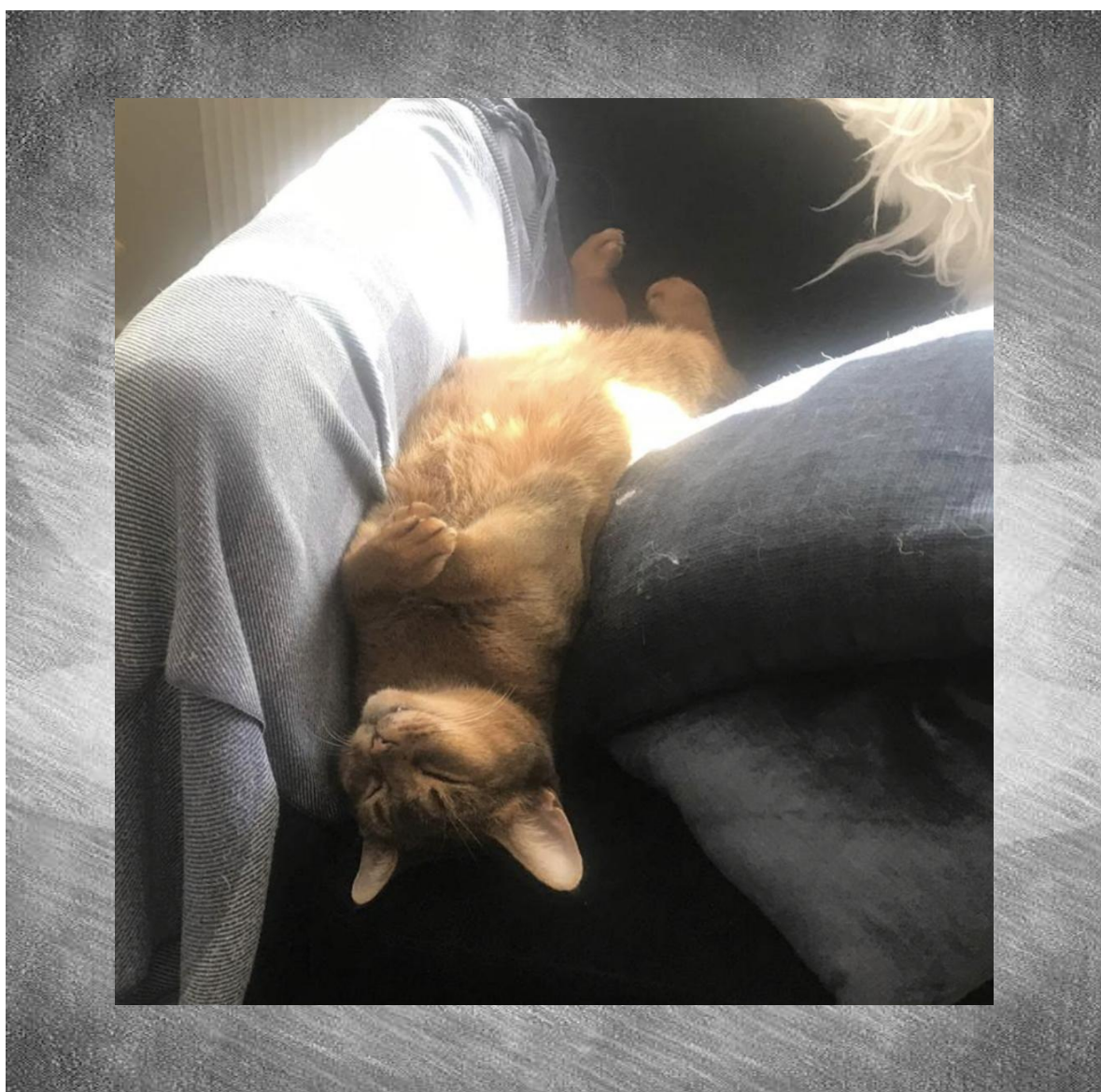




SOMMARSKOLA MEDITATION – 3

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

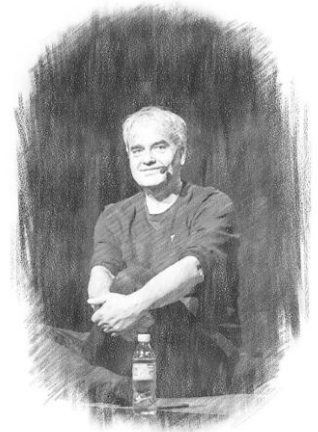
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 en del av IAM PROJEKTET® 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 en övning du tyckte om, eller gör meditationen, gör i den ordning allt 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](#)



