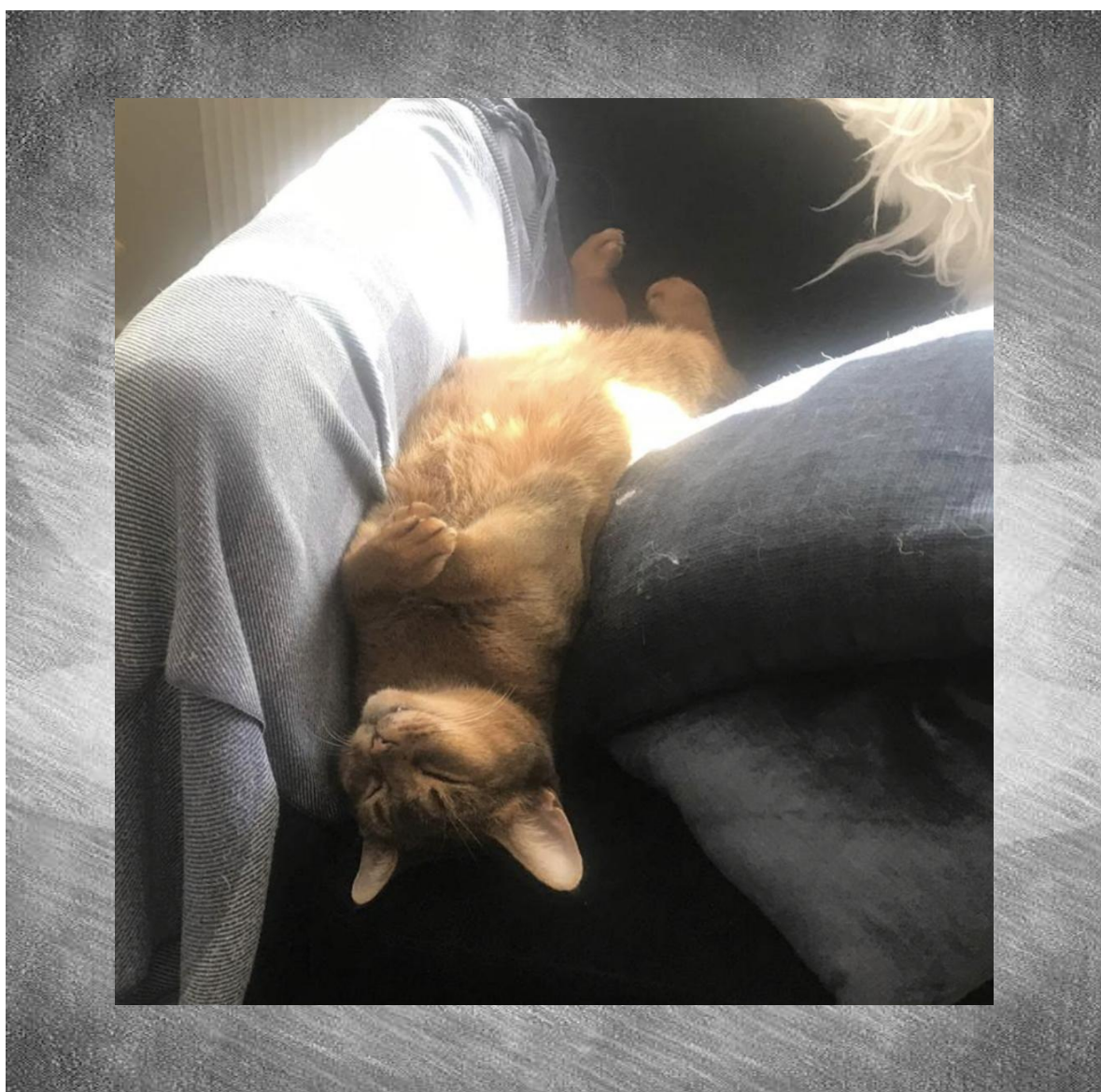




SOMMARSKOLA MEDITATION – 6

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

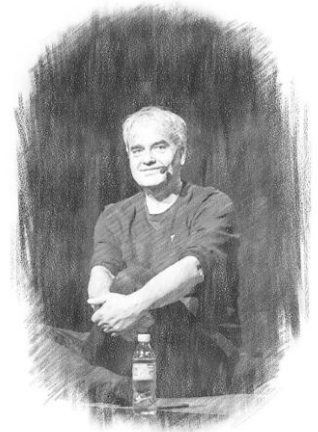
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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.

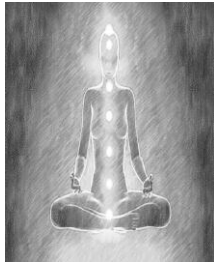
Online träning är en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst www.iamyoga.online kan du delta i workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns flera hundra 15-75 min. långa pass och meditationer, enskilda övningar, poddar och mycket annat.

