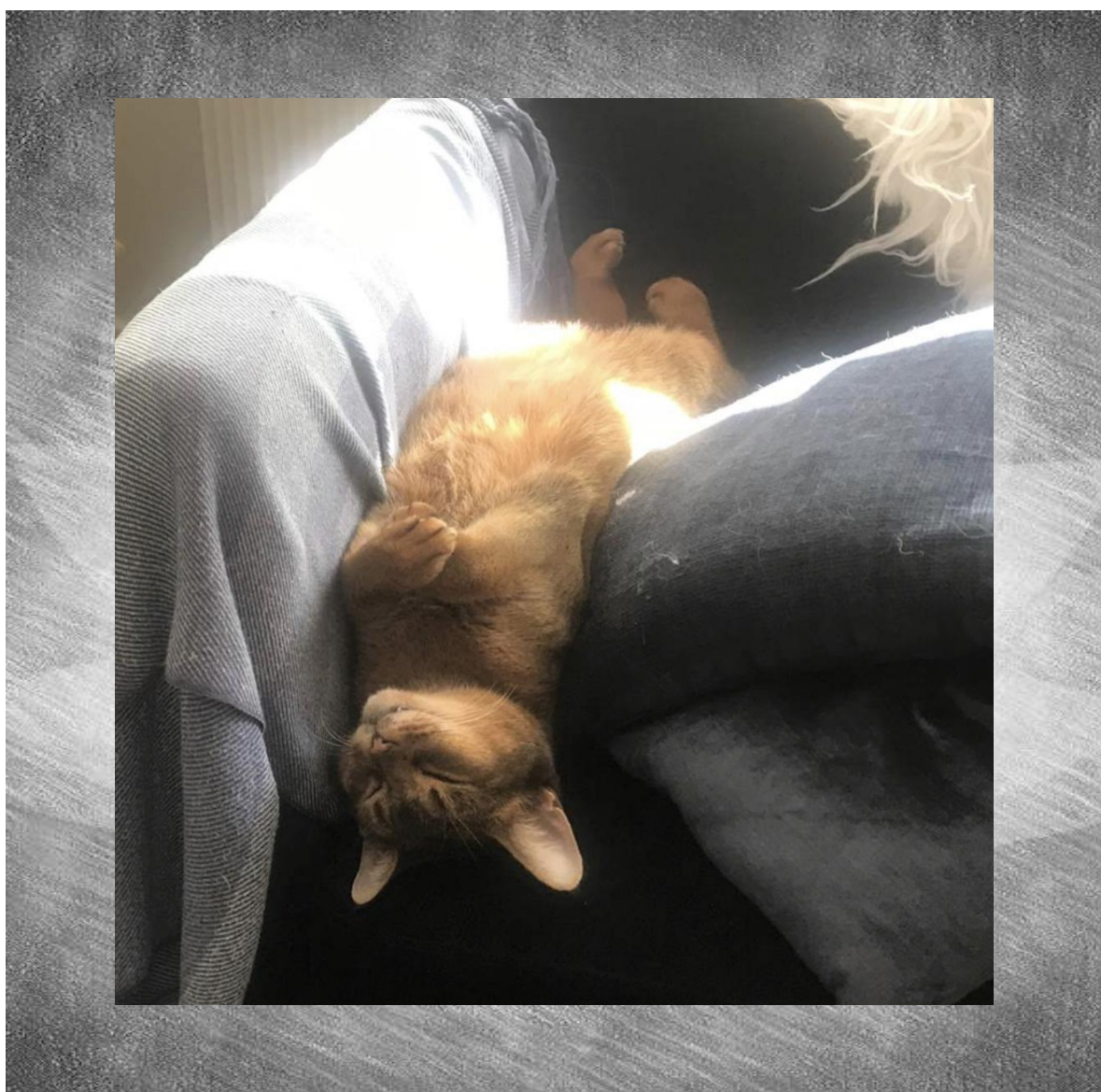




SOMMARSKOLA MEDITATION – 7

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

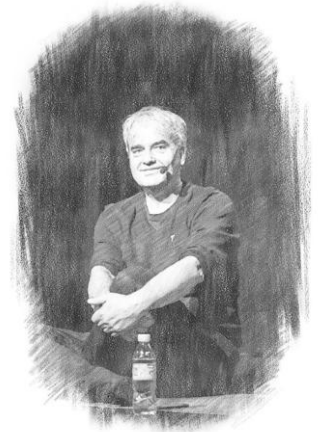
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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](#)



HJÄRTAT TALAR

I modern tid, speciellt här i väst har hjärtat betraktats mest som en pump, den transporterar blod till kroppens organ – punkt. Hjärtats fysiska kapacitet stöder absolut livet i oss på det sättet – men det är samtidigt bara en av alla funktioner som hjärtat har kapacitet till. Kunskapen om dess intelligens och visdom har sakta men säkert återuppväckts nu i modern tid, inte minst via den hjärtforskning som HeartMath Institute i USA har genomfört de senaste dryga 30 åren.

Ett annat sätt att uttrycka det här på är att säga att hjärtat sätter oss i kontakt med vår medfödda intelligens – vår intuition. Hjärtat har en slags visdom som intellektet inte förmår matcha. Hjärtat känner till ditt förflutna, ditt nu och framtiden. Utan att bry sig om olika eventuella egoistiska konstruktioner på tankenivå talar hjärtat till dig, rakt och enkelt från en kärleksfullt neutral plats.