MUDRAS – HÄNDER OCH FINGRAR

Dagen meditation är en mudrameditation, där vi använder händer och fingrar väldigt specifikt. Våra händer och fingrar är de gripverktyg med vilka vi tar oss an och hanterar världen. Vid sidan av olika naturliga funktioner, där vi fingrar på allt, håller, lyfter, hälsar, äter, skriver, vinkar, bygger, öppnar dörrar, kliar oss i örat mm – så finns där ett annat Kosmos, en rent kvantfysisk, djupt energimässig aspekt av våra händer och fingrar, som har beskrivits runt om i världen under årtusenden.

Lyfter vi blicken en sekund så finns ett synsätt som återspeglar ett av [Hermetismens](#) grundbegrepp: *så som i det stora så och i det lilla*, där i grunden allting återspeglas i allting annat, eller: *vi är alla ett*. Detta bekräftas kvantfysiskt idag av det begrepp som kallas [entanglement](#), som innebär att om två partiklar varit i kontakt med varandra är de sedan för alltid förenade och påverkar varandra, oavsett avstånd. Och utifrån det som astrofysiker och andra forskare säger att hela det idag kända Universum för 14 miljarder år sen var sammanpressat till en punkt mindre än en lillfingernagel – så är vi idag alla ett – rent kvantfysiskt. Det stora och det lilla, entanglement mm, tar oss tillbaka till händerna.

Inom kinesisk medicin finns ett synsätt – [ECIWO](#) – mikroakupunktur, som fokuserar enbart på det andra mellanhandsbenet, förlängningen av pekfingeret inne i handen. Enligt ECIWO återspeglas hela organismen, alla kroppsdelar, alla organ, i denna lilla benbit. Det räcker med att ge akupunktur eller akupressur på den så behandlas, balanseras HELA kroppen. *Så som i det stora så och i det lilla...*



Ur ett kundaliniyogiskt, tantriskt perspektiv länkas händerna, precis som armarna, till hjärtchakrat, där vi t.ex. lägger armarna i kors över bröstet (hjärtat) för att skydda oss, alternativt öppnar upp våra armar brett för att bokstavligen ta världen i famn, krama och omfamna den, ta den till hjärtat, osv.

Till händer och fingrar kan man, utifrån olika energimässiga perspektiv koppla en väldig massa olika företeelser, vilket vi nu ska titta på och kort beröra, belysa några aspekter av. Här finns vid sidan av det rent anatomiska även andra perspektiv som exempelvis just *TKM, Ayurveda Zonterapi och Yoga* – olika system utvecklade under olika tidsperioder inom ramen för olika kulturer vilka förenas av det energimässiga perspektivet.

Även i modern forskning bekräftas att t.ex. akupunktur ger mätbara effekter på hormoninsöndring, cirkulation etc. Detta fungerar – och man har i ett 15-tal internationellt publicerade studier, ända upp på Nobelpristagarnivå sett att mudrameditationen [Kirtan Kriya](#) – *som vi gör i dagens sommarlektion*, där man rytmiskt trycker tummen mot de andra fingertopparna och samtidigt vibrerar ett mantra, ger mätbara effekter på hippocampus, som reglerar minne och känslor och även förlänga livslängden på cellnivå i hela kroppen med upp till 43 %.

Det finns något där! Det som förenar dessa system är att de beskriver en djupare energimässig aspekt av oss, som en del kvantfysiker (Amit Goswami t.ex.) anser betyda att yoga, ayurveda och TKM är omistliga, rent kvantfysiska aspekter av framtidens medicinska system.

Yogiskt använder vi händer och fingrar energimässigt ytterst strukturerat och medvetet genom hela passet, i alla övningar, i alla meditationer, i allt vi gör. *Mudras* som är sanskrit för *försegling*, *symbol*, *gest* har sitt ursprung inom tantra och används ofta i kombination med pranayama för att medvetet skapa fokus, styra och dirigera flöde av prana genom kroppens chakra och nadis. Under meditation används mudras för att hjälpa oss djupare in i koncentration och avspänning – djupare in i oss själva.

