



I AM NOW-3

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?

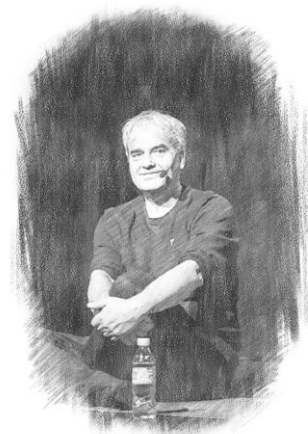
Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart JA! De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

I AM som är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Denna utbildning: I AM NOW – 3 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 vården, 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 – 3 som är en fördjupning av NOW – 1 och 2 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 SADHANA 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:

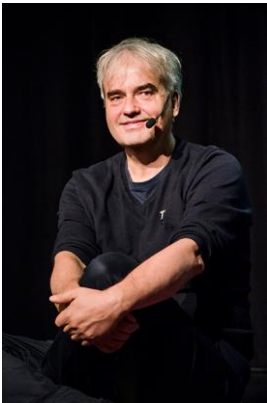
www.iamyoga.online, goran@iamyoga.online eller (+46) 0730 93 03 30

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



I AM NOW-3

INTRODUKTION



Hej och varmt välkommen till NOW-3 med mig Göran Boll. Utbildning och kontinuerlig fortbildning är, har alltid varit, och kommer även framöver att fortsätta vara viktiga, centrala aspekter i vår förkovran genom livet. NOW utbildningarna är några av mina bidrag till dessa processer.

Yoga och meditation är några av de mesta kraftfulla holistiska metoder vi känner till för att göra just det – centrera oss. Att skapa överblick, centrerad balans och ökad medvetenhet, det är yogans egen beskrivning av vad den är till för. Det är det som gör den till en av de viktigaste kompetenserna idag – och för hela det här århundradet. Det här är vad NOW handlar om. Där du steg för steg guidas djupare och djupare in denna mångtusenåriga disciplin.

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

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

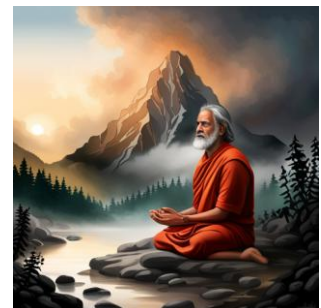
NOW-3 som du går nu, den handlar om dig och din egen fördjupning. Delar i den processen handlar om att gå djupare in i vad yoga är, yogans historik och filosofi. Förstå det underliggande. Den tittar på hur yogans ursprungliga tankar om energi, vibration och flöde möter modern kvantfysik, där för ca. hundra år sen dess grundare hämtade inspiration från bland annat yogan och dess filosofi. Vi gör en tydlig djupdykning in i begreppet *medvetenhet*, som utifrån ett traditionellt yogiskt perspektiv är centralt för vad yogan, bortom det där mjuka böjet och töjet som vi ser – egentligen handlar om.

En central facett i NOW-3 handlar om att du själv nu, allt mer, i grunden ska börja hitta in i, bottna i ditt eget utövande, din egen SADHANA. Allt du lär ut till andra, det har du gjort själv, många gånger. Du har smakat på, känt in och behärskar nyanserna i de olika övningarna – och du har sen orden att på ett bra, tydligt sätt beskriva allt detta!

Instruktionerna, instruerandet under ett pass innefattar och består av flera lager och nivåer. Det finns mycket som spelar in och är av vikt när du ska lära ut yoga till andra. Här finns en rad olika HUR, ATT och VAD:

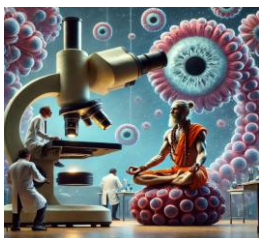
HUR du t.ex. använder rösten. Den är ett viktigt instrument – eftersom deltagarna blundar så mycket under passet. Tonen, frasering, pauser, vilka ord du använder, enkla, tydliga, entydiga – så att alla förstår!

ATT du får med det väsentliga. Ska jag göra en ryggflex så ska du guida mig, steg för steg in i den, och med lagom många ord, tydliga formuleringar, som entydigt låter mig förstå exakt vad det är som jag ska göra.



VAD du sen lägger till. Utöver de rent tekniska bitarna: *vrid vänster andas in, vrid höger andas ut, osv*, vad lägger du till? Vad säger du om hur övningen påverkar muskler, leder, inre organ cirkulation mm? Säger du något om hur den påverkar olika chakran och energiflöden i ditt djupare system? OCH: om du sen får frågor på det du berättade – kan du svara på dessa? Sitter allt det här i ryggmärgen? Bottnar du i kunskapen?

Det här vävs förstås också in i och ställs på sin spets i det enskilda mötet, i hur du kan tänka, resonera och ge råd där, när en deltagare eller någon du känner söker din hjälp. Hur du då, utifrån dina kunskaper om t.ex. chakrasystemet, kan ge enkla råd om andning, yogaövningar, korta/långa pass för olika chakran osv.



Stress – den stressrelaterade ohälsan, som vi tittade på i NOW-2, den kommer att förvärras, och världens alla olika stressorer kokar i slutändan ner till dig och mig, hur vi mår, i oss själva, på individnivå.

Vi tittar här i NOW-3 också på forskning – på medvetenhet. Det har forskats på kopplingen mellan yoga och meditation – och *medvetenhet*, sen 1960-talet, och vi tittar här lite på relevansen för dessa olika kopplingar i dagens värld.

NOW-3 BESTÅR AV:

- 22 filmade sektioner, 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.
- SADHANA – 40 nya korta pass, som kompletterar alla de andra facetterna i tjänsten.
- 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.

Yoga är viktigt, och ökad medvetenhet är viktigt! Den röda tråden, det helt centrala i din egen förkovran är kombinationen av det fördjupade utövandet och det egna förkovrandet i materialet. *Unlearn* – avlär dig det gamla och släpp in det yogiska. Vi tittar på och gå igenom SADHANA, 40 st korta, fördjupande sekvenser, länkade till *Patanjali Yoga Sutras*, som under 2025 rullar in i verktygslådan.

Yoga och meditation är fina exempel på hur tidlösa kunskapstraditioner har visat sig ha en självklar plats och inta en allt stabilare position, här – nu, i det 21:a århundradet. Den djupare kunskapen, erfarenheten, förståelsen – *är 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, de kortare, eller lite längre passen, meditationer och reflektioner – det egna regelbundna förkovrandet – det är vad allt detta handlar om.

Det här är verkligen nyckeln! Vill du 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 helt centrala! **You teach what you know – Du lär ut det som du själv behärskar** – detta gäller, förstås, i lika hög grad och utsträckning här som i NOW-1 och NOW-2.

VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM och denna utbildning – NOW-3!

