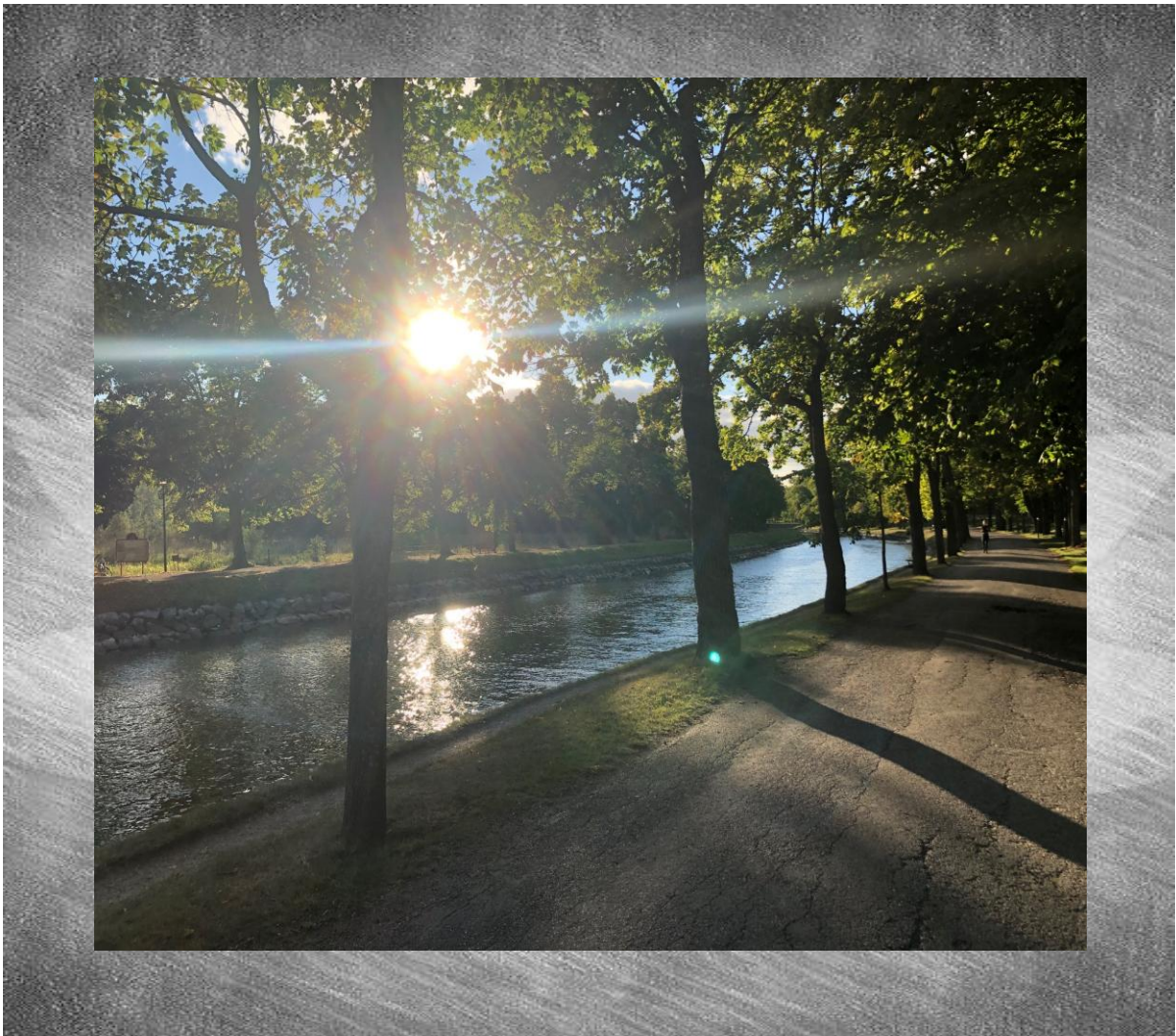




MÖT DIG SJÄLV

EN WORKSHOP MED GÖRAN BOLL



Medvetenhet  Hälsa



I AM WORKSHOPS

DELAR AV I AM PROJEKTET

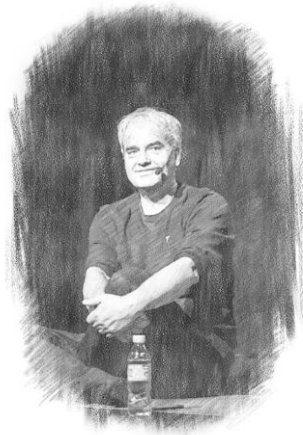
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 två yogapass du gör denna dag är delar av av stort antal specialkomponerade pass med meditationer och tematexter, i en strävan att lyfta fram, understödja yogans ursprungliga syfte, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till ökad medvetenhet och insikt – där klokare människor bidrar till en bättre värld.

