av din hälsa* och ses som fysiska manifestationer av dina sju stora chakran.

## 8. Chakrabalans

Att balansera chakrasystemet är helt centralt inom tantrisk yoga. Dessa sekvenser strävar efter att ur ett yogiskt perspektiv balansera hela eller delar av ditt chakrasystem – själva kärnan i ditt energisystem.

## 9. Ayurvedisk balans

Ayurveda – ett av världens äldsta medicinska system, yogans system och en komplett filosofi som utifrån dina *doshor*: Vata, Pitta och Kapha, sätter in dig i ett helhetssammanhang och skapar fullständig balans.