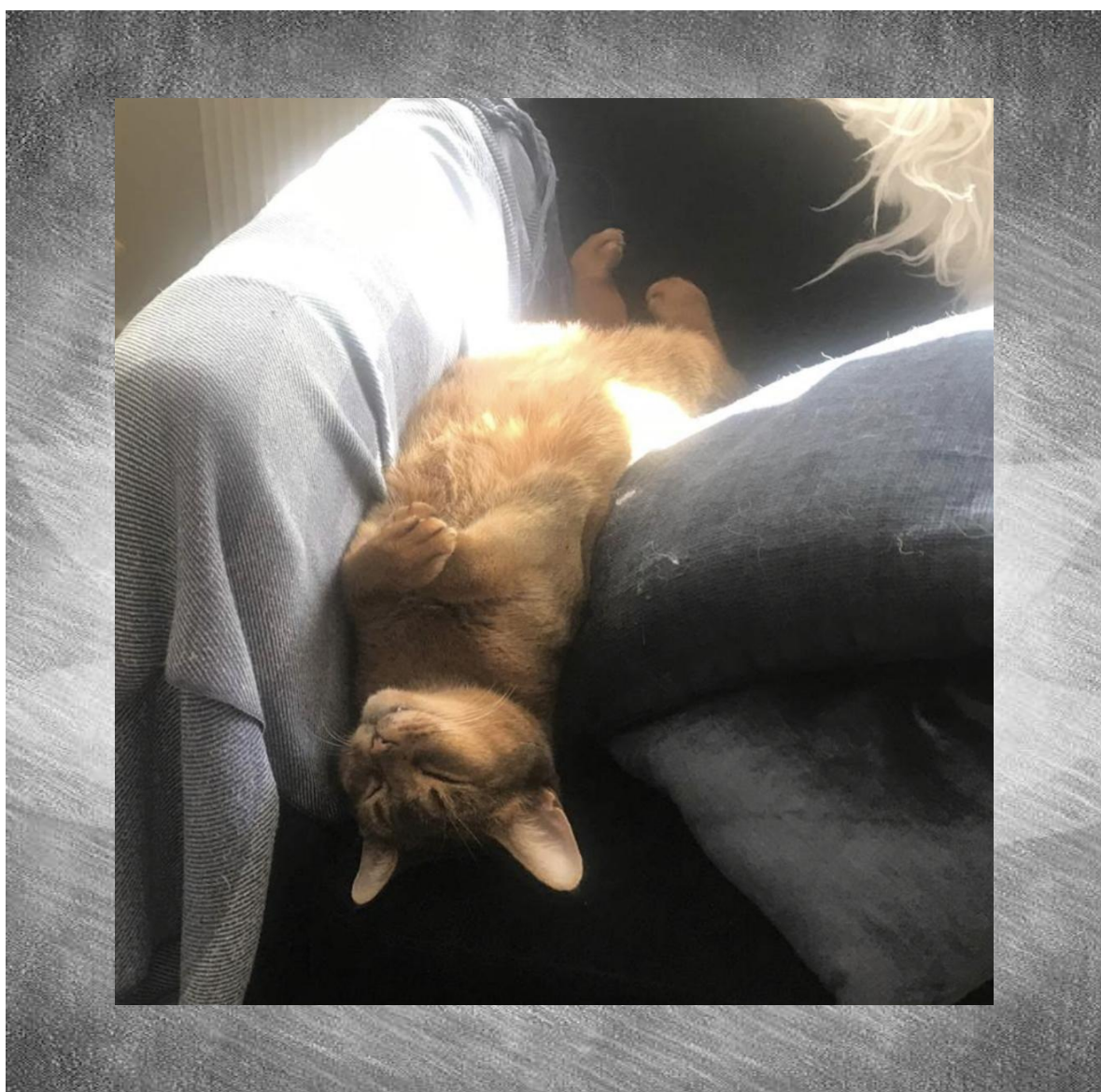




SOMMARSKOLA MEDITATION – 8

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

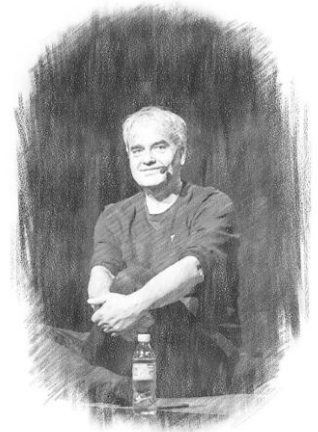
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 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 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 PRÄGLINGAR

ATT vi präglas av livet, det är det ingen som tvivlar på. Vi har alla exempel på händelser som vi själva tycker har definierat oss – och vi ser det än tydligare i andra! Speciellt hos dem som vi inte träffat på länge, där vi ofta tydligt ser och upplever hur livet påverkat/präglat dem – hur de förändrats på alla tänkbara sätt sen vi träffade dem senast.

HUR exakt livet präglar oss, det är inte alltid lika tydligt. Det är en sak om jag varit med om en stor, jobbig katastrof. Sådant sätter omedelbara och djupa spår. Det är dock inte alltid så övertydliga, enskilda händelser som vi påverkas av. Mycket oftare handlar det om mer subtila präglingar, som pågår över längre tid.

Präglingar – sådant vi historiskt har sett som präglande, vad forskningen har kommit fram till – samt yogans eget perspektiv på präglingar och hur dessa påverkat chakrasystemet, framför allt den nedre triangeln – som sedan styr oss i våra tankar, känslor och handlande genom livet.

