



# VECKANS

ÖVNING # 2 – NACKRULLNING



Medvetenhet  Hälsa



# VECKANS ÖVNING

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. De enskilda övningar som presenteras här – som ingått i svensk forskning – är delar av I AM.s strävan att bidra till att ge människor verktyg för att kunna stanna upp i sin vardag och med hjälp av 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.

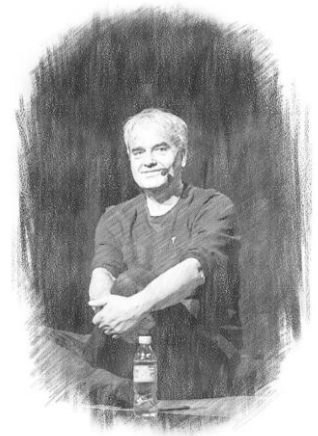
**Träna-själv tips.** Hitta sätt att enkelt göra yogan till en del av din vardag. Exempelvis att en stund i anslutning till olika måltider: frukost/lunch/middag, ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan. Gör sen den övning som ligger i detta häfte, eller någon av de andra i denna serie – 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](#)**





# VECKANS ÖVNING

I dagens hektiska värld där så många behöver kunna stanna upp, ta ett djupt andetag och varva ner en stund, känns det ofta som att tiden inte räcker till, ens till detta viktiga. *Kanske bara en övning..?*

Yogapassen som vi gör innehåller alla ett antal individuella övningar. Dessa, som på ytan kan framstå som enkla böj-och-töj moment, är ytterst genomtänkta och sammansatta i syfte att påverka både kropp och sinne, för att skapa en djupare effekt, inte bara kopplad till välbefinnande och hälsa, utan också, rent energimässigt, utifrån yogans djupare syfte, i riktning mot ökad medvetenhet.

**Övningens grundkomponenter är:**

**Position** (asana) – sitta, stå, ligga osv. **Rörelse** – att skruva, vrida, böja, töja och tänja. **Fokus** – (dristi) att under slutna ögonlock fokusera in i 3:e ögat. **Mantra** – att i takt med andetag och rörelser vibrera ett mantra, tyst eller högt. **Andning** – (pranayama) att via andning reglera flödet av prana/livsenergi som ger energi och renar *nadis*.

Dessa fem grundkomponenter/basklossar flätas via andningen samman till en balanserad helhet. De kompletteras av **Mudras**, hand/fingerpositioner som skapar fokus och dirigerar praniskt flöde genom chakran/nadis, samt **Bhandas** – kropps- och energilås, som tyglar, behärskar, håller, kontrollerar och manipulerar energiflöden.

**Denna veckas övning är: NACKRULLNING. Se nästa sida.**

## NACKRULLNING – i svensk forskning

**De övningar som presenteras i denna serie har alla ingått i olika program inom ramen för svensk, medicinsk forskning på yoga, från 1998 och framåt.**

Nackrullning är en av de övningar som ingått i flest studier: två studier på ospecificerad ryggsmärta vid Karolinska Institutet, en hjärtinfarktstudie och två förmaksflimmerstudier på Danderyds sjukhus, två hjärtsviktsstudier på Karolinska Universitetssjukhuset och två studier på primärvårdspatienter vid Nora Vårdcentral.

I dessa och andra studier visade denna form av yoga tydliga, s.k. *signifikanta* förbättringar. Läs mer om svensk forskning på dessa och andra patientgrupper – <https://mediyoga.se/forskning/>

**Lycka till med ditt utövande!**





# NACKRULLNING

En övning får gärna vara ansträngande och utmanande – men det ska aldrig medföra skarp, fysisk smärta att utöva yoga. Avsluta, om inget annat anges, alltid 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 övningen. Vibrera mantrat / AM alt. *Sat Nam* i takt med andningen. Sitt eller ligg sedan en kort stund efter avslutad övning – andas, lyssna och känn efter.

## NACKRULLNING

Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad medsols cirkel med hakan tätt framför dig i luften. Det får inte göra ont. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10-15 varv byt riktning och gör 10-15 varv åt andra hållet. Råta sakta upp huvudet. Rulla mjukt loss axlar/skuldror. Vila.

**Effekter:** Bra för nacke hals, käkar, cirkulation till och från hjärnan. Balanserar sköldkörteln. Djupavslappning via Vagusnerven. Vata. Yogiskt: Hals- hjärtchakra.



**OBS: får inte göra ont i nacken!**

## AVSLUTNING – ANDAS LYSSNA

Som avslutning sitt eller ligg en liten stund. Slutna ögon med fokus in i 3:e ögat. Andas lugna, djupa andetag genom näsan. Lyssna nu som avslutning till ditt eget andetag.

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

