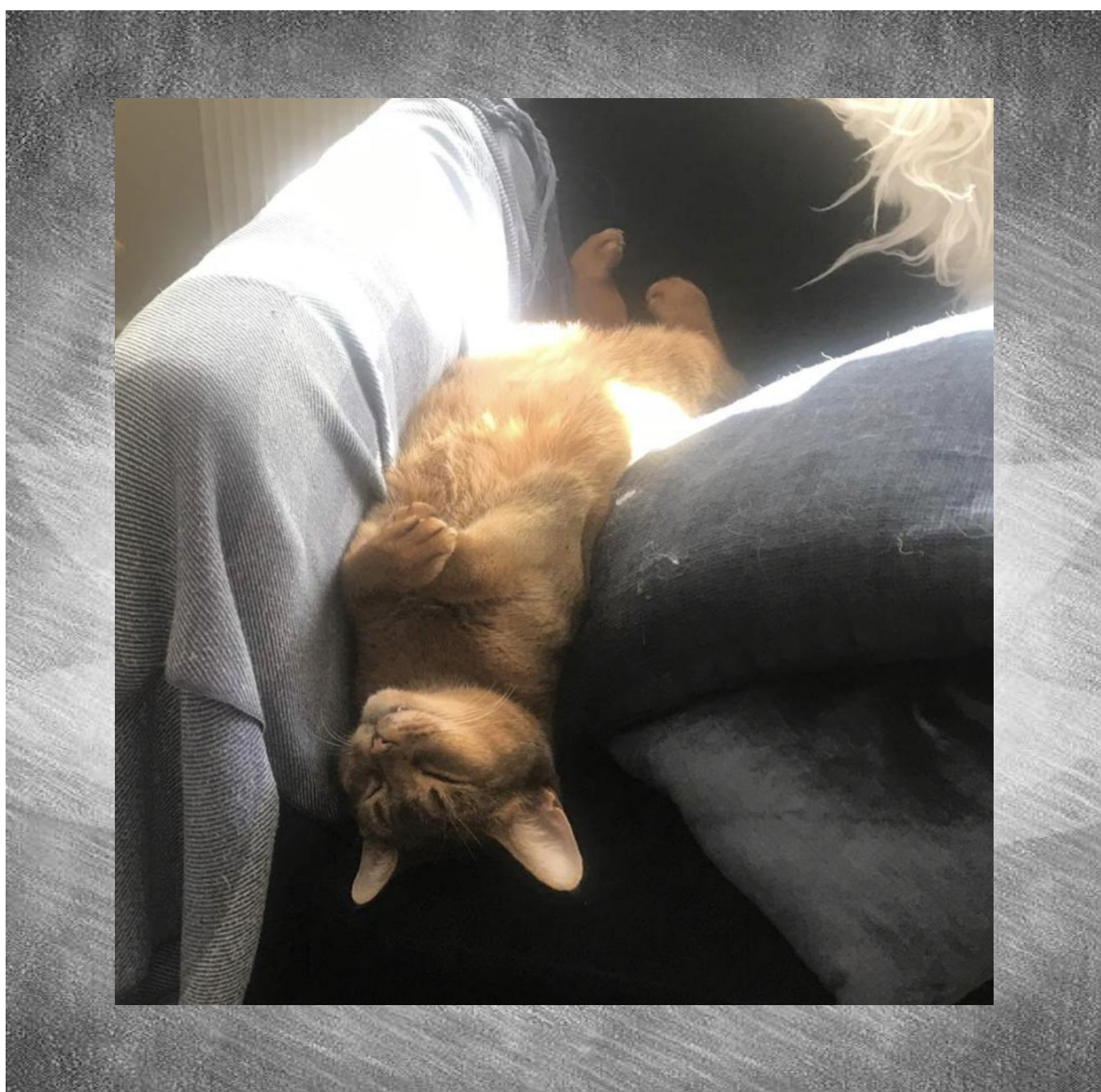




# SOMMARSKOLA MEDITATION – 9

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



# ETT YOGAPASS

## INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

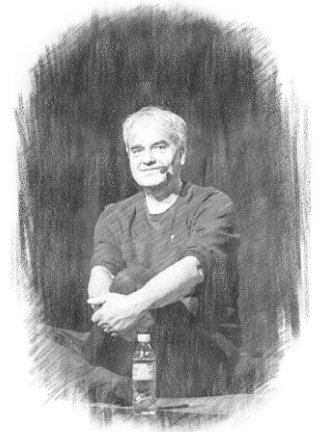
**Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.**

