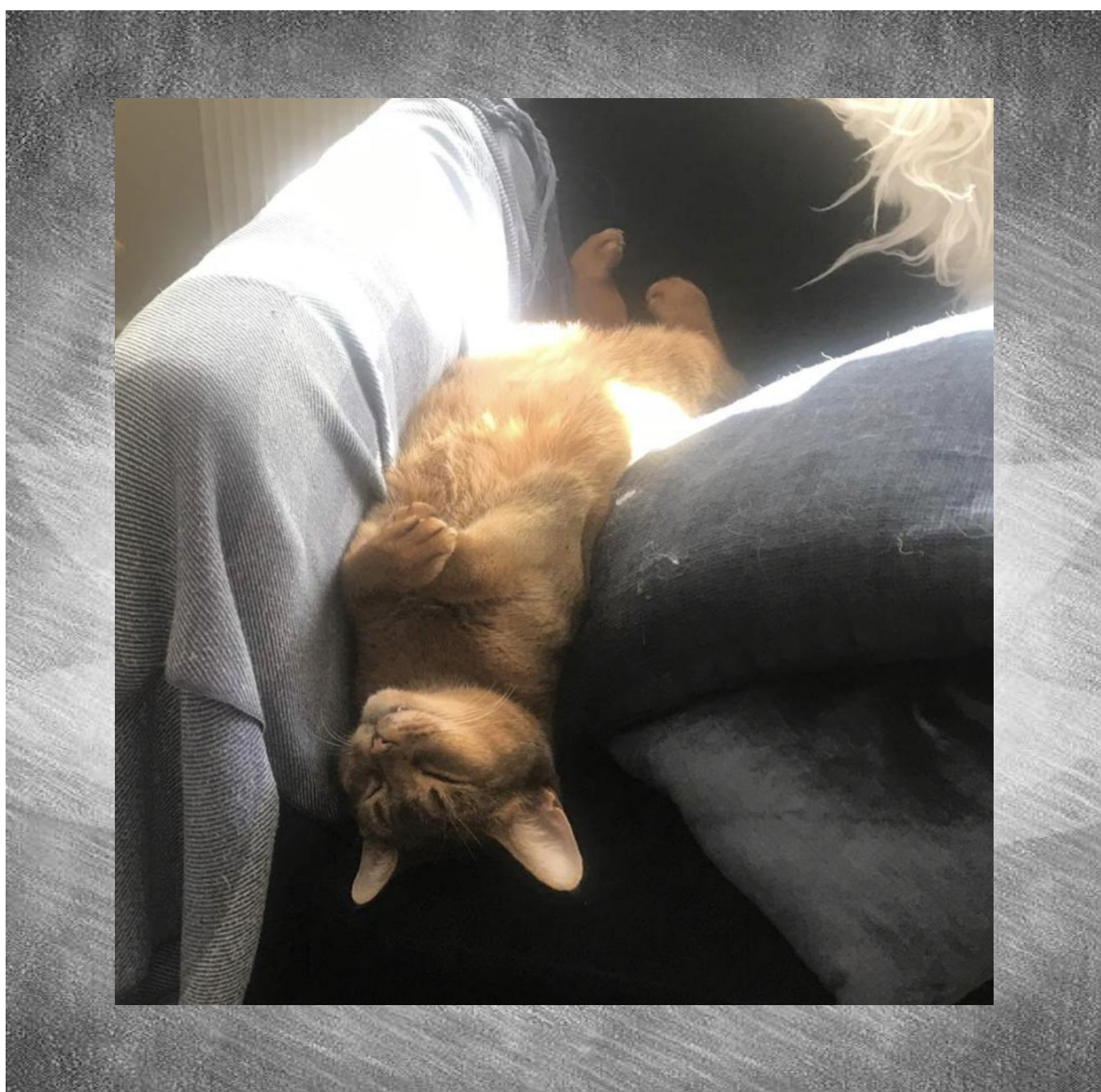




SOMMARSKOLA MEDITATION – 5

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

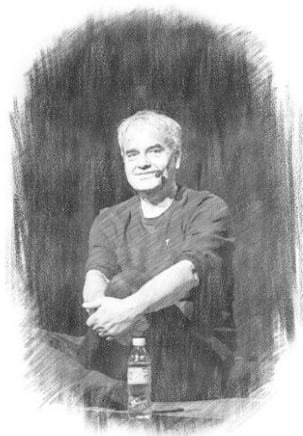
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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](#)



OM VÄXELVIS ANDNING

Växelvis andning som är en klassisk yogisk andningsteknik innebär att du på ett eller annat sätt andas växelvis med höger och vänster näsborre. Tonvikten yogiskt sett vid denna typ av andning ligger på den stimulering som sker av *Ida* och *Pingala*, två av de viktigaste energibanorna (nadis) i kroppen.

