



KORTA RYGGPASSET

ETT I AM PASS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

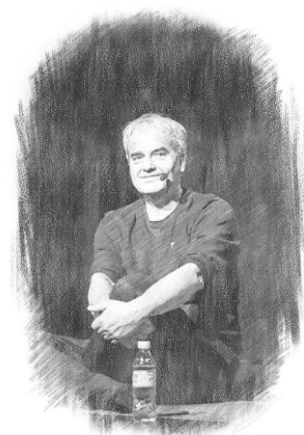
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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. Detta yogapass är ett av stort antal specialkomponerade pass med meditationer och tematexter, i en strävan att lyfta fram och understödja yogans ursprungliga syfte, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till ökad insikt och medvetenhet – 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 vården, 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 detta 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 detta pass, 1-3 min/övning, i den ordning de ligger i passet. 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 delta i workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns flera hundra 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](#)

Följ Göran på [Facebook](#) och [Instagram](#)



OM PASSET

Detta är historien bakom den mest testade sekvensen i svensk yogaforskning.



Våren 1996, i slutskedet av min egen yogalärarytbildning, ledde jag två yogaklasser i veckan på flygbolaget SAS och fick ett växande antal förfrågningar från andra arbetsplatser om samma sak – vilket ledde till allt fler introduktioner på olika företag och myndigheter. Bland alla hundratals kundaliniyogapass jag hade tillgång till då fanns ingenting som jag upplevde fungerade för mina behov – ett enkelt, djupverkande pass på cirka 20 minuter som i princip vem som helst kunde göra sittande på en stol. Så jag skapade ett själv.

Sommaren 1996 skraddarsydde jag mitt första egna pass, för alla arbetsplatser. Utgångspunkt och målsättning var ett pass på cirka 20 min. som kunde göras på stol, som strukturerat gick igenom hela överkroppen, ryggraden, balanserade chakrasystemet och som tog deltagarna in i DJUP avslappning. *Korta Ryggpasset* lärdes ut i samband med alla nya introduktioner på arbetsplatser och i mina olika yogaklasser – och jag fick överväldigande respons redan från början. Deltagare kom fram efter passet och berättade att det *hänt massor* i dem och med dem på dessa 20 minuter.

När jag 1997 blev tillfrågad av Professor Irene Jensen på Karolinska Institutet om att medverka i en studie på K.I. med yoga för ospecificerad ryggsmärta, där jag fick designa studien yogiskt, tackade jag naturligtvis JA, och tog med *Korta Ryggpasset* tillsammans med ett annat lite längre ryggpass.



Deltagarna tränade två gånger i veckan med mig och sedan på egen hand hemma via ljudkassetter. De fick föra dagbok över hur ofta de tränat och vilket pass. De flesta gjorde *Korta Ryggpasset*. Studien visade *signifikanta* resultat, på smärta, sömn, ett antal olika emotionella komponenter (ängslan, oro, irritation) och sjukskrivningsfrekvens. Forskarna på K.I. var förvånade över tydligheten i effekterna. Efter detta rullade allt på och passet spreds på alla möjliga sätt till alla möjliga ställen, både i Sverige och i andra länder.

På arbetsplatser

Mellan SAS 1996 och SOS Alarm 2021 – en av de aktuella arbetsplatserna i raden som testat passet har det också introducerats för och lärts ut till medarbetare på bl.a: *ABB, AMF-Pension, Alecta, Astra-Zeneca, Enea Data, Ericsson, FRA, Handelsbanken, Hewlett-Packard, HRM Affärsutveckling, Investor, Jägarförbundet, Karlshamns Kommun, Linköpings Universitet, Luftfartsverket, Länsförsäkringar, Nordea, Nynäshamns kommun, Philips, Posten, Postgirot, Regeringskansliet, Riksförsäkringsverket, Röda Korsets Sjukhus, Scania, Skattemyndigheten, Solna Stad, SPP, Stockholms Stadsteater, Stockholms Stad, Stockholm Energi, Strand Hotel, SUHF, Sveaskog, Svenska RE, Svenskt Näringsliv, Sveriges Riksdag, Södertälje Kommun, Telia, Trygg-Hansa, UPS, Vaxholms Kommun, Vinge advokatbyrå m.fl.*