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](http://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](http://www.iamyoga.online), [goran@iamyoga.online](mailto:goran@iamyoga.online) eller +46 0730 93 03 30

**Följ gärna Göran på [Facebook](#) och [Instagram](#)**



# OM KRIYA BEGREPPET

Begreppet *Kriya* återkommer inom olika yogatraditioner. Det finns bland annat en yogaform som heter just *Kriya Yoga*. Vi har tidigare under denna kurs exempelvis gjort *Kirtan Kriya* – en kraftfull meditation.

## क्रिया

*Kriya* kommer från sanskrit och betyder *handling, gärning, ansträngning*.

Man hänvisar ofta inom yogan till en fullbordad handling, teknik eller övning som har till syfte att uppnå ett specifikt resultat.

Inom Kundaliniyoga traditionen, som I AM Yoga kommer ur, beskrivs *kriya* som en specifik sekvens av handlingar som arbetar mot specifika mål och resultat, där syftet är att initiera och främja en serie förändringar – fysiska så väl som mentala och energimässiga – för att påverka kropp och sinne, kropp och själ. En *kriya* sägs verka på alla nivåer av din varelse samtidigt.

I kundaliniyogan ser man *kriyan* som ett enskilt, eller specifik uppsättning med olika yogiska moment, utformade med tydliga instruktioner avseende position, rörelser, andningstekniker, mudra, mantra, dristi (ögonpositioner), mm. för att skapa ett förutsägbart slutresultat, där helheten alltid blir större än summan av delarna.

Slutmålet med varje *kriya*, utöver fördelarna med den rena fysiska träningen mm, är att rena blodet, öppna upp i energikanalerna (nadis/meridianer) och förbereda kropp och sinne för djup meditation.

Tekniskt sett kan en *kriya*, som är ett övergripande begrepp för vilken komplett handling/sekvens som helst inom yogan, innebära antingen en enskild övning, en meditation - eller ett helt, komplett yogapass där allt detta ingår.

När man tittar på de tidsangivelser som finns: Om du av någon anledning behöver minska tiden för en *kriya* så är den bästa metoden att skära ned tiderna för alla delar proportionellt. Man bör dock aldrig överskrida tidsangivelser – praktisera aldrig längre än de rekommenderade tiderna. Vill du hålla tiden ut – men känner att du inte orkar – kan du intervallträna dig igenom olika sekvenser.

När en *kriya* innehåller flera moment är det alltid rekommenderat att vila mellan. Pauser mellan övningarna är hälsosamma, viktiga aspekter av passet. De ger dig tid att integrera effekterna av den övning du just gjort – och passet så här långt – innan du går vidare till nästa. Som generell regel, om inget annat anges, vila 30-60 sekunder, eller mer, mellan olika övningar. Följ din kropps inre signaler och inneboende visdom, och vila tills du känner dig redo att fortsätta.

Det kan hända att du i ditt utövande stöter på en *kriya* som berör dig djupt, som kan få dig att gråta, skapa djupa känslor av glädje, utmana och inspirera dig att fortsätta arbeta med den. Tacka då, och ta emot – fortsatt fördjupa dig i denna *kriya*.

Att ta en kriya och göra den till grund och bas för det egna dagliga utövande är en varmt yogisk rekommendation – vi kallar detta för *Sadhana*. Man kan ta sig an en kriya på detta vis över 40, 90, 120 eller till och med 1000 dagar. Syftet här är att stärka och fördjupa den egna medvetenheten kring det som en viss specifik kriya adresserar.

