



P-A-M – 1

OPEN HEART / EN P-A-M SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



EN YOGASEKVENNS

INOM RAMEN FÖR IAM PROJEKTET®

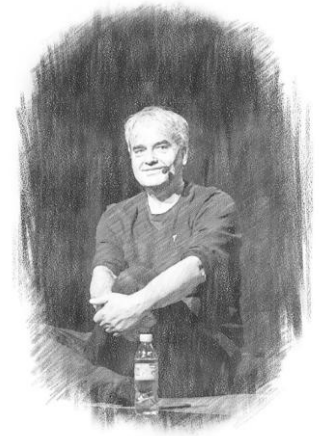
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 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 skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Denna korta yogasekvens – I AM P-A-M – är en 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, i Europa, USA, Brasilien 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 väljer du ut ett av de moment du tyckte bäst om i denna sekvens – 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 utbilda dig, delta i workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns hundratals 10-75 minuter 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](#)



I AM P-A-M

P-A-M är en serie korta sekvenser som, utifrån I AM.s djupare syfte om balans, utgår från passets traditionella struktur, vilket bör innefatta andningstekniker, yogaövningar och meditation – i syfte att skapa, åstadkomma en helhet, djupare balans och ökad medvetenhet i dig som utövare.

P-A-M innebär tre moment som inom loppet av endast 15-20 minuter är ämnade att åstadkomma just detta och samtidigt innebära ett välbehövt och idag allt mer nödvändigt depåstopp i vardagen.

P-A-M står för:

P – *Pranayama* – en yogisk andningsteknik, 1-3 minuter.

A – *Asana* – en yogisk position eller yogaövning, 3-5 minuter.

M – *Meditation* – en meditation som avslutning, 9 minuter.

Traditionellt yogiskt har meditation genom flera tusen år ansetts vara det centrala momentet, den viktigaste delen av alla i ett pass. Så också här. Andningstekniken och yogaövningen i varje **P-A-M** är valda för att, utifrån passet syfte, leda fram till och supporta, förstärka den avslutande meditationen.

Att balansera ditt energisystem är centralt inom tantrisk yoga. Alla **P-A-M** sekvenser strävar efter att, via andningstekniker, positioner/rörelser, hand/fingerpositioner – mudras, ögonpositioner – dristi, och vibrationer – mantra, ur ett yogiskt perspektiv i allt vi gör, balansera och öppna upp för ett fritt flöde genom ditt chakrasystem – kärnan i det som är ditt energisystem.

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

Denna P-A-M sekvens innefattar en mantra meditation för balans i och flöde genom hjärtat.

Lycka till med ditt utövande!





P-A-M – 1

Momenten du gör får gärna vara ansträngande och utmanande – men det ska aldrig medföra skarp, fysisk smärta att utöva yoga. Om inget annat sägs: avsluta yogaövningen med rotlås. Dock: inga rotlås och ingen eldandning vid menstruation/graviditet. Om inget annat anges, blunda och håll fokus in i 3:e ögat genom hela sekvensen. Vibrera mantrat / AM alt. *Sat Nam* i takt med andningen, både under övningen och i vilan mellan olika moment. Sitt sen gärna en kort stund efter avslutad sekvens – lyssna och känn efter.

LÅNGA DJUPA ANDETAG – IN VÄNSTER UT HÖGER NÄSBORRE

Rak i ryggen, händerna i knät eller på låren. Slutna ögon. Lyft höger hand till ansiktet, tryck höger tumme mot höger näsborre. Andas in genom vänster näsborre. Skifta finger, håll för vänster näsborre och andas ut genom höger. Skifta igen, in vänster, ut höger, i 2-4 min. Avsluta därefter med ett rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

Effekter: balanserar sympatikus och parasympatikus, höger och vänster hjärnhalva. Yogiskt IDA och PINGALA.



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 kroppens vridning. Avsluta med ett rotlås. Rulla loss axlar och skuldror.