Göran Boll som skapat I AM Yoga och grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom världen, har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 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.



Träna-själv tips. Utifrån dessa 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. Alternativt väljer du 1-2 av de övningar du tyckte bäst om i något av dessa pass, 1-3 min/övning, i den ordning de ligger i passet – 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 delta i dessa workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns flera andra olika 15-75 min. 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](#)



MEDVETENHET

EN HALVDAG MED GÖRAN BOLL

– *Yoga is an ancient process designed for you to experience the truth of who you are.* **Amritari**

VARMT VÄLKOMMEN TILL DENNA WORKSHOP – PÅ TEMAT: MOM MEDVETENHET

Att möta och lära känna sig själv – så viktigt utifrån ett yogiskt perspektiv! Den här dagen fokuserar vi på detta djuplodande tema.

Vi kommer att göra ett balanserande yogapass, vi kommer prata om hur lätt/svårt det är att på djupet lära känna sig själv – och förhoppningsvis ge dig ett och annat svar på vem du egentligen är, innerst inne. Vi avslutar med en lång meditationssekvens för inre lyssnande.

Dagen är en i en serie I AM halvdags workshops på olika teman, alla tänkta som enkla och opretentiösa depåstopp i vardagen. Att stanna upp en stund, tanka nytt, fylla på, slappna av, få perspektiv och en helt egen verktygslåda med yoga och meditation att ta med dig hem.

Strävan är också att visa på bredd och djup avseende en av våra stora kunskaps- och visdomstraditioner – få små frön av medvetenhet.

Yogans eget syfte är att med sina olika verktyg bidra till just ökad medvetenhet – i mötet med dig själv.

Varje gång du utövar yoga och meditation så vattnar du på dina frön, där hälsan påverkas positivt – och din medvetenhet växer.

Vad du sen gör av allt detta – det bestämmer du!

VARMA HÄLSNINGAR

GÖRAN





I AM – MÖTE I MEDVETENHET

Har du träffat dig själv någon gång? På riktigt? På djupet? Att kunna och *våga* möta sig själv är en konst. Om du har det – mött dig själv – hur är du i dessa möten? Ler du? Är du närvarande? Närvaro och fokus är lika viktiga i det inre mötet som när du interagerar med andra i det yttre.

För att inte tala om vänlighet. Den gör världen till en bättre plats! Så som du vill bli bemött av andra ska du också bemöta dig själv. Säger du snälla saker till dig själv när du ser dig i spegeln? Ger du dig själv beröm? Är du tacksam över att du är du? Kan du vila i och njuta av ditt eget sällskap?

Kan yoga som verktyg påverka människors egen identitetsuppfattning. Kan man som yogautövare via yogan påverka och identifiera sin sanna identitet? Går det att lära känna sig själv på djupet? Yogiskt säger man att det allra viktigaste mötet är just mötet med sig själv – och att yoga just är ett verktyg för att besvara frågan: *vem är jag?*

Yoga som begrepp har flera olika innebörder – men alla indikerar de i riktning mot rörelse och evolution. Själva ordet *yoga* är sanskrit och betyder *att ena, att länka samman* och refererar till banden mellan kropp och sinne, kropp och själ hos varje individ – men också till bandet mellan det egna jaget och den djupaste, sannaste identiteten.

Yoga kan beskrivas som en exakt, konkret metafysisk metodologi för att utveckla hur vi ser på oss själva och vår omvärld. En väg mot inre lycka och frihet, där vi kan uppnå vår fulla potential som människor.

Yoga har beskrivits som en process, en mångtusenårig process, ett lugnt steg i taget för att komma till insikt om vem, vad och vilka vi egentligen är. I det regelbundna utövandet av yoga och meditation stärks den egna djupaste identiteten, bland annat genom att stress, spänning och obalanser i kroppen släpper.

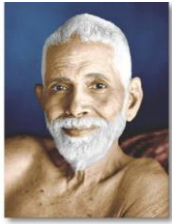
Yogan kan fungera som ett ankare i en kaotisk tid i en värld av modern teknologi – ett ankare som, även i dagens turbulenta värld låter oss hålla kvar kontakten med centrum, med karusellens mitt, med vår innersta, sanna, rena natur – I AM.