Dagens meditation – Sat Kriya – har inom kundaliniyogan, tillsammans med Kirtan Kriya beskrivits som det mest kraftfullt transformerande och balanserande som denna tradition har att erbjuda när det handlar om att kunna adressera, påverka och lösa upp olika starka präglingar inom oss. Skapa fullständig balans.

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





## MEDITATION – 9

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:

### KATT OCH KO

På alla fyra, fötter ihop, knän under höfter, händer under axlarna. Andas in, svanka med raka armar ryggen, lyft näsan upp mot taket. Andas ut, skjut rygg, sänk huvudet in mot bröstet, 1-3 min, avsluta i utgångspositionen, gör ett djupt rotlås. Vila.

**Effekter:** ben, höfter, länd, bukorgan, axlar/skuldror, sköldkörtel, Yogiskt: hela chakrasystemet. Ayurvediskt alla tre doshor.



### NACKRULLNING

Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den sedan långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad medsols cirkel med hakan tätt framför dig i luften. Det får inte göra ont. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10-15 varv byt riktning och gör 10-15 varv åt andra hållet. Räta sakta upp huvudet. Rulla mjukt loss axlar/skuldror. Vila.

**Effekter:** Bra för nacke hals, käkar, cirkulation till och från hjärnan. Balanserar sköldkörteln. Djupavslappning via Vagusnerven. Vata. Yogiskt: Hals- hjärtchakra.



**OBS: får inte göra ont i nacken!**



# SAT KRIYA

A QUANTUM MEDITATION

## Gör så här:

Sitt i klippställning, på hämlarna, alt. på stol. Rak rygg, hakan är lätt indragen, fokus i 3:e ögat. Knäpp händerna. Vänster tumme överst för kvinnor, höger tumme överst för män. Räta ut, tryck pekfingerarna mot varandra, armarna upp mot taket. Gör ett långsamt rotlås, säg *Sat*, släpp låset säg *Nam*. Andningen sköter sig själv. Detta är inte en ryggrad – ryggrad och bäcken förblir centrerade och stilla. Sträva att sitta stilla. Fortsätt i 3-11 min. Avslut: andas in, andas ut, håll andan ute och gör ett rotlås. Vila.

*OBS: Inga rotlås vid mens/graviditet, enbart långa djupa andetag*



*Sat Kriya har beskrivits som en av kundaliniyogatraditionens mest kraftfulla – och samtidigt mest lättillgängliga energitekniker. Inom kundaliniyogan görs den i lite snabbare tempo än hur vi gör den här inom I AM Yoga. Vi gör den lite långsammare och accentuerar samtidigt istället ett lite tydligare rotlås i varje SAT.*

*Rent anatomiskt stänger Sat Kriya av delar av blodflödet till ben och fötter och ökar där blodmängden i bäcken och buk, där sammandragningarna då masserar och vitaliserar alla organ i den delen av kroppen. Sat Kriya stretchar även andningsmuskulaturen, stärker uthålligheten i nervsystemet och stimulerar sköldkörteln.*

*Yogiskt beskrivs den balansera hela chakrasystemet. Den stärker och stimulerar på ett kraftfullt vis alla de tre nedre chakrana, inte minst 2:a chakrat med hela det sexuella systemet och dess naturliga energiflöde. Ökat flöde genom hela den nedre triangeln kan bidra till ökad balans i dig – och sätta dig i kontakt med, kunna släppa taget om, präglingar från tidigt i livet.*

*Sat Kriya har beskrivits kunna bidra till att energimässigt rensa ut i gamla livsmönster på ett sätt som i sin tur sen skapar en stabil bas för hjärtat att öppna upp i.*

*Sat Kriya kan göras som en asana, en övning bland andra under ett pass, som en meditation – eller, när den görs i minst 11 minuter, som en komplett allt-i-ett-sekvens, helt för sig själv.*