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



Sitt en kort stund, avspänd i axlar och käkar, med slutna ögon och fokus in i 3:e ögat. Andas några lugna, djupa andetag genom näsan innan du fortsätter in i meditation. Lyssna och känn.





HJÄRTMEDITATION

A QUANTUM MEDITATION

GÖR SÅ HÄR:

Sitt i lätt meditationsställning, rak i ryggen. Placera händerna över hjärtat, hjärtchakrat, mitt i bröstkorgen, med vänster handflata närmast kroppen.

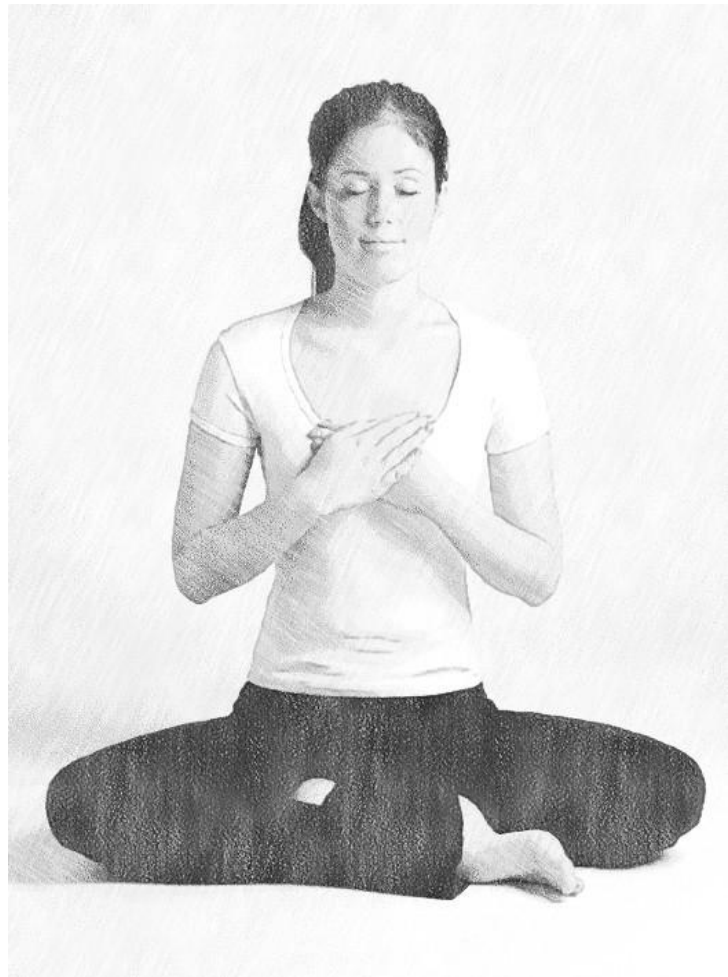
Slut ögonen, fokusera på ditt hjärta och vibrera mantrat:

GURU GURU WAHE GURU

GURU RAM DAS GURU

Sitt på detta sätt i 7-11 minuter, avsluta sedan meditationen och tona ut med mantrat SAT NAM tre gånger.

Detta är ett kraftfullt yogiskt mantra för healing och beskydd. Om det vibreras i samband med t.ex. en svår situation sägs dess vibrationer direkt klara upp oklarheter i situationen, ge beskydd och hela det som behöver helas. Mantrat bidrar till en inre meditativ frid. Det omöjliga blir plötsligt enkelt och mycket möjligt. Mantrat översätts:



VISDOM OCH INSIKT KOMMER SÅ SOM EN TJÄNARE AV DET OÄNDLIGA

Den första raden i mantrat, GURU GURU WAHE GURU sägs föra ditt sinne in till kunskapens och extasens innersta källa. Den andra raden, GURU RAM DAS GURU sägs föra upplevelsen av det obegränsade tillbaka in i vår begränsade tredimensionella tillvaro och lyfta den till en högre nivå.

Detta är en klassisk hjärtchakra meditation.