



I AM NOW-2

EN I AM UTBILDNING – INTRODUKTION



Medvetenhet  Hälsa



EN UTBILDNING

INOM RAMEN FÖR IAM PROJEKTET®

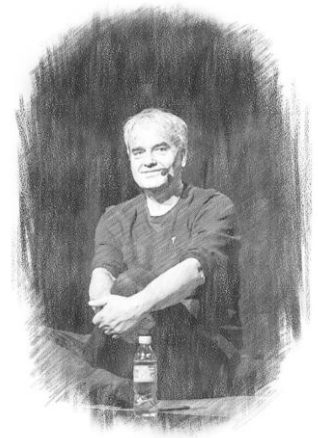
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar dock riskerna för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

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 som är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Denna utbildning: **I AM NOW – 2** innefattar ett stort antal korta, enkla sekvenser för dig att utöva *och* förmedla vidare till andra. De är skapade i en strävan att bidra till att ge människor verktyg för att kunna stanna upp i sin vardag och med hjälp av dessa korta depåstopp börja återskapa balans, förbättra sin hälsa och fördjupa sin egen medvetenhet.

Göran Boll som skapat **I AM** och som grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom världen, har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 1998-2018 medverkade han i 90 procent av all forskning på yoga i Sverige. Internationellt har Göran föreläst om yoga i Skandinavien, Europa, USA, Brasilien och Indien. Läs mer om Görans bakgrund [HÄR](#).



I AM NOW – 2 som är en fördjupning av **NOW – 1** fortsätter sträva att göra yogan till en del av din vardag. Att en stund varje dag ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan, alternativt välja en sekvens från P-A-M eller på annat sätt göra 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 utbilda dig, delta i workshops, öppna klasser med mera. Där finns hundratals kortare och längre pass, meditationer, enskilda övningar, poddar, meditationsmusik och mycket annat.

För mer information om I AM, Göran Boll, institutets verksamhet, avseende bokningar samt få löpande utskick eller kontakt i andra sammanhang:

www.iamyoga.online, goran@iamyoga.online eller (+46) 0730 93 03 30

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



I AM NOW-2

INTRODUKTION

Hej och varmt välkommen till NOW-2 med mig Göran Boll. Utbildning och kontinuerlig fortbildning är, har alltid varit och kommer framöver att fortsätta vara viktiga aspekter i vår förkovran genom livet. NOW utbildningarna är några av mina bidrag till de här processerna.

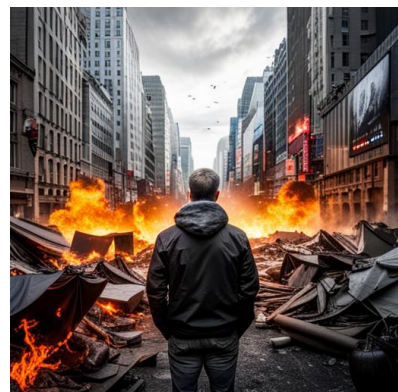
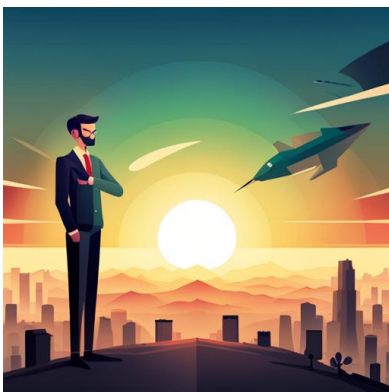
NOW-1 som du redan gått, handlar väldigt tydligt om yoga basics, om grunden, den ger en stabil yogisk plattform att utgå från, hur man gör!

NOW-3 som kommer efter denna, handlar om att gå djupare in i yogans historik och filosofi. Den tittar på yogans konkreta kopplingar till kvantfysik, frekvenser, vibrationer mm, där vi också gör en tydlig djupdykning in i begreppet *medvetenhet*, som utifrån ett traditionellt yogiskt perspektiv är helt centralt för vad yogan, bortom det där mjuka böjet och töjet vi ser – egentligen handlar om.

NOW-2 som du går här, nu, den handlar om att bredda och fördjupa dina kunskaper, gå djupare in i det yogiska, det energimässiga. Vi väver in hälsan, ger dig ökad förståelse för vad hälsa är, hur hälsa och ohälsa skapas i oss – och hur yogan har visat sig kunna vara en helt central byggsten för bättre hälsa – på alla plan, fysiskt, mentalt, emotionellt – såväl som energimässigt.

Yoga är viktigt! Du har säkert, återkommande, och i olika sammanhang hört mig säga, att yoga är det här *århundradets viktigaste kompetens*. Det låter självsäkert, jag vet det. Jag tänkte därför, som en inledning på NOW-2 säga några ord om hur jag tänker och resonerar kring just det, det där viktiga.

