



I AM FOR U

INTRODUKTION



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



EN FÖRDJUPNING

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 dock riskerna 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 – skapat utifrån insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildning, onlineträning och workshops. Detta kapitel i denna fördjupande satsning på medvetenhet och folkhälsa – **I AM FOR U** innefattar enkla 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** och som grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yogainstruktörer inom vården, har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 1998-2018 medverkade han i 90 procent av all forskning på yoga i Sverige. Internationellt har Göran föreläst om yoga i Skandinavien, Europa, USA, Brasilien och Indien. Läs mer om Görans bakgrund [HÄR](#).

I AM FOR U är ett sätt att enkelt göra yogan till en del av din vardag. Att en stund varje dag, exempelvis i anslutning till olika måltider, ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan, alternativt välja en sekvens från MAX-NINE, P-A-M eller TRINITY – 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 klasser med mera. Där finns hundratals kortare och längre pass, meditationer, enskilda övningar, poddar, meditationsmusik och mycket annat.

För mer information om I AM, Göran Boll, institutets verksamhet, avseende bokningar samt få löpande utskick eller kontakt i andra sammanhang:

www.iamyoga.online, goran@iamyoga.online eller (+46) 0730 93 03 30

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





I AM FOR U

Varmt välkommen till I AM Academy – och denna fördjupning: I AM FOR U – med mig Göran Boll. Att förkovran är viktigt – det vet vi – och blir allt viktigare för oss som människor genom livet.

– *Det känns som att allt går fortare!* Denna reflektion, ofta förmedlad lite med andan i halsen, som jag får från allt fler håll numera summerar väldigt tydligt livet av idag. Klimat, AI, ekonomi, politik och krigsrisk – globalt så väl som på hemmaplan. Allt förändras i rasande takt – och vi är alla med och tar in detta, i realtid, via mobilen och paddan – varje dag något nytt!

Teknikutvecklingen utmanar oss, både som individer och som samhälle – och allt verkar bara gå allt fortare, vilket inte *bara* är en känsla (om så bara vore). Nej, det går fortare! Till och med Jorden snurrar sen några år, tvärt emot alla vetenskapliga förutsägelser, snabbare runt sin egen axel – enligt svenska [Rymdstyrelsen](#) snabbare än någonsin uppmätt. Och forskarna säger nu även att [Universum expanderar](#) allt snabbare! Den utåtgående rörelse som för cirka 14 miljarder år sedan började med *Big Bang* accelererar och går idag allt fortare. Det är som att *någon* eller *något* trycker gasen i botten, även på galaktisk nivå. Karusellen snurrar allt fortare...



I allt detta är det, naturligtvis, viktigare än någonsin att själv stå stadigt och behålla balansen, både fysiskt, mentalt och emotionellt – vilket är vad denna fördjupning, I AM FOR U handlar om – det som yoga är så bra på: centrerung och balans, där den medvetenhet yogan ytterst alltid har beskrivit och handlat om, bidrar till bättre individuell balans och hälsa, vilket i förlängningen naturligtvis också påverkar hela folkhälsan positivt. Ekvationen är enkel och elegant: *Medvetenhet ger Folkhälsa*.

Övergripande syftar I AM FOR U till att introducera dig till en enkel verktygslåda med verktyg för att komma igång att träna på egen hand, skapa din egen balans. Med hjälp av enkla andningstekniker, enskilda övningar och korta sekvenser på 5-15 minuter återkommande i vardagen – vilket i dagens så snabba värld är precis lagom för de allra flesta. Någoting du hinner med, samtidigt som det ändå ger både känn och mätbara effekter och upplevelser för dig som utövare.

I AM FOR U – är i detta syfte uppbyggd runt 12 enkla rubriker, som tillsammans täcker in våra mest centrala fysiska, mentala och emotionella behov:

Andningsapparaten	Mage-Tarm	Sömn & Energi
Hjärt & Kärhälsa	Njurar	Nervsystemet
Immunhälsa	Sköldkörtel	Hjärna – Kognition
Rygg och Leder	Bukspottkörtel	Psykisk-Emotionell hälsa

Filmer – Kopplat till respektive rubrik finner du i onlinetjänsten en kort introduktionsfilm med mig och sedan ett antal länkar som guidar dig vidare in egen självträning, utifrån den nivå du själv vill och kan lägga detta på. Där ligger klicklänkar till:

- **Två korta introduktionsfilmer** – för nybörjaren, går igenom alla basics.
- **Andningstekniker** – det viktigaste i yogan: andetaget.
- **Enskilda övningar** – 3-5 min. för balans, cirkulation, flexibilitet mm.
- **Meditationer** – Det mest djupverkande inom yogan.
- **P-A-M** – En komplett sekvens: andning, en övning, en meditation.
- **Korta sekvenser** – 2/3 övningar på ett tema: *Max-Nine* och *Trinity*.
- **Yogapass** – kortare & längre pass, 20-75 minuter.
- **Yogakurs** – serier med upp till 12 pass på olika teman.

Fördjupande läsning – I anslutning till var och en av de 12 rubrikerna finner du också en PDF med fördjupningstexter, kopplade till andningen, hjärt & kärthälsan osv. Där kan du läsa mer om:

Hur exempelvis andningsapparaten fungerar, vad som händer inne i kroppen när du andas, hur stress och annat påverkar, och vilka hälsoutmaningar detta kan leda till, astma/KOL t.ex. Hur stora problem, vid sidan av det personliga lidandet, som detta kan leda till upp på samhällsnivå – och hur samhället normalt sett bemöter detta idag.

Det holistiska – Du får även ett yogiskt och ayurvediskt perspektiv på allt detta och referenser till svensk och internationellt publicerad forskning på dessa holistiska tekniker.

Förkovring – PDF:erna är dessutom fyllda med klicklänkar – massor av länkar – till exempelvis den där forskningen, för dig som vill fördjupa och förkovra dig ytterligare in i detta.

VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM FOR U – som är tillgänglig utan extra kostnad – *för dig* – som abonnent i onlinetjänsten.