När Handelshögskolan Executive Education 2015 fått i uppdrag av Telia att teambuilda det högsta ledningsskiktet direkt under styrelsen inom företagets då 20 dotterbolag i lika många länder – så var *Korta Ryggpasset* en del av det teambyggandet.

Internationellt

2001 lärdes passet ut internationellt. Jag var inbjuden av Robin Munro att komma på studiebesök på [Yoga Biomedical Trust](#) i London där de arbetat med yoga som terapi sedan 80-talet. Där fick personal, terapeuter och klienter testa Korta Ryggpasset. Under tre år i början av 00-talet reste jag flera gånger per år till olika städer över hela Tyskland och ledde workshops för tyska yogalärare i konsten att föra in yoga i näringslivet, s.k. *Business Yoga*. Passet ingick alltid i dessa workshops.

Jag har lärt ut passet i olika sammanhang i övriga Skandinavien, i både Norge, Finland och Danmark. När jag på en [SYTAR](#) – en årligen återkommande internationell yogaterapikonferens inom IAYT, i Boston 2013 ledde passet för en grupp där så utbrast efteråt en indisk deltagare till de andra: *This my friends, this is REAL yoga!* Året efter ledde jag passet på en yogaforskningskonferens i London och en mycket brittisk herre kom fram till mig efteråt, log med hela ansiktet och sade: *I just LOVE what you have done with Kundalini!*



Ett av världens äldsta yogaforskningsinstitut, [Kaivalyadhama](#) ligger Lonavla i Indien. Där har det forskats på yoga i över hundra år. Jag hade lärt känna en av institutets högsta chefer, [Subodh Tiwari](#) i Boston och han bjöd därefter in mig att föreläsa på institutets 8:e internationella forskningskonferens, i december 2015.

Där fick jag möjlighet att lära ut passet – på plats i Indien! De gillade det så pass bra att jag bjöds in att föreläsa igen, på den 9:e forskningskonferensen tre år senare.

När pandemin bröt ut 2020 samlades vi (virtuellt) ett antal yogis från olika länder och skapade en onlinetjänst för att med yoga, meditation mm stötta människor i de svåra tiderna. Tjänsten heter [HealthFlix](#), är kostnadsfri och där ligger idag över 100 olika halvtimmesfilmer upplagda av oss och andra yogis. Under rubriken: [The Most Tested Yoga Sequence in Sweden](#) hittar du en halvtimmesfilm med Korta Ryggpasset instruerat på engelska – en av de mest streamade filmerna på HealthFlix.

Svenska RE är en anläggning i San Agustín på Gran Canaria som grundades av Svenskt Näringsliv 1972, dit svenska medlemsföretag kan skicka sina medarbetare för rehabilitering. Sedan sommaren 2018 arrangerar Svenska RE återkommande [yogaveckor](#) med mig. Korta Ryggpasset ingår alltid.

I forskningen

Efter studien på K.I. 1998 dröjde det inte länge innan det var dags igen. Våren 1999 lärde jag ut passet till en grupp lärare i Gävle-Älvkarleby kommuner. De lärde sedan ut passet uppdelat i mindre delar till sina elever, tio minuter yoga varje morgon i tio veckor och sedan utvärderades effekterna av dessa *morgon-samlingar* med yoga i en enkätundersökning genomförd av Gunn-Britt Hult. Eleverna trivdes bättre i skolan, hade större närvaro och lärarna trivdes bättre på sina arbetsplatser.