Just detta – att kunna uppnå ett inre tillstånd av centrerad medvetenhet, som inte störs av livets oundvikliga turbulens – det är en av yogans paradgrenar. För att få kontakt med detta i vårt innersta så behöver vi kunna gå bortom det turbulenta, både i det yttre och i våra inre tankeloopar, via det medvetna andetaget och andra yogiska verktyg och tekniker hitta den perfekta balansen mellan stillhet och rörelse – till det ultimata mötet – mellan dig och din själ. Mellan det lilla självet och det stora Självet. Mellan personen du och I AM.

En av dem som ”kokade ner” yogans filosofiska approach till en enda mening, en enda fråga, var *Ramana Mahashi*.



VEM ÄR JAG – RAMANA MAHARSHI



Ramana Maharshi (1879-1950) var en indisk andlig lärare som i både öst och väst räknas som en av de största andliga lärarna i modern tid. Hans klassiska text "Vem är jag?" från 1923, ger svar på frågor han fått vägledning till hur man som människa kan vakna upp till sin sanna natur. Texten finns översatt till svenska, bl.a. av Andreas Åslund.

När Ramana Maharshi växte upp i en medelklassfamilj i södra Indien var han, utåt sett som vilken annan pojke som helst – mamma, pappa, syster och två bröder – men när han var sexton fick han en ovanlig nära-döden-upplevelse, med intensiv dödsångest som ledde till ett permanent uppvaknande, till en insikt om det odödliga varandet, en omedelbar och fullständig förståelse om att han varken var kropp eller sinne – han var en odödlig själ, det eviga Jaget. Han sa själv senare om upplevelsen att rädslan för döden helt försvann, en gång för alla, och att han sen dess förblivit försjunken i Själv.

Den upplevelsen av ren medvetenhet fanns kvar i honom som en levande verklighet, under resten av hans liv, ett liv som han spenderade i stor enkelhet vid det heliga berget Aruna chala, dit människor från hela Indien, och med tiden hela världen, kom för att få vara i hans närvaro, som de upplevde hade djup inverkan på att stilla deras sinnen, och ge glimtar av den frid som yogiskt sägs vara vårt naturliga tillstånd.

Det var den brittiske författaren Paul Brunton som via sina reportageböcker "The Secret Path" och "A Search in Secret India." introducerade Ramana Maharshi för världen. Carl Jung beskrev Ramanas liv och lära som *det renaste Indien hade att erbjuda*. Jack Kornfield, Robert Adams och Eckhart Tolle är andra exempel på kända lärare runt om i världen som hämtat djup inspiration från Ramanas lära och det stilla varande som han förkroppsligade – som var själva grunden i det han lärde ut.

"Who Am I?" har blivit en andlig klassiker med kraftfulla verktyg för att förverkliga vårt sanna Själv. Ramana Maharshi visar att vi genom vem-är-jag-frågan direkt kan närma och lära oss att vila i vår gemensamma grund av rent medvetande. När tankar och impulser dyker upp, så frågar vi oss, igen och igen; "till vem dyker dessa tankar upp?" och återvänder sedan till att vila i Själv; den tystnad och det stilla medvetande som vi i själva verket alltid är. Ramana Maharshi sa bland annat:

Meditation är din sanna natur. Du kallar det meditation nu eftersom det finns tankar som splittrar dig. När dessa tankar har skingrats, kommer du att förbli, själv, i tillståndet som är fritt från tankar. Det är din verkliga natur.

Det som inte är bestående är inte värt att sträva efter. Du är Själv. Du är redan Det.

Lycka är inneboende i människan och beror inte på yttre faktorer. För att kunna göra lycka tillgänglig måste man upptäcka sitt sanna själv.



PASS – MÖTE I MEDVETENHET

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.

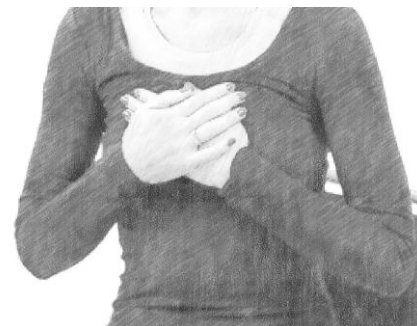
Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



INTONING

Sittande med rak rygg, placera vänster handflata mitt i bröstet, mot bröstbenet i höjd med hjärtat. Höger handflata vilar ovanpå. Armbågarna vilar mot revbenskorgen, axlar/käkar slappnar av. Med slutna ögon tänk, viska eller uttala högt mantrat *I AM* tre gånger. Lägg sedan händerna ner på knäna.

