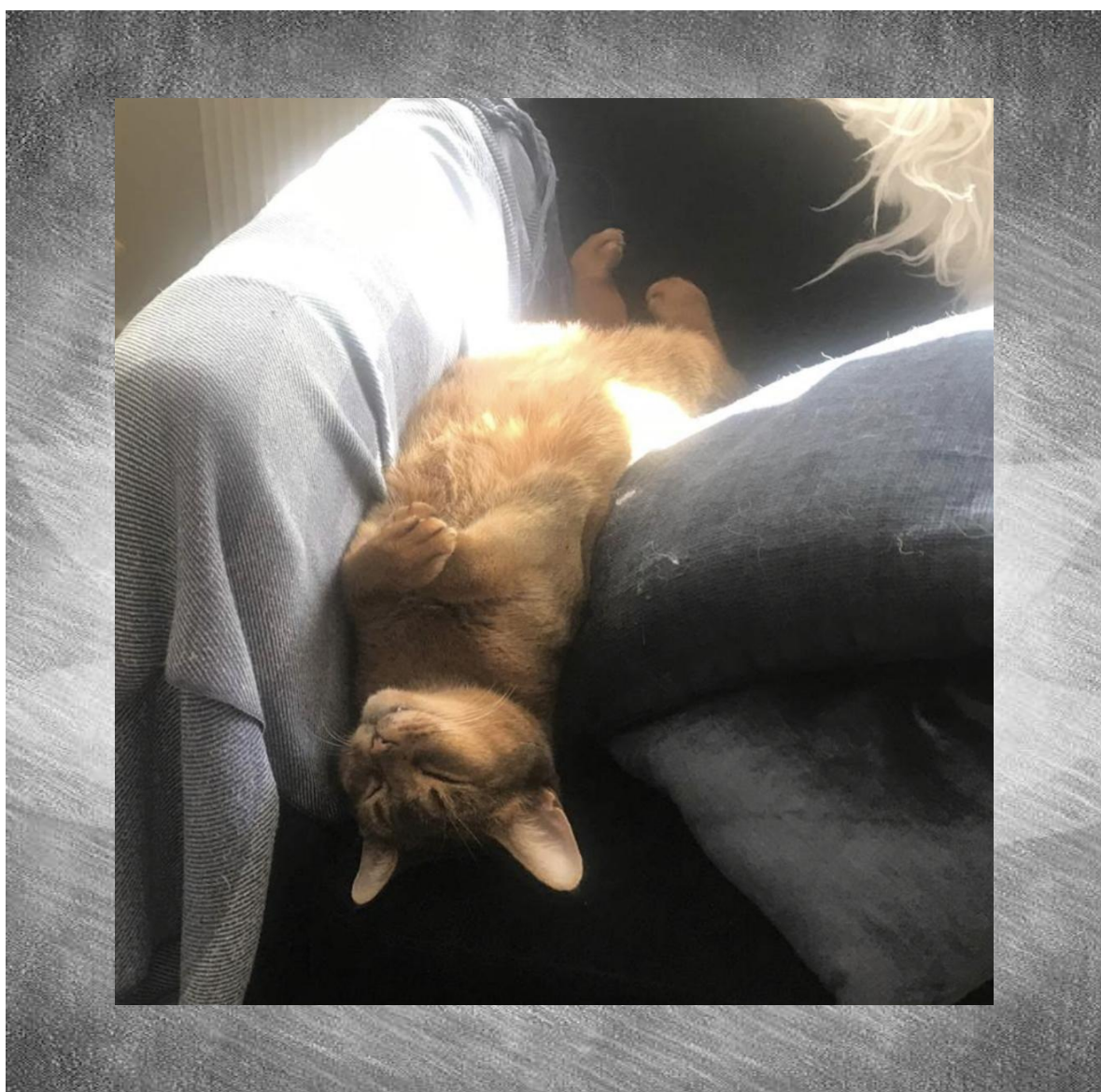




SOMMARSKOLA MEDITATION – 10

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

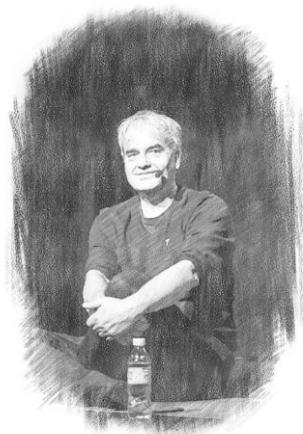
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 GUIDAD MEDITATION

