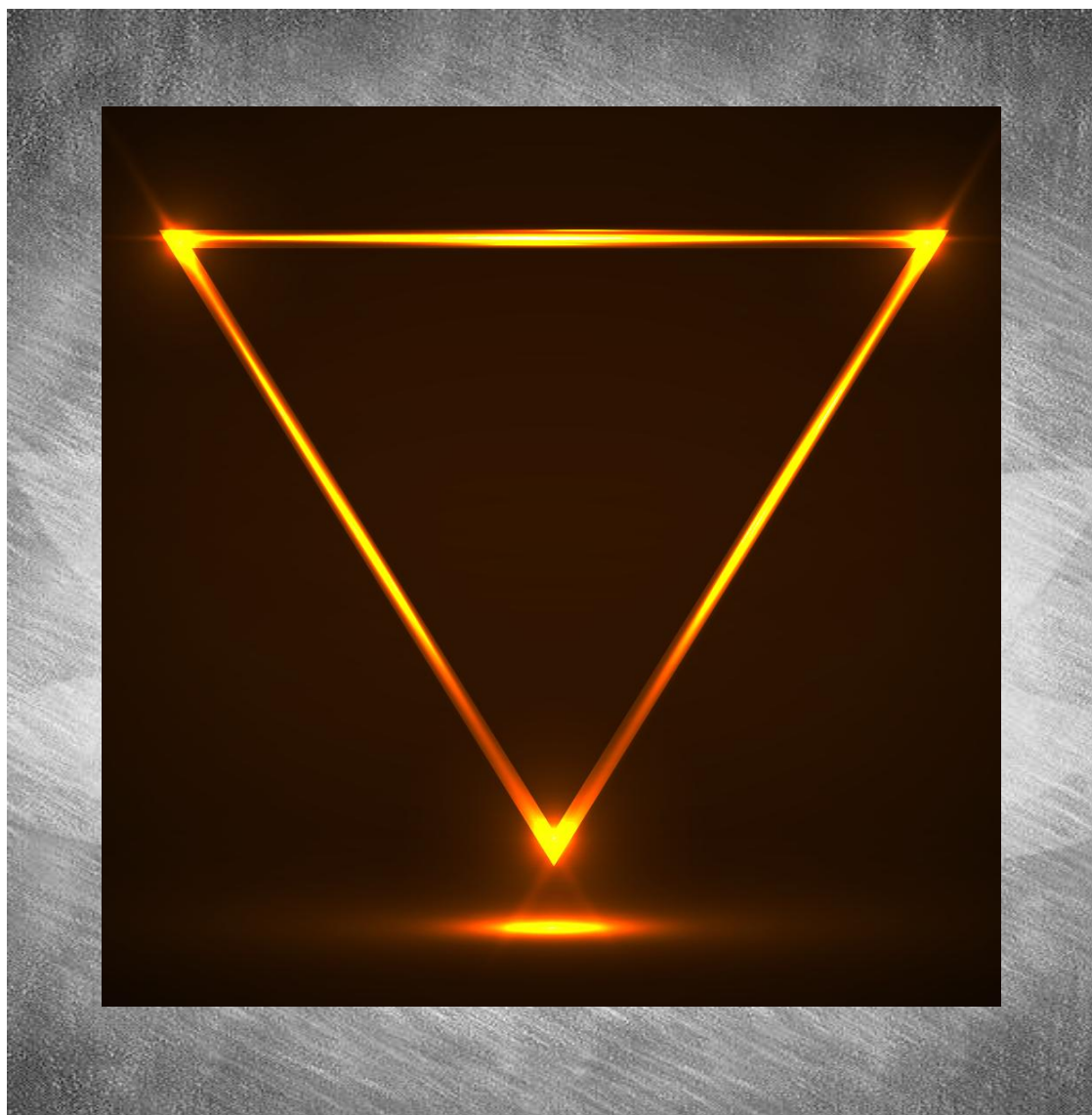




TRINITY – A 1

EN TRINITY SEKVENS FÖR ANDNING



Medvetenhet  Hälsa



EN YOGASEKVENNS

INOM RAMEN FÖR IAM PROJEKTET®

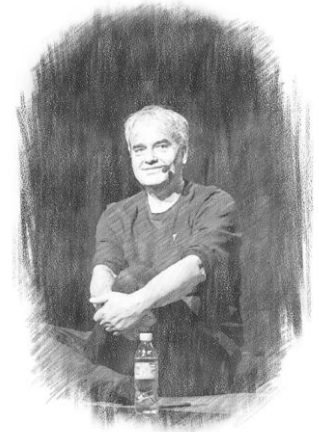
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 yogasekvens – I AM TRINITY – 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 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 en av de övningar 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 15-75 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 TRINITY

Trinity – ordbokens översättning: *treenighet*, eller *grupp om tre*, beskriver fint vad Trinity representerar här på iamyoga.online – grupper med tre övningar i varje – med syfte att skapa, åstadkomma en helhet, en djupare balans i dig. *Trinity* innebär tre övningar, som på bara 10-15 minuter åstadkommer ett välbehövt och nödvändigt depåstopp i din vardag.

Precis som inom Formel-1 så är yogans depåstopp en egen konstform, där det handlar om mycket mer än att *bara* stanna upp, pusta ut och sen köra på igen. Allt inom yogan sker med djupt genomtänkt precision, ett perfekt lagarbete, där alla olika moment integrerat lämnar sina bidrag för att återskapa: *Full balans, Förbättrad hälsa och Fördjupad egen medvetenhet.*

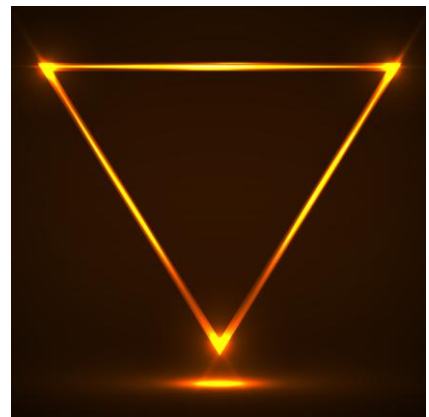
Här under rubriken **I AM Trinity** hittar du ett stort antal yogiska depåstopp – sekvenser med tre övningar – på teman som: rygg/nacke, chakrabalans, energi, hjärta, vagusbalans, sömn, ögonyoga – och mycket annat. Denna Trinity sekvens handlar om *andningen*.

I AM Trinity – Andning:

Andningen är helt central inom all form av traditionell yoga. Alla sekvenser under denna rubrik innefattar både rena andningstekniker så väl som olika övningar i syfte att stretcha andningsmuskulatur, skapa avspänning och stimulera cirkulation i kroppen.

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

Lycka till med ditt utövande!





TRINITY ANDNING – A 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 sen gärna en kort stund efter avslutad sekvens – lyssna och känn efter.

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, lungor och Vagusnerv. Yogiskt 3:e och 4:e chakrat. Alla tre doshor.



ANDAS LYSSNA

Sitt i lätt meditationsställning, rak rygg, avspänd i axlar och käkar, händerna i knät som skålar i varandra. 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 när luften "skrapar" lätt mot slemhinnor, näsmusslor, luftvägar m.m. 1-3 min. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

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