Vi ser oss omkring och upplever en intressant värld - där allt går allt fortare. Dagligen kastas vi mellan alla de där fantastiska framstegen som görs, med allt snabbare datorer och mobiler, nya elektriska bilar, bättre läkemedel, rymdresor till mars osv – via mycket negativ publicitet kring krig och krigshot, nya slumrande pandemier, AI som kommer stjäla alla jobb för oss och rita om alla verklighetskartor, accelererande flyktingströmmar, klimatförändringar, politiskt inkompetens, mm – till alla dessa nöjen med ständigt nya filmer och serier på streamingkanalerna, sportevenemang, nya världsartister på besök, kändisskvaller, billiga kolhydrater och timtal av dagligt zombie-skrollande i våra aldrig sinande



sociala medier. Hopp, rädsla och underhållning – i en ytterst intensiv mix – med dig och mig i mitten!

Välkommen till världen av idag – där vi ska försöka hantera och navigera oss fram i allt det här. Där en av topparna på isberget, den psykiska ohälsan står för över hälften av alla nya sjukskrivningar, där ADHD och andra ohälsodiagnoser exploderar bland unga, och allt yngre, och – övervikten tar över världen. Allt kokar lite tillspetsat, i slutänden ner till hur vi förmår hantera allt som händer. Det där myckna, det där snabba.

Det är som att vi sitter i en av de där tekopparna på karusellen på Gröna Lund och förtvivlat försöker låta bli att kastas av i farten. Samtidigt som allt går allt fortare!

Det här är mångas upplevelser, vardag idag. Hur blev det så här? Och kan vi – HUR kan vi, i så fall, återskapa lite bättre balans i oss själva igen? Går det?



Ja, det går!

För att ta den där karusell-liknelsen: vill vi stå lite stadigare på livets åktur behöver vi ställa oss i mitten av den där karusellen, där karusellskötaren står, där har vi överblick, där är det lugnt. **Att centrera sig**, det uttrycket vi alla har hört – det är det som är lösningen. Vi kanske inte kan hejda alla karuseller – men vi kan se till att vi själva står stadigt centrerade på vår egen åktur.

Yoga, inklusive meditation är en av de mesta kraftfulla holistiska metoder vi känner till för att göra just det – centrera oss. Att skapa centrerad balans, överblick, ökad medvetenhet, det är yogans egen, mångtusenåriga beskrivning av vad den är till för – och det är det som gör den till en av de viktigaste kompetenserna idag, för hela det här århundradet – det kommer nämligen inte bli lugnare framåt.

Jag lovar!

En av nutidens mest pricksäkra framtidsforskare, [Ray Kurzweil](#), är utvecklingschef på Google. Han har hittills haft rätt i 87 % av alla sina förutsägelser genom åren: nästan 9 gånger av 10. 2001 förutspådde han att vi kommer att få se motsvarande 20,000 år av mänsklig förändring under detta århundrade. 20,000 års utveckling på 100 år.



Redan under 2030-talet kommer, enligt vissa bedömare AI att vara minst [10,000 gånger smartare](#) än oss – och vi kommer börja smälta samman med tekniken, operera in och injicera AI-teknologi in i våra kroppar.

Jag bad A.I. tjänsten [JASPER](#) – göra en illustration utifrån texten: *when A.I. become 10,000 times smarter than us humans.*

Den skapade då, på fem sekunder, bilden här till vänster...

Det här är några olika exempel på den typ av utveckling vi ser framför oss – och den har redan börjat! 2024 meddelade Elon Musk att ett av hans Neuralink chip har opererats in i [hjärnan](#) på en människa.

I allt det här, som är nu – och som vi ser framför oss – framstår yoga som ett av de verkligt vassa verktygen, kanske ett av de mest stabila sätten som vi känner till, för att centrera oss som människor och stå stadigt. I en av de stora globala forskningsdatabaserna, [PUBMED](#), ger sökbegreppen: yoga, meditation och mindfulness tillsammans tiotusentals träffar, till olika studier, till publicerad forskning som vetenskapligt dokumenterar yogans ytterst mätbara effekter på hälsa, balans och medvetenhet.

Så, när vi här, via NOW, fördjupar oss in i yogan ser vi klart att det inte bara handlar om att göra, det handlar också om att uppleva, förstå de mätbara effekterna – OCH förstå det djupare syftet med görandet. Att förstå de yogiska principerna om exempelvis chakrasystemet, om hur man yogiskt ser på det allra innersta i oss, vårt energisystems vibratoriska uppbyggnad. Här i NOW 2 går vi mer på djupet och beskriver bla vad *chakra är*, chakrasystemets uppbyggnad, vad *nadis* är för någonting, begrepp som *prana* och *kundalini*, mm.

Vi går igenom och titta på hur hela systemet, i eller ur balans, påverkar vår fysiska, mentala och emotionella hälsa: Chakrasystemet som, bokstavligen talat, grund och bas för hälsa – eller ohälsa. Vi går igenom hur du som NOW-utbildad kan tänka, resonera och även ge råd, när en deltagare eller någon du känner inte mår bra – hur du kan ge enkla yogiska råd om andningstekniker och övningar, olika korta/långa pass som de kan testa, för att stabilisera sig själva, sina chakran och därmed också må bättre i sig själva på andra sätt.