Astra-Zeneca lät under åren 2004-2012 sjukskriven personal träna rehybyoga med mig. Kurserna löpte över 8-10 veckor med deltagare ditremitterade av företaget läkare och hälsopedagoger. Efter avslutad kurs utvärderades de av företagshälsovården – *Hälsocenter* – via egna enkäter, uppföljning av sjukskrivningar, jämförelser med annan rehab m.m. Enligt Hälsocenters sammanställningar var yogan en av de bästa, mest framgångsrika – och mest populära av alla rehabaktiviteter de hade att erbjuda sin personal. Korta Ryggpasset var ett av tre yogaprogram som ingick i denna verksamhet.

2008-2009 ingick passet i en kvalitativ studie på Cybergymnasiet i Stockholm, på ungdomar med autism- spektrumtillstånd, framför allt Aspergers syndrom. Under ett läsår, två terminer fick eleverna varje torsdag träna passet under en vanlig skolkollektion. De fick CD-skivor och uppmanades att även träna på egen hand.

2008-2009 genomförde Danderyds sjukhus en studie med yoga på sina hjärtinfarktpatienter där Korta Ryggpasset var ett av tre pass. Den studien, som visade tydliga resultat till yogans fördel och som presenterades på Läkarstämman i Älvsjö hösten 2009, ledde till att Danderyd i januari 2010, som första sjukhus i Skandinavien tog in yoga som reguljär rehab till sina hjärtpatienter. Vilket gav stort eko, både i media (både i Sverige och internationellt) och i resten av vården.

Samtidigt som Danderyd 2010 startade en ny hjärtstudie på förmaksflimmer, där Korta Ryggpasset ingick, hörde även Karolinska Universitetssjukhuset av sig och startade året efter en hjärtsviktsstudie där passet ingick. Året efter följde K.I. upp sin pilot från 1998 med en större studie på ospecificerad ryggsmärta, med samma yogapass och samma upplägg som första gången.

2012-13 startade Danderyd upp två olika forskningsprojekt där passet ingick. Dels en på yoga vid ME, dels en stroke studie. Båda dessa studier fick av olika skäl avbrytas i förtid och ledde inte till några resultat. 2015 gjordes en studie på primärvårdspatienter vid Nora Vårdcentral, där passet ingick som ett av tre. Man såg signifikanta effekter avseende oro, ångest, och snudd på signifikans avseende depression – med bara ett genomfört pass i veckan och utan krav på hemträning.

Sedan 2014 ingår passet i den löpande verksamheten med yoga för cancerpatienter på Akademiska sjukhuset i Uppsala – och det lärs ut i sin lite längre version, med några övningar till, under namnet *Startpaket 3*, av yogautbildad vårdpersonal till alla typer av patientgrupper på över [300](#) sjukhus och vårdcentraler över hela landet. För mer info om svensk forskning på MediYoga – klicka [HÄR](#).

Sammanfattning

Som framgår av ovan sammanställning är denna sekvens, detta korta yogapass väl utprövat, och av många utövat, i många sammanhang noggrant testat och utforskat. Det är enkelt att utöva. Jag har lett detta pass för 10-åringar i mellanstadiet och med 90-åringar på äldreboenden. Alla kan delta.

Varmt välkommen du med – på golvet eller sittande på stol!





KORTA RYGGPASSET

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.



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



INTONING

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

Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Det skapar en länk till de mästare som gått före genom historien. Mantrat *I AM* sägs vara 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, min självbild och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar min fysiska kropp. Att viska mantrat vibrerar mitt sinne och att tänka mantrat skapar vibrationer på själsnivå. Den tysta versionen är därmed den mest djupgående av dem alla tre.



RYGGFLEX

Lätt meditationsställning, händerna på främre ankeln, intill varandra. På stol, händerna om knäna. 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, 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.