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](#)



CHAKRA & MEDITATION



Som utövare av yoga kommer du förr eller senare att komma i kontakt med termen *chakra*. Tankar om detta energisystem finns inom många kulturer. Ordet betyder *hjul* eller *livshjul*. Hjulet är i sig själv en tydlig och kraftfull symbol för många av de cykliska livsmönstren. I Tibet kallas de *khlor vilket betyder kanaliseringshjul*. Bibeln talar om *de sju inseglen*. De första kristna omnämner dem som *de sju kyrkorna*. Den judiska kabbalisten använder benämningen *människosjälens sju centra*. Inom sufismen kallas de *latifas*.

I det medeltida Europa var chakran väl kända inom den alkemistiska traditionen. Där fanns en djup insikt om dess olika funktioner. Man hänförde metaller och planeter till chakran i ett detaljerat system vilket kom att utgöra grunden i alkemisternas sökande efter den andliga transformationen, *de vises sten*.

På Grönland och i Kanada var chakra kända av inuiterna och i Nordamerika av Hopiindianerna. För mer än 100 år sedan började teosoferna intressera sig för den österländska metafysiken och det publicerades åtskilliga böcker, bl.a. *The Chakras* av C.W. Leadbeater. Han beskrev dem som överföringscentra för livsenergi genom systemet, från en subtil kropp till en annan.

Så, vad är chakra för någonting? Ett sätt att beskriva dem är som en slags subtila energicentraler för utväxling av energi mellan människan och hennes omvärld. De har beskrivits som koncentrerade virvlar av energi vars funktioner påverkar varje aspekt av vem du är och hur du upplever livet. Precis som att vi har en fysisk kropp har vi också en subtil kropp där chakrana fungerar som en bro mellan det fysiska och det subtila.

Det har sagts att chakrasystemet är en arketypisk beskrivning av individens utveckling och mognad genom livet. För varje stadium vi passerar uppnår vi en djupare kunskap om vår personliga och andliga kraft. För varje chakra vi skapar balans i så vinner vi ökad kraft och självkänedom, som integreras inom oss och leder vidare mot ökad medvetenhet.

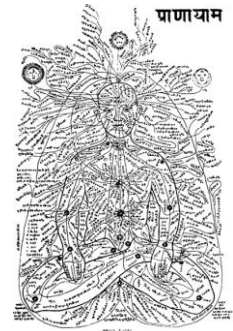
Enligt den yogiska kunskapen, som genom årtusendena utvecklats ett säkert och väl integrerat system för att öppna och balansera flöden i chakrasystemet, så existerar det omkring 88000 större och mindre chakran, längs ryggraden, upp i hjärnan, i händer och fötter, utspridda i kroppen och i det elektromagnetiska fältet runt kroppen.

Antalet stora chakran varierar mellan olika traditioner. Det talas om allt från fem till nio stycken. Det vanligaste antalet är sju. Detta är inte ett uttryck för någon oenighet i egentlig mening. Det handlar mer om olika sätt att räkna. De två översta och de två nedersta sitter väldigt nära varandra och inom delar av den tibetanska traditionen talar man om fem stora chakra. Där sammanförs de två nedersta till ett reproducerande chakra och de två översta till ett universellt chakra.

Chakrasystemet strävar naturligt efter balans och ett sätt att betrakta dess olika delar är som faser i människans utveckling, där de tre nedersta står för en mer fysisk syn på livet och de tre översta står för en mer andlig syn och ett högre medvetande. Alla chakran är lika viktiga. Obalans i ett påverkar alla de andra då de är intimt förbundna med varandra.

Chakrasystemet balanserar och reglerar kroppen på många olika sätt. Det är exempelvis förbundet med det centrala nervsystemet och endokrina körtelsystemet och har stort inflytande på hälsa och välbefinnande. Till varje chakra hör traditionellt en kroppsdel, ett organ, ett element, ett sinne, en färg, en siffra, ett ljud/en frekvens – musik, en geometrisk symbol, en djursymbol och mycket annat.

Det är ett ständigt flöde genom chakrasystemet. Varje chakra befinner sig i högre eller lägre utsträckning i ständigt roterande rörelse. Ibland beskrivs de som öppna eller slutna men är varken det ena eller det andra. Det handlar om ett flöde, inom ett chakra och mellan flera chakran. Enligt det yogiska synsättet är de flesta av de sjukdomar, krämpor och problem vi drabbas av resultat av blockeringar av dessa flöden eller obalans mellan olika chakran. Traditionell kinesisk medicin arbetar utifrån samma synsätt. Akupunkturen kallar energibanorna för *meridianer*. Yogan säger *nadis* (från *nad* som betyder *flöda*) där 72,000 olika nadis förser alla delar av dig med livsenergi (*prana*).



Den mest centrala nadin är *Sushumna*, ryggskanalen. Den binder samman dina stora chakran och motsvaras fysiskt av ryggraden, i akupunkturen av *huvudkärlsmeridianen*. Det är inuti sushumnas innersta kanal som kundalinikraften, när den väcks, flödar upp mot hjärnan. Längs med sushumna rör sig två andra stora nadis: *Ida*, kanalen för den kvinnliga, omslutande energin i kroppen och *Pingala*, huvudkanalen för den manliga, utåtriktade energin.

