



KORTA RYGGPASSET

ETT I AM PASS



Medvetenhet  Hälsa



I AM ACADEMY YOGA

*Yoga som verktyg inom näringslivet, hälso-sjukvården
universitetsvärlden, politiken – och för allmänheten.*

YOGA, STRESS & MEDVETENHET

Traditionellt är yogautövande förknippat med en rad effekter vi normalt sett upplever som positiva: Stressreduktion, förbättrad hälsa, bättre minne, emotionell balans, fördjupad intuition och medvetenhet. Effekter som bekräftas i svensk och internationell forskning – och viktiga aspekter av det som Göran Boll förmedlar.

Göran som 1996 skapade yogaformen Medicinsk Yoga och grundade *MediYoga Institutet* introducerade yoga som stresshantering för tiotusentals anställda på hundratals arbetsplatser i Sverige. 1998 medverkade han i det första svenska forskningsprojektet på yoga tillsammans med Karolinska Institutet och bidrog 2010 till att få in yoga som reguljär rehab i den svenska vården, där flera tusen personer nu utbildats i att lära ut MediYoga till olika patientgrupper på flera hundra sjukhus och vårdcentraler över hela Skandinavien.

FÖRELÄSNINGAR – UTBILDNINGAR – ONLINETRÄNING

Sedan mitten av 1990-talet engagerad föreläsare inom näringslivet, på bl.a. SAS, Ericsson, AstraZeneca, Sveriges Riksdag, K.I.s läkarutbildning, Investor, Handelshögskolan Executive Education, SUHF m.fl. har Göran även föreläst internationellt, i Skandinavien, Europa, USA, Brasilien och Indien.

Via MediYoga institutet har flera tusen instruktörer, lärare och terapeuter utbildats i yoga sedan 2000. Utbildningar för vårdpersonal som Göran skapat återfinns över hela Skandinavien. Sedan hösten 2019 utbildar Göran instruktörer och lärare i det egna *I AM Projektet*® – yoga för hälsa, ökad balans, insikt och fördjupad medvetenhet åt alla. Från 2024 rullar dessa utbildningar online under rubriken: NOW.

Vi står mitt i en intensiv utveckling – inte bara i Sverige. Vi ser starka geopolitiska spänningar globalt, 5G, AI och ett dramatiskt ökande informationsflöde. Vi ser också att allt mer av det som sker, nu och framöver, kommer att äga rum ONLINE. Utöver MediYogas terapeutiska onlinetjänst, *Balans Online*, som Göran skapade 2012, som använts av patient- och intresseföreningar, arbetsplatser och allmänhet över hela landet, så lanserade Göran 2018 även I AM Projektets egen onlinetjänst.

Läs mer om detta på:

www.iamyoga.online

KONTAKT

Telefon: 08-210330, 0730-930330

E-post: goran@iamyoga.online



YOGA – FYRA ENKLA ÖVNINGAR

Här följer en serie enkla övningar som du kan göra, en och en i taget, eller alla tillsammans som ett kort pass.

Arbeta mjukt och försiktigt. Det ska inte göra ont att träna yoga. Andas in genom näsan (tänk SAT) och ut genom näsan igen (tänk NAM), lugna, djupa andetag. Behåll ögonen slutna och håll fokus mellan ögonbrynen genom hela passet.

LÅNGA DJUPA ANDETAG

Sitt bekvämt på din stol. Slutna ögon. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Andas in, mage – bröstkorg expanderar, andas ut, bröst och mage sjunker in igen. Sitt på detta sätt i 2-3 min.

RYGGFLEX VARIANT

Händerna på axlarna. Flexa ryggen fram, armbågar bak, näsan upp, flexa ryggen bak, sänk hakan, dra ihop armbågar framför bröstet, 1-3 min. Rotlås. Rulla loss axlar/skuldror. Vila.

RYGGVRIDNING – HALA REP

Sträck ut höger arm, vrid överkroppen vänster. Ta tag om och dra in ett tänkt rep, sträck ut vänster arm, ta tag och dra in mer. Fortsätt sträcka armar, vrida överkropp som om du halade in ett rep. 1-3 min. Rotlås. Rulla loss axlar & skuldror. Vila.

NACK- SKULDERÖVNING

Lätt meditationsställning. Knäpp händerna bakom nacken med handflatorna vända uppåt. Pressa armbågarna bakåt och håll huvudet rakt. Andas in och sträck armarna rakt upp. Andas ut ner igen. 1-3 minuter. Rulla loss axlar och skuldror, 6-8 varv. Vila.

Effekter: Bröstkorg, brösttrygg, axlar, skuldror, andningsmuskler och nacke. **Yogiskt:** hjärt- och halschakra.

ARMAR UT / IN / UPP

Fläta fingrarna, vänd handflator framåt, sträck på inandning ut armarna framåt med överkroppen lätt lutad bakåt, andas ut tillbaka in med knogarna till bröstkorgen, ut och in 1-3 min. sträck sen upp armarna mot taket, rotlås, kom ner, rulla loss axlar och skuldror. Vila.

KORT VILA

Sitt bekvämt med rak rygg. Slutna ögon. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan en liten stund och gå sen in i meditation.



Läs mer på

www.iamyoga.online

Telefon: 08-210330, 0730-930330

E-post: goran@iamyoga.online



CYKLISK SUCK

A QUANTUM MEDITATION

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol.
Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna.
Händerna som två skålar i varandra nere i knät.
Andas in genom näsan, två sniffar för att fylla lungorna helt. Andas sedan ut all luft i en enda lång utandning genom näsan, vibrera samtidigt ett utdraget mmmmmmmmm.

Fortsätt på detta sätt i 11 minuter.

För att avsluta: andas in, håll andan i 5-10 sekunder, andas ut. Andas in igen, håll andan i 15-20 sekunder samtidigt du rullar axlarna i stora cirklar. Andas ut. Andas in en tredje gång, håll nu 15-20 sekunder och rulla axlarna igen, den här gången så snabbt du kan. Andas ut.

Avsluta passet.



Pröva att göra denna andningsmeditation 5-7 minuter på morgonen och på kvällen. Den strävar efter att lösa upp jäkt och stress och fylla på förråden av livsenergi – prana. Hummandet ökar också nivåerna av kvävemonoxid (NO) i bihålorna jämfört med normal, tyst, utandning. NO har visat sig ha en stark antibakteriell och antiviral effekt enligt flera svenska studier, bl.a. på KI, se nedan. Vibrationen som skapas under andetaget hjälper även till att stilla sinnet och tysta tankarna. Ett annat namn på tekniken är: Cyclic Sighing.

LÄNKAR:

[Stanford studien 2023](#)

[KI-Studien på Bhramari](#)

[En NO-studie på SARS virus](#)

[Studien på NO vid Uppsala Universitet](#)

[Pressmeddelande Uppsala Universitet](#)

[Artikel om Danderyd och NO](#)