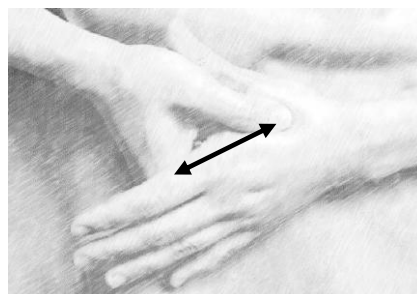
Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Yogiskt skapas en länk till de mästare som gått före genom historien. Mantrat *I AM* anses som ett av de mest kraftfulla mantran vi känner till, då det beskriver mig själv. Vilket ord jag än sätter efter *I AM*... definierar mig själv och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar den fysiska kroppen. Att viska mantrat vibrerar sinnet och att tänka det skapar vibrationer på själsnivå – den tysta versionen är den mest djupgående.



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 själv akupressur – [ECIWO](#) – som här i början av passet skapar ökade förutsättningar för djup balans.



MIRAKELBÖJ

I stående, armarna upp, kroka tummarna i varandra. Andas in, böj överkroppen lätt bakåt med ryggen sträckt, höfterna pressas fram. Andas ut, böj dig samtidigt med raka ben ner framåt, ryggen sträckt, huvudet sjunker sist, händerna strävar mot golvet. Ett extra andetag där. Upp och ner på detta sätt, 1-3 min. Rulla loss axlar och skuldror, studsa på hämlarna en liten stund, vila.

Effekter: *Sträcker ut kroppens fram och baksida, ischiasnerv, hjärnan, sköldkörteln, hela chakrasystemet och alla tre doshor.*



RYGGVRIDNING STÅENDE

I stående lägg händerna på axlarna. Fingrar fram, tummar bak. Armbågarna i axelhöjd ut åt sidorna. Andas in vrid kroppen åt vänster, andas ut och vrid åt höger, 1-3 min. Avsluta med ett rotlås, rulla axlar och skuldror några varv. Studsa en stund på hämlarna. Vila.

Effekt: *Leder, höfter/rygg, bukorgan, hjärta och andningsmuskulatur, nervsystem. Yogiskt: hela chakrasystemet.*



KATT OCH KO

På alla fyra, fötter ihop, knän under höfter, händer under axlarna. Andas in, svanka med raka armar ryggen, lyft näsan upp mot taket. Andas ut, skjut rygg, sänk huvudet in mot bröstet, 1-3 min, avsluta i utgångspositionen, gör ett djupt rotlås. Vila.

Effekter: *ben, höfter, länd, bukorgan, axlar/skuldror, sköldkörtel, Yogiskt: hela chakrasystemet. Ayurvediskt alla tre doshor.*



SAT KRIYA

I klippställningen, sitt på hämlarna, alt. på stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, fokus i 3:e ögat. Knäpp händerna. Vänster tumme överst för kvinnor, höger för män. Rätta ut, tryck pekfingerarna mot varandra, armarna upp mot taket. Gör ett långsamt rotlås, säg *Sat*, släpp låset säg *Nam*. Andningen sköter sig själv, 3 min. Avslut: andas in, andas ut, håll och gör ett djupt rotlås. Vila sedan på rygg.

OBS: *Inga rotlås vid mens/graviditet, enbart långa djupa andetag*

Effekter: *Vitaliserar i bäcken och buk, stretchar andningsmuskulatur, nervsystemet, sköldkörteln, hela chakrasystemet, alla tre doshor*



ALTA MAJOR – CHAKRABALANSÖVNING

Händerna bakom nacken, tryck pek- & långfinger på båda händer i skarven där nacken möter bakhuvudet. Gör långsam, medsols nackrullning, 10 sek/varv, håll stadigt fingertryck. Andas genom näsan, in upp, ut ner, munnen öppen. 15 varv medsols, 15 varv motsols. Rulla loss axlar och skuldror. Sitt en liten stund, känn efter, vila liggande

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

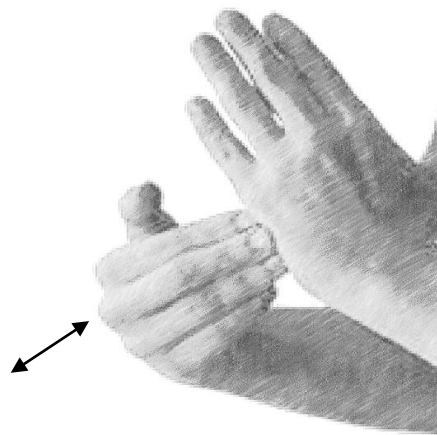


OBS: får inte göra ont i nacken!

KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

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 (Sjärens 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, vaggas 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.





I AM I AM THAT I AM

A QUANTUM MEDITATION

GÖR SÅ HÄR:

Sitt bekvämt med rak rygg. Håll ett lätt rotlås. Höger hand på låret med tumme mot pekfinger. Vänster hand 15 cm ut framför bröstkorgen i höjd med hjärtat, handflatan vänd mot kroppen, fingrarna pekar åt höger. För handen ut och in i en mjuk svepande rörelse samtidigt som du sjunger alternativt nynnar med i mantrat. Ögonen 1/10 öppna, håll fokus på nästippen, vibrera om och om igen mantrat:

I AM, I AM, I AM THAT I AM

Sitt på detta sätt i 7-11 minuter och avsluta sedan meditationen, tona ut.



Mantrat I AM och denna enkla rörelsemeditation är avsedd att utveckla din relation med dig själv. Den strävar att sätta ditt begränsade jag i kontakt med ditt obegränsade Jag. Mantrat säger att du i din djupaste essens är ren Sanning. Varje gång handen rör sig ut åt vänster öppnas vägen framåt, utvidgas dina ramar, utanför alla självpåtaga begränsningar. På ett djupare plan så handlar meditationen också om att bli mer autentisk som människa – om att bli hel – om att möta dig själv.



MEDITATION INTO I AM

MÖT DITT DJUPARE SJÄLV

GÖR SÅ HÄR:

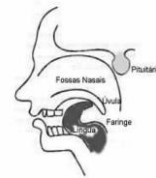
1. FLEX. Händerna på axlarna, fingrar fram, tummar bak, armbågar ut åt sidorna. Andas in, flexa fram ryggen, axlar och huvud går bakåt, lyft näsan. Andas ut, flexa bakåt, armbågar ihop framför bröstet, hakan ner i bröstet. Lugnt tempo, 1-3 min. Rulla loss axlar och skuldror. Vila kort.



2. INTENTION. Sitt bekvämt med rak rygg. Slut ögonen, knacka mjukt mot vänster tinninglob. Tänk/viska I AM, fokus djupt in, via 3:e ögat. Sätt en tydlig intention om att fullständigt och djupgående öppna upp för din sannaste identitet, den du är – ditt innersta I AM.



3. KESHARI MUDRA / THYMUS THUMP. Tryck tungan upp mot gommen, så långt bak i munnen du förmår, vänd upp fokus djupt in i 3:e ögat. Andas in och ut genom näsan. På inandning tänker du A, på utandning hummar UUUMMM. Samtidigt knackar du kraftfullt med fingertopparna på båda händer mot bröstbenet strax nedanför nyckelbenen, där thymuskörteln sitter. Sju andetag på detta sätt.



4. GONG RELEASE. Känn att du sitter bekvämt, med ögonen slutna och andas lugna, avspända andetag genom näsan. Varje gång som gongen ljuder, upplev hur du släpper en mask, ett skikt, ett lager, en roll, en del av det som sitter utanpå, i vägen för din innersta identitet. Varje gongslag tar dig lite djupare in i kärnan, in i dig själv. När gongen slutligen tystnar helt – sitt en liten stund i tystnaden, andas mjukt – och lyssna in i tystnaden, där ditt sanna jag vilar.

Ryggflexen öppnar upp flödet genom ditt chakrasystem – och i intentionsfasen öppnar du upp ytterligare för att möta dig själv. Din Intention är viktig, helt central för att nå djupt in i dig själv.

Keshari Mudra är en oerhört kraftfull yogisk teknik för insikt och medvetenhet. *Thymus Thump* är en teknik som dels stärker ditt immunförsvar och dels öppnar upp flödet genom hjärtchakrat.

Hummandet stimulerar produktion av NO i bihålorna, vilket ger ökad syrsättning, fungerar bakteriedödande och antiviralt.

Principen bakom steg 4 är att *Sanningen och Självet* – med stora S, nås genom att skala bort, skala av och släppa taget om det som kan sitta i vägen.

Du möter dig Själv längst in i tystnaden, bortom sinne och tankar – inne i stillheten i Stormens Öga.