Denna meditation handlar om att skapa balans i dina nedersta tre chakra, basen för det som får dig att må bra och vara harmonisk som människa.

Meditationen görs i form av ett symboliskt möte med ditt eget inre barn. Den ger bäst effekt precis före sovdags, eller när du har möjlighet att slappna av och vila länge direkt efteråt.

Detta är den första meditationen i en serie om tre guidade meditationer som ligger i onlinetjänsten: <https://www.iamyoga.online/albums/tre-guidade-djupmeditationer/>

Tanken där är att du gör meditation 1 under två veckor, byter sen till nr. 2 i två veckor, och avslutar sen med nr. 3 i ytterligare två veckor. Totalt sex veckor.

Inför session 1 – förbered dig! Vad skulle du vilja säga till barnet du. Vad skulle du som litet barn mest/bäst behövt få höra från en vuxen som såg hela bilden och visste precis vad du som barn behövde? Reflektera över detta.



Formulera dig tydligt och klart innan du går in i meditationen. Den stund du har under själva guidningen med mig är begränsad – då är det mer som att allt du tänkt igenom och förberett bokstavligen hålls in i det lilla barnet – in i ditt undermedvetna.

Symboliskt guidas du via djup avspänning in till en vacker plats djupt inom dig själv där du under tre dessa sessioner får möta olika personer.

1. I den första sessionen möter du dig själv som litet barn. Där får du en möjlighet att förmedla till ditt inre barn den kunskap och insikt om livet du som vuxen har idag – samtidigt som det lilla barnet har möjlighet att ge dig ett budskap. Detta möte med ditt inre barn är en viktig del i att släppa taget, skapa balans i och kanske försonas med djupare aspekter av dig själv.
2. I session 2 möter du barnet i sällskap med sin/din mamma, som hon såg ut och var när du var liten. (Har du av någon anledning inga verkliga bilder av din mamma, skapa en bild av hur hon kunde sett ut). Här förmedlar du dina tankar och känslor till dem båda två och tar emot de budskap de ev. har att ge dig. Mamma representerar den påverkan, de mönster som finns i första chakrat, rotchakrat.
3. I den tredje sessionen möter du barnet tillsammans med din pappa, där ett möte liknande det i session 2 äger rum. Pappa representerar påverkan och mönster i ditt tredje chakra, navelchakrat. Tillsammans representerar mamma och pappa också den påverkan, de mönster som finns i ditt andra chakra, sexualchakrat.

Ur ett yogiskt/terapeutiskt perspektiv, så väl som dokumenterat i allt mer forskning, formas vi på ett mycket grundläggande vis under våra första år i livet. Som vuxna styrs vi mycket av tankar, mönster, präglingar och värderingar som formats under dessa år. Dessa tre meditationer syftar till att påbörja en läkning av dessa mönster, en fin möjlighet att släppa taget och återskapa en fundamental inre balans, i både kropp och själ.

Du gör guidningarna en och en i taget. Under de första sessionerna får det gärna gå några dagar mellan så du får möjlighet smaka på upplevelsen och tillgodogöra dig effekterna på ett bra sätt.

Ett förslag är att föra dagbok under processen, under dessa sex veckor, där du sammanställer dina upplevelser. Lycka till !!

Denna meditation innefattar inga uppvärmningsövningar.

VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM SOMMARSKOLA PÅ TEMAT MEDITATION!

