



# SADHANA – 1

ANDAS – LYSSNA INÅT / SEKvens 1



Medvetenhet  Hälsa



# EN YOGASEKVENNS

INOM RAMEN FÖR IAM PROJEKTET®

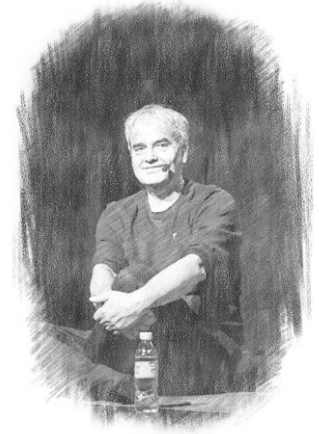
**Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.**

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 företa 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. Denna korta yogasekvens – I AM SADHANA – är en av 40 olika sekvenser skapade direkt i anslutning till utbildningen NOW-3 i en strävan att bidra till att förmedla verktyg för att kunna stanna upp i vardagen och med hjälp av dessa korta depåstopp börja återskapa balans, förbättra hälsan och fördjupa den egna medvetenheten.

**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, i Europa, USA, Brasilien och Indien.



**Träna-själv tips.** Utifrån denna sekvens – 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. Alternativt väljer du ut ett av de moment du tyckte bäst om i denna sekvens – 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 10-75 minuter 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](http://www.iamyoga.online), [goran@iamyoga.online](mailto:goran@iamyoga.online) eller +46 0730 93 03 30**

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



# I AM SADHANA

**SADHANA** är en serie korta pass/sekvenser som, utifrån I AM.s djupare syfte om balans, utgår från passets traditionella struktur, vilket bör innefatta andning, yogaövningar och meditation, i syfte att skapa, åstadkomma en helhet, djupare balans och ökad medvetenhet i dig som utövare.

**SADHANA** återknyter till tydliga strukturer kopplade till yogans tidiga, underliggande grundtankar om balans och medvetenhet – underifrån, inifrån oss själva,

Att balansera ditt energisystem är centralt inom tantrisk yoga. Alla **SADHANA** sekvenser strävar efter att, via andning, positioner/rörelser, hand/fingerpositioner – mudras, ögonpositioner – dristi, och vibration – mantra, ur ett yogiskt perspektiv i allt vi gör, balansera och öppna upp för ett fritt flöde genom ditt chakrasystem – kärnan i det som utgör ditt energisystem.

Du kan använda dessa sekvenser när och hur ofta du vill. Bäst och mest djupverkande effekt ger yoga och meditation när de görs återkommande och regelbundet.

**Om du ännu inte läst introduktionshäftet till denna kurs – gör gärna det först. Allt blir då tydligare, enklare och du kommer antagligen få ut mer – både av detta pass och av hela denna kurs.**

**Denna SADHANA sekvens: ANDAS LYSSNA INÅT – 1 innefattar en djupverkande andnings/fokus- och mantrameditation för inre lyssnande.**

**Lycka till med ditt utövande!**





# OM PATANJALI SUTRAS

Patanjalis Yoga Sutras är en av de mest inflytelserika texterna inom yogafilosofi och har fungerat som en vägledning för utövare i århundraden. Sutorna är kortfattade men fyllda med djup visdom och har tolkats på många olika sätt genom tiderna. De beskriver yogans syfte, praktiska aspekter och det slutliga målet – att nå en högre medvetenhet och frihet från lidande.

I varje häfte i denna kurs presenteras 4-6 olika sutras och lite hur man reflektera/meditera över dem. I detta häfte fokuserar vi på de fyra första sutorna, från **Samadhi Pada**, den första delen i Patanjalis verk, som behandlar yoga och dess mål.

## 1) Detta är början till förståelse av yoga.

Den första sutran fungerar som en inledning till hela verket. På sanskrit lyder den: **“Atha yoga anushasanam.”** Ordet "Atha" betyder "nu" och signalerar att den som läser eller lyssnar är redo att ta emot denna kunskap. "Anushasanam" betyder disciplin eller undervisning. Det antyder att yoga inte bara är en teori, utan en disciplin som kräver engagemang och praktik. Många tolkningar menar att Patanjali här betonar vikten av närvaro. Yoga börjar *nu*, i detta ögonblick. Det är en påminnelse om att yoga är en levande process, och att den sanna förståelsen endast kan uppnås genom direkt erfarenhet.