Dessa polära krafter motsvaras av hjärnhalvornas olika funktioner och vi har alla dessa två poler inom oss. De utgår från rotchakrat och rör sig uppåt i spiralform, korsar varandra vid varje chakra, uppe i pannchakrat möts alla tre och formar där en flätad energiknut. Ida och pingala går sen ut i varsin näsborre, Ida i vänster (parasympatikus) och pingala i höger (sympatikus).

Redan på 1910/20-talet intresserade sig Carl Jung för chakra-systemet och kundalinikraften. Han hade dess psykologiska betydelse tydligt klar för sig. Systemet gav honom verktyg att via symboler förstå och arbeta med olika psykologiska processer och det försåg honom också med en modell, som då helt saknades i den västerländska psykologin – den om medvetandets olika utvecklingsfaser.

Hösten 1932 höll han i Zürich en serie seminarier om *den psykologiska tolkningen av kundaliniyoga* där han i detalj gick igenom hela chakrasystemet och kundalinikraften. Dessa fyra seminarier finns utgivna i bokform: *The Psychology of Kundaliniyoga* (Princeton University Press, 1996).

Att meditera på hela eller delar av chakrasystemet är en kraftfull teknik djupt rotad i yogisk visdom, där chakra som begrepp omnämns redan i de äldsta Vedaskrifterna där du som utövare strävar att komma i kontakt med, balansera och harmonisera dessa energicentra, i syfte att skapa ökad balans, medvetenhet och en djupare känsla av inre frid.

Chakrameditation ses yogiskt som en katalysator för djupgående förändring där ökad balans i chakrasystemet som bl.a. syftar till förbättrad emotionell intelligens, balans, känslomässig stabilitet och en fördjupad andlig koppling som kan leda till ett mer meningsfullt och uppfyllande liv.

När du via yoga och meditation arbetar med att balansera ditt chakrasystem finns en gyllene regel: *Skynda långsamt!* Om du upplever dramatiska resultat som får dig ur balans – stanna upp. Pressa inte på. Låt energierna stabiliseras – extra viktigt om du utövar på egen hand. Följ instruktioner och tidsangivelser. Lyssna inåt!

Chakrasystemet är en karta över dina inre landskap, med tydliga markeringar, instruktioner och väl upptrampade stigar. Låt intuitionen vara din kompass!

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





MEDITATION – 6

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:

RYGGFLEX MED HÄNDERNA PÅ AXLARNA

Händerna på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågarna ut åt sidorna i axelhöjd. Andas in, flexa fram ryggen, axlar och huvud går bakåt. Lyft näsan mot taket. Andas ut, flexa ryggen bakåt, armbågar ihop framför bröstet, hakan mot bröstet. Lugnt tempo, 1-3 min. Vila.

Effekter: Bra för bäcken, rygg, skuldror, nacke, matsmältning, andningsmuskulatur, sköldkörtel – och hela chakrasystemet.



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





STARKA NERVER LUGNT SINNE

A QUANTUM MEDITATION

GÖR SÅ HÄR:

Sitt med rak rygg med benen i kors eller på en stol. Armpositionen är spegelvänd för män och kvinnor:

Som kvinna håller du upp vänster hand i höjd med örat, armbågen böjd, ner mot sidan. Handflatan vänd framåt, fingertopparna pekar uppåt. Tryck mjukt tumspetsen mot ringfinger toppen. Hud mot hud, ingen nagelkontakt. Höger hand vilar i knäet nedanför naveln, med tumme mjukt tryckt mot lillfinger.

Som man håller du upp höger hand i höjd med örat, armbågen böjd, ner mot sidan. Handflatan vänd framåt, fingertopparna pekar uppåt. Tryck mjukt tumspetsen mot ringfingertoppen. Hud mot hud, ingen nagelkontakt. Vänster hand vilar i knäet nedanför naveln, med tumme mjukt tryckt mot lillfinger.

Ögonen 1/10-del öppna, fokus på nästippen. Andas långsamma djupa andetag in och ut genom näsan. Fortsätt på detta sätt i minst 11 minuter.

För att avsluta: Ta ett långt, djupt andetag, lyft båda händer högt över huvudet och skaka händerna kraftfullt under ett par minuter. Ta ner armarna, sitt i stillhet en stund, lyssna inåt och känn hur det känns. Avsluta sedan passet.

Vi lever i en tid av stora omställningar. Allt fler upplever det är svårt att hänga med i de stora och snabba förändringarna på planeten. Klimatförändringar, pandemier och alla våra olika mänskliga konflikter resulterar i osäkerhet och instabilitet hos många människor. Denna meditation för kraft och balans handlar om att kunna stå stadigt och klara av förändringar på ett bra och balanserat vis. Inom kundainiyoga traditionen som den kommer ur räknas den som ytterst kraftfull – en av fem speciella meditationer för mental balans, specifikt för den mörka ”grå” tid vi lever i.