RYGGBÖJ SIDA SIDA

Med rak rygg lägg händerna upp på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågar ut åt sidorna, i axelhöjd. Böj dig ner åt sidan så djupt du kan. Dra den övre armbågen så högt upp du klarar. Byt sen sida, böj ner åt andra hållet. Andas in hela vägen åt vänster, andas ut hela vägen åt höger. Huvudet följer med ner åt båda håll. 1-3 min. Avsluta med rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

Effekter: Bra för rygg, bukorgan, nervsystem, andningsmuskulatur och Vagusnerv. Yogiskt 3:e och 4:e chakrat.



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. Räta 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.

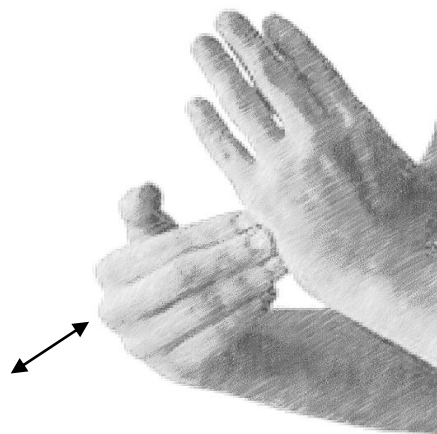


OBS! Får ej göra ont i nacken.

KNACKA PÅ VÄNSTER HANDKANT MED FINGERTOPPARNA

Sittande/liggande, 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 (Själens 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 högerknät 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, vagga 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.





LYSSNA INÅT

A QUANTUM MEDITATION

GÖR SÅ HÄR

Lätt meditationsställning eller på stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna. Händerna som två skålar i varandra i knät höger i vänster. Andas lugna naturliga andetag, in och ut genom näsan. Fyll till bredden, slappna av, andas ut så snart det är fullt, utandningen är passiv, vila naturligt efter utandning och börja om när kroppen signalerar att den vill och behöver andas in igen.

Fortsätt på detta sätt i 11 minuter.

Fokus: på ditt andetag. På ljudet när luften går in och ut genom näsborrarna, känslan i bröstkorg och magmuskulatur när du fyller på luft. Känslan när du släpper taget och luften pyser ut igen. Sträva efter fullständig närvaro – här och nu – i alla aspekter av ditt andetag och på allt det som sker inom, i din kropp och i ditt sinne – tankar, bilder, känslor mm när du sitter på detta sätt.

För att avsluta: ta ett djupt andetag, rulla axlar och skuldror i stora cirklar, 7-8 stycken. Ta ytterligare ett par långa, djupa andetag och lägg sedan dina händer mot bröstkorgen, i höjd med hjärtat. Lyssna och känn djupt in i dig själv, hur passet och meditationen har påverkat dig, hur det känns i dig just nu.



Avsluta med mantrat SAT NAM tre gånger.

Fokus på andetaget är enkelt och praktiskt – ett av de äldsta sätten att meditera som vi känner till. Det praktiserades redan för 2,500 år sedan av bl.a. Buddha. Andetaget skapar en reningsprocess som löser upp djupa spänningar, vilket bl.a. leder till insikt, frid och harmoni. Lugn, djupandning läker på flera plan. Det reducerar stress, påverkar matsmältning och näringsupptag, stärker immunförsvar, underlättar cirkulation och tillför ny energi till både kropp och sinne.

Det djupa andetaget låter dig fokusera på det nära samspelet mellan kropp och sinne, tar dig på en självutforskande resa till kroppens och sinnets gemensamma kvantfysiska ursprung och där lösa upp mentala blockeringar och komma till oerhört djupa insikter. Vad som styr tankar, förnimmelser och känslor blir tydligt. Genom direkt upplevelse förstår du hur du kan göra framsteg och varför du kan falla tillbaka, hur lidande skapas och hur du befriar dig från det. Genom meditation på andetaget kommer ditt liv alltmer kännetecknas av fördjupad klarhet, medvetenhet, självkontroll och frid en liten stund.