STRESS är en integrerad aspekt av det mesta av det vi idag definierar som ohälsa. NOW-2 fördjupar stresshanteringsaspekten i relation till yoga. Vi speglar hur samhällets – och världens olika stressorer i slutändan kokar ner till hur vi mår, i oss själva, på individnivå, i form av oro, ångest, sömn- och matsmältningsproblem – och värre saker. Vad stressen över tid gör med oss.

I det sammanhanget tittar vi också på den forskning som finns, både i Sverige och internationellt, forskning som dokumenterar just yogans mätbart positivt stressreducerande effekter – där vi också kopplar allt detta till det vi går i genom i kursen, kring chakrakunskap – med yoga för att skapa mer balans, för att vi ska kunna må bättre i oss själva.

NOW-2 BESTÅR AV:

- **22 filmade lektioner, cirka 10-20 minuter vardera, där jag guidar dig djupare in i NOW.**
- **22 PDF:er som följer och kompletterar filmerna, med klicklänkar för mer läsning.**
- **P-A-M och [I AM FOR U](#) som kompletterar NOW-1.s MAX-9, TRINITY och Lilla Verktygslådan.**
- **Tre Zoomträffar där vi pratar om allt detta och där du får dina frågor besvarade.**
- **Ett slutet forum där alla deltagare kan mötas, diskutera yoga/hälsa och stötta varandra.**

Hälsa är viktigt! Samtidigt ser vi hur olika former av ohälsa idag drabbar allt fler – och det kommer vi att adressera i kursen. Vi tittar på hur man i en västerländsk kontext, respektive utifrån ett yogiskt perspektiv tittar på och definierar sjukdom och ohälsa.

Under de senaste årtiondena har flera nya synsätt på hälsa och ohälsa dykt upp och börjat få fäste. Fenomen som [Heart-Math](#), [funktionsmedicin](#) och andra mer naturliga, icke-invasiva sätt och metoder börjar ta större plats på hälsoarenan. Internationellt ser vi återkommande namn som [Joe Dispenza](#), [Bruce Lipton](#), [Gregg Braden](#) och [Stan Grof](#) med sin transpersonella psykologi som synkar så väl med yoga och meditation. Vi ser allt mer av olika traditionella, djupt holistiska metoder, som exempelvis, [traditionell kinesisk medicin](#), [shamanism](#) och yogans system [Ayurveda](#). Det här är olika system som börjar få allt större plats i det allmänna folkmedvetandet.

Yoga för bättre hälsa har vuxit dramatiskt på senare år. Vi tittar konkret på hur man kan tänka yogiskt för att må bättre själv – och även lära ut yoga till andra som behöver den. Enkel yoga, enkla program som jag har skapat, lärs sen 2010 ut på hundratals sjukhus och vårdcentraler över hela Skandinavien, till samhällets allra sköraste, allra sjukaste – och med väldigt goda resultat.

Under utbildningen pekar vi, förstås, också på det helt centrala i det egna, fördjupade utövandet. Du vet, det där som säger att du själv behöver träna yoga, regelbundet – gärna en stund varje dag. Vi tittar på [P-A-M](#): som under 2024 kom in i verktygslådan, med korta kompletta sekvenser: andning, yoga och meditation på mindre än 20 minuter. Kompletta på plats i onlinetjänsten ger P-A-M tillgång till 50 olika sekvenser.

NOW-2 tittar också på hur du i din yogiska fördjupningsprocess applicerar begreppet: UNLEARNING, att *avlära sig* på svenska. Här kikar vi på våra olika präglingar och hur vi kan arbeta med att släppa, avlära oss, präglingar som på ett, ibland kanske lite mindre bra sätt, följer och styr oss genom våra liv.

NOW-2 kopplar de här präglingarna till chakrasystemet och till specifik yoga för att balansera olika chakran. Och förstås, hur du kan tänka, resonera och agera när dina deltagare kommer till dig för råd och vägledning i olika sammanhang. NOW-2 inkluderar också en introduktion till *ahimsa* – den yogiska etiken.

Yoga och meditation är en rik *upplevelse-* och *erfarenhetsbaserad* kunskapstradition. Min strävan här i NOW-2 är att sätta in yogan i en lite vidare kontext och visa på vilken självklar plats den kan – och förtjänar att ha – nu i det 21:a århundradet.

Ta dig nu an det här. Att lyssna på mig, läsa texter, prata med de andra i gruppen – det är en bra början, det ger en viss teoretisk bas. Den djupare kunskapen, erfarenheten, förståelsen – *det som kommer göra dig ännu bättre på det här*. Det är när du själv gör yogan, själv andas de där långa djupa andetagerna, gör den där ryggflexen, det där kortare, eller lite längre passet, dina dagliga meditationer och reflektioner – och så vidare. Gör själv!

Om du vill bli bra på att både förstå och kunna lära ut de här teknikerna till andra så är det egna utövandet, den egna träningen, den egna erfarenheten, det egna fördjupandet A och O, helt centrala! **You teach what you know – Du lär ut det du själv behärskar** – detta gäller, förstås i lika hög grad och utsträckning här som i NOW-1.

Då kör vi! VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM och denna utbildning – NOW-2!

