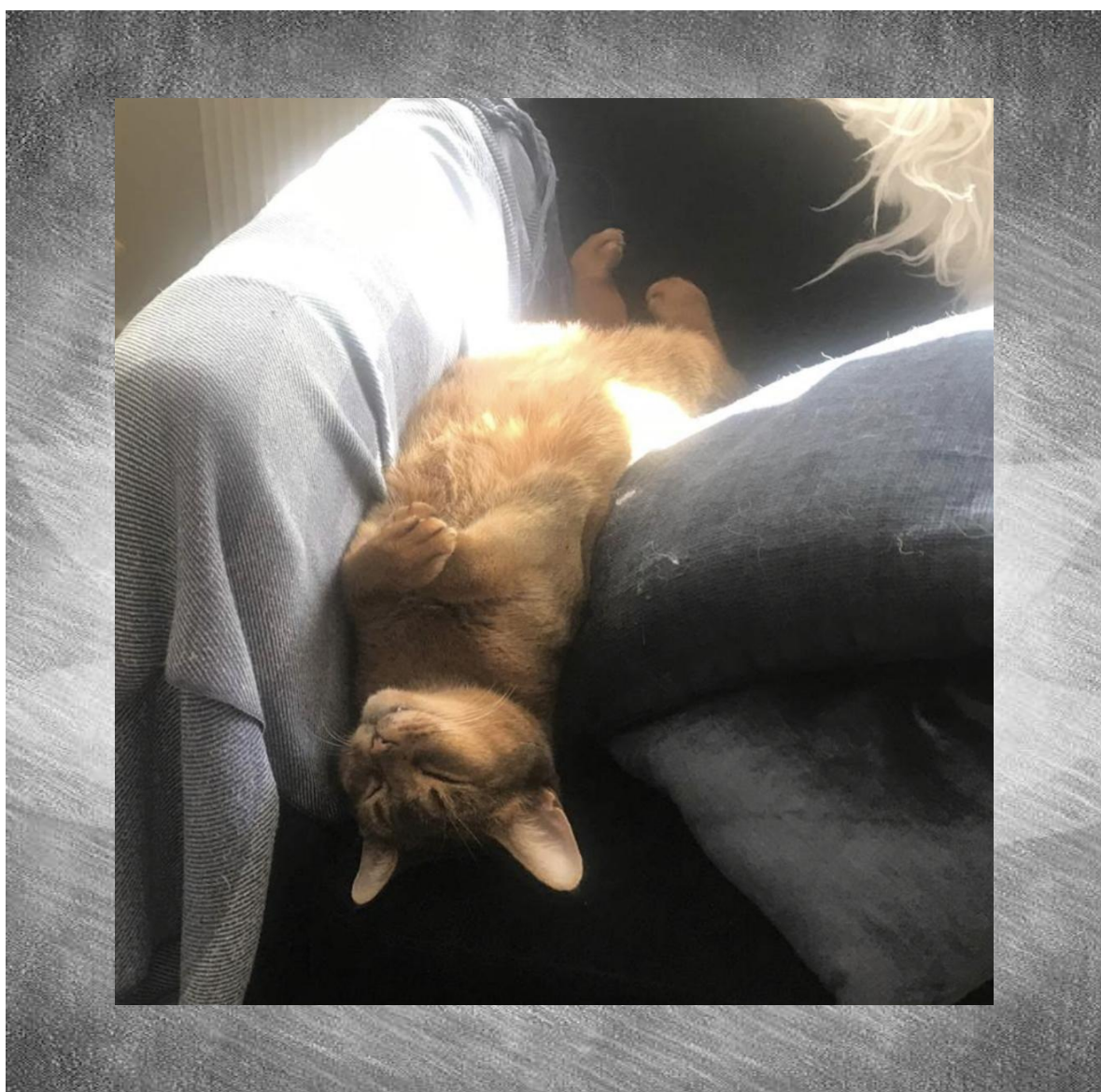




# SOMMARSKOLA MEDITATION – 12

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



# ETT YOGAPASS

## INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

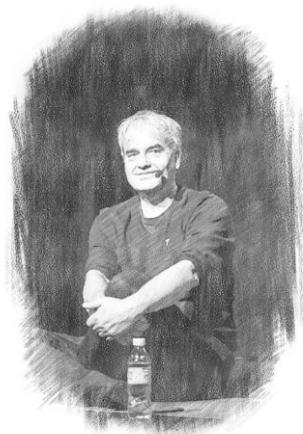
**Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.**

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 GONGEN

Man har i forskning sett att sammanhängande ljudmönster kan hjälpa nervsystemet att *stämna* sig själv. David Baguley, professor vid University of Nottingham, uttryckte det så här: *Vi vet att ljud har en enorm inverkan på hur hjärnan är organiserad.*

Hela kroppen är kvantfysiskt sett en samling vibrationer, så den är praktiskt taget gjord av ljud. Dess största, långsammaste rörelser är steg och armsvängningar, följt av allt snabbare, känsligare rörelser i fingrar, tår och ansikte, muskelskakningar och ögonrörelser. Alla dessa neuromekaniska vibrationer formar i slutändan en bild i dig, de formar din verklighet. Från fysikens perspektiv är hjärna och kropp ett slags självspelande instrument, en *smart* harpa med en miljon strängar, en för varje muskelfiber, allt orkestrerat av ditt undermedvetna.