## 2) Yoga innebär kontroll av sinnets tankevägar.

Denna sutra, **“Yogas citta vritti nirodhah,”** är en av de mest citerade i yogafilosofin. Här definierar Patanjali yoga som ett tillstånd där sinnets fluktuationer stillas. "Citta" syftar på medvetandet, "vritti" på dess rörelser eller tankevägar, och "nirodhah" på kontroll eller stillande. En vanlig tolkning är att vårt sinne ständigt rör sig mellan tankar, minnen och intryck, vilket skapar oro och splittring. Yoga handlar om att lugna detta inre brus så att vi kan uppleva en djupare närvaro och klarhet. Inte för att vi ska tvinga sinnet till tystnad, utan snarare att utveckla en medvetenhet som låter oss betrakta tankarna utan att fastna i dem.

## 3) Då vistas människan i sin sanna natur.

När sinnet är stilla, kan vi uppleva vårt sanna jag – **“Tada drastuh svarupe avasthanam.”** "Drastuh" betyder seende eller vittne, "svarupe" betyder i sin egen form eller essens, och "avasthanam" betyder att vila eller vara förankrad i detta tillstånd.

Det här antyder att vi i vårt naturliga tillstånd är något mycket större än våra tankar och känslor. När vi inte längre identifierar oss med sinnets fluktuationer kan vi uppleva vår djupa, inre kärna – det som vissa kallar själen, Atman eller vårt högsta medvetande. Många tolkningar ser denna sutra som en påminnelse om att yoga inte handlar om att förändra oss själva, utan snarare om att skala bort illusioner och uppleva det vi redan är.

#### 4) När människan inte befinner sig i det yogiska tillståndet förblir hon identifierad med sinnets tankevägar.

Denna sutra, **“Vritti sarupyam itaratra,”** förklarar motsatsen till föregående sutra. När vi inte är i ett yogiskt tillstånd, identifierar vi oss med våra tankar, rädslor och inre berättelser. I praktiken betyder det att vi ofta låter våra tankar styra vår verklighet. Om vi är oroliga, *blir* vi oron. Om vi fastnar i ilska, *blir* vi ilskan. Vi glömmer att vi är något bortom dessa mentala rörelser. Denna sutra påminner oss om vikten av mindfulness och självobservation. När vi mediterar eller praktiserar yoga kan vi börja se våra tankar som moln på himlen – de kommer och går, men vi själva förblir orörda i vårt innersta väsen.



Dessa fyra första sutras lägger grunden för hela yogafilosofin. De visar att yoga handlar om att stilla sinnet, så att vi kan uppleva vår sanna natur. De påminner oss också om att när vi inte är medvetna, riskerar vi att förlora oss i våra tankar och känslor.

Oavsett om du praktiserar yoga via fysiska övningar, meditation eller andliga studier så kan dessa sutras fungera som vägledning. De inspirerar oss att närma oss yogan som en disciplin och en livsstil, snarare än enbart en fysisk praktik. Att reflektera över dessa insikter kan hjälpa oss att se yoga som något mer än bara en stund på yogamattan – det är en metod för att leva med närvaro, klarhet och djupare förståelse för oss själva och världen omkring oss.



# ANDAS – LYSSNA INÅT: 3 PASS

## Andas – Lyssna inåt

Andningen är det första vi gör när vi föds och det sista vi gör innan vi lämnar denna värld. Den sker automatiskt, utan att vi behöver tänka på den, men trots det är den ett av de mest kraftfulla verktygen vi har för att påverka välbefinnande, energi och inre lugn. Genom att bli medvetna om den kan vi styra kropp och sinne in i ett mer harmoniskt tillstånd, skapa en bro mellan det yttre och det inre – mellan aktivitet och stillhet.

## Andningen som livets grundpelare

Biokemiskt sett är andningen livsnödvändig. Den fyller lungorna med syre, som förs ut i blodet och når varenda cell i kroppen. Där möjliggör syret energiproduktionen i våra mitokondrier som ger oss kraft att leva, tänka och röra oss. Samtidigt för vi med utandningen bort koldioxid, en restprodukt från metabolismen. Utan denna ständiga växelverkan skulle vi inte kunna existera.

Men andningen är inte bara en fysiologisk process – den speglar också vårt känslomässiga tillstånd. När vi är stressade blir den ytlig, snabb och oregelbunden. När vi är lugna är den djup, rytmisk och balanserad. På samma sätt som vårt sinnestillstånd påverkar andningen, kan vi använda andningen för att påverka sinnet. Genom att fördjupa, medvetandegöra andningen kan vi lugna nervsystemet, sänka stressnivåer och öppna oss för ett mer centrerat, närvarande tillstånd.