Själven må yogiskt sett ha sitt syfte – men när vi försöker förstå oss själva och hur vi blivit dem vi är så handlar det också om att ända ner på cellnivå medvetandegöra den oerhört starka identifikation och präglade programmering som vi från allra första början bär med oss – den som sedan genom livet repeteras, om och om igen, som säger att vi är si eller så, bra eller dåliga, duger/duger inte osv.

Det fanns en tid när man trodde att vi påverkas och präglas av omgivningen enbart *efter* det att vi kommit ut ur mammas mage och en bit upp i barndomen. Forskaren Bi Puranen tydliggjorde i en belysande artikel 2003 hur vi genom *hela* graviditeten, i princip ända från befruktningen, präglas inne i mammas mage. *Intauterin stress* var ett begrepp hon använde.

Som om det inte skulle räcka med det... 2018 publicerades forskning som hävdar att präglingarna går mycket djupare än så – att vi via s.k. *prekonceptionell hälsa* påverkas i ända upp till sex månader innan befruktningen. Läs den meningen en gång till – sex månader innan!

Forskarna har beskrivit hur tidiga upplevelser före, under och efter födelsen kan lämna djupa avtryck i fostrets/barnet, med livslånga effekter som följd. Dessa avtryck skapar en *inre* känslomässig karta fylld med djupgående övertygelser och värderingar som lagras i det limbiska systemet och sedan styr oss genom livet, utifrån en undermedveten nivå djupt in i oss själva.

Detta är en tänkbar förklaring till hur barnets upplevelser, särskilt under de första åren bidrar till en livslång psykologisk påverkan och utveckling. En påverkan som exempelvis kan ge häpnadsväckande effekter på kropps- och hjärnstorlek, på hur hjärnan organiserar sina processer och hur vi utvecklar våra olika livsstrategier. Bruce Lipton har beskrivit hur det medvetna endast styr 5 % – eller mindre, av våra dagliga aktiviteter, konversationer och tankar. 95 % styrs automatiskt och förprogrammerat via kraftpaketet *det undermedvetna... djupt in i det limbiska systemet*.

Jag har själv i mitt terapeutiska arbete träffat både män och kvinnor som av olika anledningar fått ligga i kuvös under de första veckorna av sina liv och som oberoende av varandra beskrivit en form av tydliga cellminnen från detta, hur de varit fyllda av en känsla av att ingen älskar dem, att *denna värld*

som övergett mig på detta sätt inte är att lita på – osv. Deras liv var sedan, i allt de tänkt, sagt och gjort, olika relationsmönster m.m. djupt präglade av detta tidiga trauma.

Ditt undermedvetna styr dig, precis som mitt styr mig. Ditt medvetna hämtar information därifrån när du utsätts för något eller ska bedöma en upplevelse. Det undermedvetna väljer löpande och automatiskt ut vad du ska uppleva, hur du ska känna, uttrycka dig och hur du ska agera. Det finns med andra ord inget *fritt val* förrän du har skaffat dig en ordentlig överblick, en egen medvetenhet om hur komplext ditt psyke är, hur tidiga – och hur starka präglingarna är!

Dagens meditation beskrivs utifrån ett yogiskt perspektiv kunna adressera och påverka dessa djupa, tidiga och ytterligt starka präglingar inom oss.

VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM SOMMARSKOLA PÅ TEMAT MEDITATION!





MEDITATION – 8

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 skuldrorna, 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.





ATT SLÄPPA & LÄKA BEROENDEN

A QUANTUM MEDITATION

Gör så här:

Sitt med rak rygg och lätt nacklås. Knyt dina nävar, sträck ut tummarna och placera dem mot varsin tinning. Sträva att slappna av i armar och axlar. Hitta punkten där tinningen trycker ut när du biter ihop dina käkar. Munnen är stängd. Med tänderna hoppessade, biter du omväxlande ihop ordentligt och släpper sen trycket. Du känner muskeln röra sig rytmiskt mot och massera dina tummar. Slutna ögon, håll fokus i 3:e ögat mellan ögonbrynen.



Vibrera nu tyst inom dig mantrat **Sa Ta Na Ma** i takt med bitningarna. Sitt på detta sätt i 5-31 min. Avsluta sen genom att svepa armarna it och ner, rulla loss axlar och skuldror. Vila efteråt.

Denna meditation kommer ur kundaliniyoga traditionen där den beskrivits vara långt före sin tid och att den kommer kunna förstås medicinskt först om kanske flera hundra år.

Titta vi tekniskt, mekaniskt på det vi gör: Tinningloben, som masseras här är en av våra fyra större hjärnlobor, dess funktioner relaterar bl.a. till hörsel, tal, visuella processer, minnesbildning och känsloreglering.

Tinninglobens hela struktur inkluderar delar av det limbiska systemet, amygdala, hippocampus och flera kraftfulla neurala nätverk till och från resten av hela hjärnan. Höger och vänster tinningslob binds ihop av hjärnbalken som via sina 200-800 miljoner nervtrådar samordnar aktiviteterna i hela hjärnan.

Kundaliniyoga beskriver hur meditationen utlöser en rytmisk vibratorisk rörelse i hjärnan, som bl.a. aktiverar området direkt under tallkottkörteln, där det beskrivs finnas kopplingar till svärbemästrade beroenden, exempelvis rökning, mat, alkohol, droger mm. Dessa är i sin tur länkade till omedvetna beroenden i oss, kopplat till sådant som: acceptans, emotionell kärlek, avvisning mm. Det mesta av allt detta präglades in i oss under våra tidigaste år i livet. Forskningen är tydlig där.

Denna meditation, som rent tekniskt connectar det djupare jaget (tummarna) med de allra högsta, och mest utvecklade aspekterna av oss (6:e och 7:e chakrat), den har beskrivits kunna korrigera de underliggande obalanserna som kan finnas inom oss. Gör den gärna i minst 6 veckor.