Under tiden som jägare och samlare kalibrerade sig våra nervsystem sig själva, eftersom ljudmiljön vi utvecklades för var enkel, naturlig och tredimensionell: vind, regn, kvistar, djur och människor. Den moderna världens skärmar och flimrande lampor, mobiltelefoner, högtalare, hörlurar m.m. skapar oförutsägbarhet för våra känsliga vibrationshanterande nervsystem. Buller. Trafikljud och allehanda underhållning ställer till det för oss.

Vi längtar därför ofta bort, till naturens, för oss mer naturliga ljudmiljö, där att bara vandra långsamt mellan träden, *skogsbadet*, ger väldokumenterade fördelar. En grupp tysta människor i ett tyst rum badar automatiskt varandra i en spännande *soppa* av omärkliga men positiva vibrationer, vilket innebär att vi bokstavligen talat kan påverka och hela varandra enbart genom att andas i samma rum. Man har sett att exempelvis Tibetanska skålar i mässing och kvarts skapar varaktiga frekvenstoner, som förser kroppen med samtidig, konsekvent och sammanhängande stimulering, på ett sätt som påverkar sensoriska neuroner på och under huden. Gongen har med sina vibrationer också visat sig påverka oss, på djupet.

## Vad är en Gong?

Gongen är ett av våra äldsta instrument, den har använts i tusentals år för att öka och fördjupa mänsklig medvetenhet. Vetenskapligt och arkeologiskt har man spårat dess rötter ända tillbaka till bronsåldern, mer än 5,000 år tillbaka i tiden, framför allt i Asien. Burma, Kina, Java och Vietnam var framstående producenter av detta instrument. I väst fanns gongen i gamla Grekland och inom Romarriket. Den indiska vediska kulturens Yogis och Rishis insåg potentialen i detta instrument som ett sätt att balansera chakran och meridianer med dess vibrationer.



Det du ser när du tittat på en Gong är en platta av metall som formats till olika utseenden. Vanligtvis så är formen rund. Ytan är platt, men bockad i kanterna. Mittpunkten är oftast platt men det finns även de som har formen av en sfär då kallas det för en *muffled* Gong. Inom Kundaliniyoga där Gongen ofta används menar man att den kan reparera nervsystemet från det som det moderna livets slitage, olika miljöföroreningar, droger och annat har förstört. Ljudet från Gongen skapar en djup

avslappning, frigör sinnet från plågsamma tankar och stimulerar hormonsystemet till att fungera på en högre nivå. Om Gongen har sagts:

*– Det är ett intervibratoriskt system, kreativitetens eget ljud. Den som spelar Gong spelar på Universum. Från den kommer all musik, alla ljud och alla ord. Ljudet från Gongen är kärnan i ordet. Gongen är Universums kreativa medvetenhet, den genomsyrar allt, en vackert förstärkt vibration, en mångfald av strängar, som att spela på en miljon strängar samtidigt.”*

### **Känslomässiga transformationer vid gong meditation**

Vi bär på attityder om oss själva och våra kroppar. Dessa attityder "lagras" eller spelas in av kroppen och tar sig uttryck i vanemässiga kroppshållningar. Gongen påverkar kroppen och dess meridianer. Den lossar på spänningar, minskar låsningar och stimulerar cirkulation. Resultatet blir att känslor som är bundna i kroppen omstruktureras.



När energin i kroppen ändras eller kroppshållningen påverkas, så frigörs ofta intensiva flöden av användbar emotionell energi i kroppen. Under eller efter en Gongmeditation kan en del deltagare börja gråta, känna sig viktlösa eller skratta okontrollerat. Låt detta ske. Slappna av. Det är en normal reaktion och process, att släppa taget om känslorna vid Gongmeditation.

### **Hur fungerar det?**

Gongen ändrar på blockerade känslor genom att "klippa av" de tankar som upprätthåller och återskapar känslorna. Allt eftersom personen kommer tillbaka till normalläge så märker de en stor skillnad på nuvarande känslor jämfört med de som var innan. Det kan upplevas som skrämmande, spännande, njutningsfullt eller som ett uppvaknande,. Det beror på individen.

När du ska medverka i en Gongmeditation så sträva efter att slappna av i kroppen och låt ljudet från Gongen penetrera kroppen och guida sinnet. Om du spänner dig och försöker hindra den naturliga processen av förändringen som gongen skapar så kan du känna dig trött eller irriterad på Gongens starka pulserande ljud.

**Denna meditation som avslutar denna sommarkurs innefattar inga uppvärmningsövningar.**

## **VARMT VÄLKOMMEN TILL INSTITUTETS ANDRA KURSER!**