Man skulle övergripande kunna se mudras som en enkel form av zonterapi, mjuk akupressur, ett balanserande av de fem elementen, ett accessande av planeternas energier – och rent kvantfysisk manipulation, samtidigt som man, om och om igen i publicerad forskning får mätbara effekter ända ner på cell- och DNA-nivå. *Mudras in Research* generellt ger flera miljoner [Googleträffar](#), bland annat [denna studie](#) – och *Mudras in Yoga* – ger också många miljoner [Googleträffar](#).



I sammanfattning – Händerna anses på så många olika sätt, utifrån så många olika perspektiv vara viktiga verktyg, där ovan nämnda discipliner är några. Inom healing och energiläkning utgår man från att händerna kan rikta och förmedla helande energi på sätt som kan läka oss på ett djupare plan.

Så, när vi lyfter blicken från *gripklofunktionen* – den strikt anatomiska bilden av handen som verktyget vi skalar potatis, bäddar sängen, borstar tänderna och bär matkassar med – så ser vi att över världens kulturer, genom historiens olika skeenden, även idag – ses våra händer som djupt energimässiga aspekter av en mer finkornigt detaljerad bild, ännu en pusselbit i en än större kvantfysisk helhet, pekande mot en djupare sanning om oss som människor...

**VARMT VÄLKOMMEN TILL
I AM SOMMARSKOLA
PÅ TEMAT MEDITATION!**





MEDITATION – 3

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.





TVÅ YOGAÖVNINGAR:

RYGGVRIDNING

Händerna upp på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågar ut åt sidorna upp 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.



SKULDERRULLNING

Lätt meditationsställning, händerna på låren. Rulla skulderna, upp, bak, ner, fram, stora lugna cirklar, andas i takt med rörelsen 1-3 min.

Avsluta genom att andas in och dra upp axlarna. Håll. Andas ut och sänk tillbaka ner. Vila.

Effekter: axlar, skuldror, sköldkörtel, andningsmuskulatur, hjärt- och halschakra.

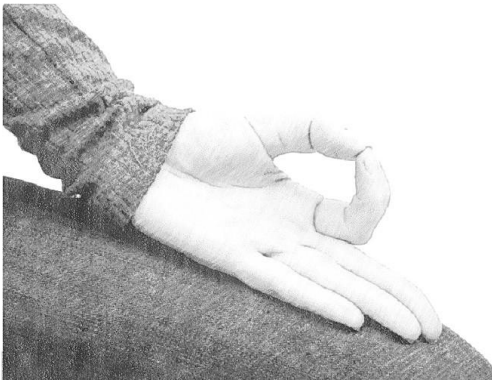




KIRTAN KRIYA – SA TA NA MA

A QUANTUM MEDITATION

Gör så här: Sitt bekvämt med rak rygg. Slutna ögon, fokus i punkten mellan ögonbrynen. Händerna vilar på låren. Upprepa mantrat nedan och tryck samtidigt distinkt tummen mot de andra fingertopparna i tur och ordning.



SA



TA



NA



MA

SA TA NA MA – ett klassiskt kundaliniyoga mantra. I svensk översättning lyder det ordagrant: *födelse, liv, död, återfödelse* – hela reinkarnationstanken i fyra stavelser.

För att avsluta – sträck armarna rakt upp i luften, vrid kroppen vänster/höger några gånger. Skaka händerna kraftfullt över huvudet en stund, sänk långsamt ner och låt handflatorna sakta närma sig och mötas framför hjärtat – känn energin i och mellan dina händer. Tona ut.

Detta är en meditation för fullständig mental balans. Den sägs yogiskt kunna påverka polariteten i ditt elektromagnetiska fält på ett sätt som balanserar auran.

Man vet från forskningen att synkroniserade, repetitiva fingerrörelser påverkar balansen i hjärnan, bl.a. hippocampus och man har sett att i kombination med vissa mantran så påverkas och förändras kroppen ända ner på DNA-nivå. Nobelpristagaren Elisabeth Blackburn såg i sin forskning hur enzymet telomeras påverkades av denna meditation. När mantrat SA TA NA MA användes ökade enzymet med 43 % vilket förlängde telomererna och påverkade cellernas livslängd. [Läs mer om hennes forskning här](#) I den stora databasen [PubMed](#) ligger mer än 15 olika studier på denna enkla, kraftfulla meditation.