Hjärtat är på det sättet din bästa vän, med ditt högsta bästa för ögonen. Det bryr sig inte om att framstå extra bra i dina ögon – det säger som det är. Yogiskt beskrivs denna hjärtats djupare, själsliga intelligens med begreppet *Hridaya* – hjärtchakrats egen andliga energi. *Atman* är ett annat begrepp för detta. *Hridaya* är Sanskrit, *Hrid* = centrum *Ayam* = detta – *Detta ditt innersta centrum*.

Hjärtat strävar alltid att tydligt och entydigt leda dig rätt in i Stormens Öga, in i mitten av karusellen. Hjärnan i sin ände tar mångordigt ut alla möjliga svängar genom det konceptuella landskap vi skapat i oss för att ge oss "rätt" svar på livets alla frågor. *Mångordigt* var ordet.

Hjärtat bildas före hjärnan, det börjar slå i dig som foster innan hjärnan ens har bildats. Hjärtat har sitt eget oberoende komplexa nervsystem känt som "hjärnan i hjärtat" med 40,000 egna hjärnceller. OCH: hjärtats elektromagnetiska fält har cirka 60 gånger större amplitud än hjärnans, som genomtränger varje cell i kroppen. Den magnetiska komponenten i hjärtat är ungefär 5 000 gånger starkare än hjärnans och den kan uppmätas flera meter bort från kroppen med bra utrustning.

I yogan fokuserar vi mycket på hjärta och hjärtchakra. Detta connectar oss med hjärtats intelligens. Att andas långsammare skickar en signal genom kroppen som att du vill lyssna djupare, nå den där högre intelligensen i hjärtat. Det lugna, djupa andetaget lugnar nervsystemet och stilla sinnet. När du förmår framkalla känslor av tacksamhet, medkänsla och kärlek så aktiverar det hjärtats energi. Ställ raka, korta, koncisa frågor till hjärtat. Svaren kan komma som varma känslor i kroppen, som ett pirr i dina fingertoppar, eller så får du ett klart, kort verbalt svar. Hjärtat talar alltid direkt och tydligt. Ju oftare du tränar på detta, desto lättare blir det att nå in i hjärtats rena medvetenhet – HRIDAYA

VARMT VÄLKOMMEN TILL

I AM SOMMARSKOLA

PÅ TEMAT MEDITATION!





MEDITATION – 7

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 mästars 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.



RYGGBÖJ SIDA SIDA

Med rak rygg lägg händerna upp på axlarna, fingrar fram, tummar bak. Armbågar ut åt sidorna, i axelhöjd. Böj dig ner åt sidan så djupt du kan. Dra den övre armbågen så högt upp du klarar. Byt sen sida, böj ner åt andra hållet. Andas in hela vägen åt vänster, andas ut hela vägen åt höger. Huvudet följer med ner åt båda håll. 1-3 min. Avsluta med rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. Vila.

Effekter: Bra för rygg, bukorgan, nervsystem, andningsmuskulatur och Vagusnerv. Yogiskt 3:e och 4:e chakrat.





I AM I AM THAT I AM

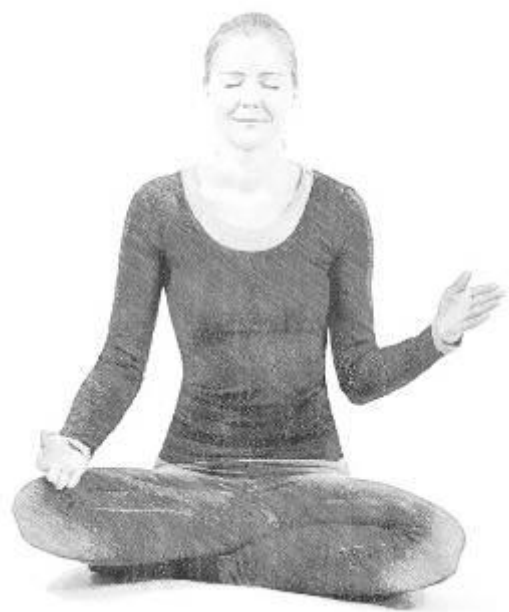
A QUANTUM MEDITATION

GÖR SÅ HÄR:

Sitt bekvämt med rak rygg. Håll ett lätt rotlås. Höger hand på låret med tumme mot pekfinger. Vänster hand 15 cm ut framför bröstkorgen i höjd med hjärtat, handflatan vänd mot kroppen, fingrarna pekar åt höger. För handen ut och in i en mjuk svepande rörelse samtidigt som du sjunger alternativt nynnar med i mantrat. Ögonen 1/10 öppna, håll fokus på nästippen, vibrera om och om igen mantrat:

I AM, I AM, IAM THAT I AM

Sitt på detta sätt i 7-11 minuter och avsluta sedan meditationen, tona ut.



Mantrat I AM och denna enkla rörelsemeditation är avsedd att utveckla din relation med dig själv. Den strävar att sätta ditt begränsade jag i kontakt med det obegränsade Jaget. Mantrat säger att du i din djupaste essens är ren Sanning. Varje gång handen rör sig ut åt vänster öppnas vägen framåt, utvidgas dina ramar, utanför alla självpåtagna begränsningar. På ett djupare plan handlar meditationen också om att bli mer autentisk som människa – om att bli hel.