Andas genom höger näsborre är kopplad till *Pingala* som stimulerar energin, vilket bl.a. innebär grundning, koncentration, analys, rationellt tänkande, agerande, energi och ökad vitalitet.

Andas genom vänster näsborre är kopplad till *Ida* som stimulerar energin på ett annat sätt, vilket innebär känslighet, kreativitet, syntes, lugn, avspändhet och lättare insomning på kvällen.

Näsborrarna har i modern forskning visat på kopplingar till det *autonoma* nervsystemet. Höger näsborre är kopplad till det *sympatiska* nervsystemet som ökar aktiviteten i kroppen, höjer puls, blodtryck andning osv. Vänster näsborre är kopplad till det *parasymptiska* nervsystemet som har motsatt effekt och sänker aktiviteten i kroppen. Näsborrarna är också kopplade till hjärnans båda halvor. Höger näsborre till vänster hjärnhalva och vänster näsborre till höger hjärnhalva.

Du kan andas genom enbart höger, eller enbart vänster näsborre, beroende på vad du vill åstadkomma. Du kan på olika sätt växla mellan de båda. In vänster – ut höger, eller tvärtom. Den variant som presenteras nedan kallas Nadi Shodana = *Nadi-rengörare*, även begreppet *U-andning* används för denna teknik – som görs bäst på fastande mage. Principen för den ser ut så här:

Sitt med rak rygg. Slutna ögon med fokus i 3:e ögat. Lyft höger hand till ansiktet och använd tummen för att trycka för höger näsborre och pekfingeret för att trycka för vänster näsborre. Tummen och pekfingeret bildar ett "U". Andas i enlighet med följande andningsmönster och anvisningar:

1. Andas in genom vänster näsborre.
2. Håll andan kort.
3. Andas ut genom höger näsborre.
4. Andas in genom höger näsborre.
5. Håll andan kort.
6. Andas ut genom vänster näsborre.

Börja om från början igen

Rekommenderad tid: 3-11 minuter

Det inbördes förhållandet mellan andetagen är: andas in (3), håll andan (2), andas ut (6), vila sen naturligt efteråt och börja om när kroppen signalerar. Enligt yogan har U-andningen kapacitet att bränna karma. Den skapar en kraftfull, neutraliserande balans mellan prana och apana och öppnar flödet av kundalinienergi genom ryggraden. Den har också en lugnande/balanserande inverkan.

Andningen är oerhört central – Nu yoga!

VARMT VÄLKOMMEN TILL

I AM SOMMARSKOLA

PÅ TEMAT MEDITATION!





MEDITATION – 5

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:

ARMSTRÄCK – FRAM/UPP

Lätt meditationsställning. Knäpp händerna, sträck armarna framåt med handflatorna ut framåt. Andas in där, kom på utandning med händerna in mot bröstet igen, handflatorna utåt. Växla ut och in under lugn andning, 1-2 min. Stanna upp med armarna ut. Håll andan inne, sträck armarna upp mot taket så högt du kan, med handflatorna uppåt och håll där så länge du kan hålla andan. Avsluta med ett rotlås. Vila.

Effekter: stretchar andningsmuskulatur, axlar, skuldror, sex olika meridianer, hals och hjärtchakra



SIDOSTRETCH – EN FOT ÖVER KNÄET

Lätt meditationsställning. Sätt vänster fot i golvet utanför höger knä, dra vänster knä in mot bröstet, vrid överkropp och huvud så långt du kan åt vänster, andas in. Andas ut rakt fram. Byt ben, byt håll, andas in i vridmomentet, andas rakt fram. 1-3 min. Avsluta med rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

Effekter: Stretchar lår, höfter, ryggrad och nacke. Masserar bukorgan och andningsmuskulatur, stimulerar sköldkörteln och balanserar yogiskt sett hela chakrasystemet.





NADI SHODANA

A QUANTUM MEDITATION

Nadi Shodana, eller *U-andning*. Sitt med ryggen rak och ögonen slutna. Lyft höger hand till ansiktet. Tryck för höger näsborre. Andas in genom vänster näsborre. Flytta över lillfingret, täpp för vänster näsborre, släpp tummen och andas ut genom höger näsborre. Andas tillbaka in genom höger igen och sedan ut genom vänster näsborre. Luften rör sig som ett upp och ner vänt U genom näsan. Fortsätt på detta sätt i 3-11 min.



Denna andningsmeditation skapar balans i hjärnan, rensar och river, enligt det yogiska synsättet, ner barriärer i det undermedvetna.