## Andningen som väg till stillhet

När du stannar upp och riktar uppmärksamheten mot andningen, bjuder den in till en inre tystnad, en plats där du kan lyssna inåt. I vardagens brus är det lätt att fastna i tankeströmmar, yttre intryck och distraktioner, men genom att medvetet följa andetaget kan du gradvis skala bort det yttre och komma närmare din egen essens. I yogisk tradition har andningen alltid setts som nyckeln till närvaro och medvetenhet. Pranayama – andningskontroll – är en av de mest centrala teknikerna i yoga, just eftersom den hjälper dig att reglera energi och stilla sinnet. När du andas lugnt och djupt signalerar du till kroppen att den är trygg, vilket aktiverar det parasympatiska nervsystemet som för dig in i ett tillstånd av avslappning och återhämtning.

## Att lyssna inåt genom andetaget

När du andas medvetet öppnar du dörren till en djupare självkänedom. Andetaget för dig närmare nuet – och i nuet kan du höra de subtila viskningarna från ditt inre. Det är här du kan uppfatta din intuitiva röst, dina verkliga behov – och få inre vägledning. Att lyssna inåt handlar inte om att tvinga fram svar, utan om att skapa ett utrymme där insikter kan få träda fram naturligt. Genom att stilla andningen och öppna dig för den inre tystnaden kan du börja urskilja vad som egentligen är viktigt, bortom det mentala bruset och vardagens distraktioner. Så nästa gång du sätter dig för att lyssna inåt, börja med andetaget. Känn hur luften fyller dina lungor, hur kroppen expanderar och mjukt sjunker tillbaka. Följ andetaget som en vänlig vägvisare mot den stilla platsen inom dig där klarhet, balans och inre visdom väntar.

## Här kommer nu pass 1 av 3 – om Andningen!



# ANDAS / LYSSNA INÅT – 1

Momenten du gör får gärna vara ansträngande och utmanande – men det ska aldrig medföra skarp, fysisk smärta att utöva yoga. Om inget annat sägs: avsluta yogaövningen med rotlås. Dock: inga rotlås och ingen eldandning vid menstruation/graviditet. Om inget annat anges, blunda och håll fokus in i 3:e ögat genom hela sekvensen. Vibrera mantrat *I AM* alt. *Sat Nam* i takt med andningen, både under övningen och i vilan mellan olika moment. Sitt sen gärna en kort stund efter avslutad sekvens – lyssna och känn efter

## LÄTT MEDITATIONSSTÄLLNING – HÄNDERNA SOM SKÅLAR

lätt meditationsställning, rak rygg, avspänd i axlar, käkar, händerna i knät som skålar i varandra. Inget mantra. Slutna ögon med fokus in i 3:e ögat. Andas lugna, djupa andetag genom näsan Lyssna till ditt eget andetag – hur det låter när luften skrapar lätt mot slemhinnor, näsmusslor, luftvägar m.m. 1-3 min. Rulla loss axlar och skuldror.

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



## RYGGFLEX

Lätt meditationsställning, Lägga händerna på främre ankeln. Andas in och flexa ryggen framåt. Andas ut och flexa bakåt. Huvudet rakt genom hela övningen. Fortsätt mjukt, rytmiskt på detta sätt, andas in på väg fram, andas ut på väg bakåt, 1-3 min. Gör rotlås. Vila.

**Effekter:** *Bra för bäcken, länd, stimulerar bukorgan, matsmältning ryggrad, skuldror o andningsmuskulatur. Yogiskt 2:a chakrat..*



## DIAGONAL SIDOBÖJ – HÄNDERNA PÅ AXLARNA

I lätt meditationsställning, lägg händerna på axlarna. Andas in, på utandning vrid dig med vänster armbåge ner mot höger knä. Lyft vänster armbåge rakt upp. Vrid näsan efter den övre armbågen.

Andas in upp till utgångsposition och andas sen ut ner med höger armbåge mot vänster knä. 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.

**Effekter:** *Höfter och ländrygg, bukorgan, bröstorg, andning och sköldkörtel. Yogiskt: 2.a, 3.e, 4.e, 5:e och 6:e chakrat*



## NACKRULLNING

Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad cirkel med hakan framför dig i luften – det ska inte göra ont! Andas in genom näsan upptill – gapa stort, andas ut nertill i cirkeln. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10-15 varv byt riktning, gör 10-15 varv åt andra hållet. Räta sakta upp huvudet. Vila kort.

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





# PULSMEDITATION

A QUANTUM MEDITATION

## Gör så här:

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Tag pulsen på vänster handled med hjälp av höger pek- och långfinger. Sitt avspänd med slutna ögon. Håll fokus i 3:e ögat. Följ pulsslagen och tänk SAT NAM i takt med din egen puls. Andas lugna djupa andetag. Andningen, lugn och djup, följer *inte* pulsen.

***Denna enkla meditation för djupt inre lyssnande är bra för alla som inte tror att de kan meditera. Pulsmeditationen stillar sinnet, öppnar upp djupare inåt – och beskrivs som effektiv mot starka negativa känslor.***