



# I AM NOW-3

EN I AM UTBILDNING – 2: UPPLÄGG

I AM  
NOW

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?

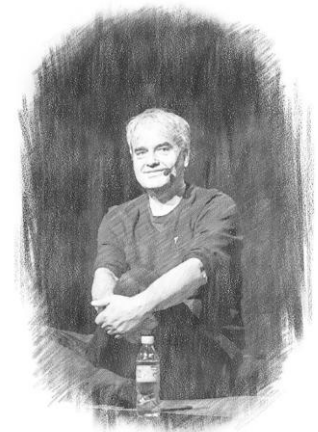
Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart JA! De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

**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](http://www.iamyoga.online) kan du utbilda dig, delta i workshops, öppna klasser med mera. Där finns hundratals kortare och längre pass, meditationer, enskilda övningar, meditationsmusik, poddar 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](http://www.iamyoga.online), [goran@iamyoga.online](mailto:goran@iamyoga.online) eller (+46) 0730 93 03 30**

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



# I AM NOW-3

## NOW 3 - UPPLÄGG

Varmt välkommen till denna NOW 3 lektion. Här går vi igenom upplägget för 3:an lite mer i detalj, så du har en klar bild av vad som väntar dig.

**NOW-1** handlade om yoga basics – hur man gör! **NOW-2** både breddade och fördjupade det yogiska, inte minst avseende det här med chakra – dina inre proppskåp, i relation till hälsa och ohälsa, medvetenhet och omedvetenhet, osv.

**NOW-3** här handlar om dig och din egen fördjupning. Självkännedom och självinsikt är pusselbitar, som tillsammans med ett eget klarsynt commitment till den egna disciplinen, utgör helt centrala aspekter av det yogiska. Vad är viktigt för dig? Varför tar du de här stegen? Varför är du här? Tänk efter. Känn efter.



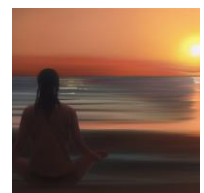
Ha dessa viktiga grundfrågor med, som egen inre karta och kompass, när du nu, steg för steg, går igenom dessa NOW-3 lektioner. Vad är viktigt – för dig?

Ursprungligen handlade yoga ALDRIG om att kunna stå på huvudet, hålla en exakt vinkel mellan främre och bakre ben osv. I sin essens har yoga ALLTID handlat om att kunna släppa taget, om allt det i dig itutade, och via olika former av yogisk UNLEARNING hitta in i din egen innersta sanna kärna. Det här tittade vi på i NOW-2, bland annat i lektionerna 8 och 17.

Delar av den här processen handlar exempelvis om att gå djupare in i yogans historik – och filosofin, där allt det här beskrivs. Förstå det underliggande. Hur mantra, meditation och *mauna* – den yogiska tystnaden, talar till dig. Men även hur det yogiska möter det moderna – hur kvantfysik och yoga hänger samman.

För det gör den, enligt dem som för hundra år sen började utforma det vi idag kallar kvantfysik. Vi tittar på hur den där medvetenheten, den som uttalat är yogans slutmål, hur den ser ut, i det moderna mikroskopet, hur modern forskning analyserat medvetandebegreppet och vad man har kommit fram till.

En helt central facett i NOW-3 handlar om det egna utövandet, att du själv, allt mer, i grunden börjar hitta in i och bottna i ditt eget utövande – din egen SADHANA – är det yogiska begreppet för detta. Allt det som 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 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.

När vi går djupare in i historiken och filosofin, tittar vi på vem Patanjali och vad han förmedlade för cirka 2,000 år sen? Vi går in i begrepp som Tantra och Sadhana. Vi fördjupar oss mer i Meditation, Mantra och Mauna – den yogiska tystnaden – och vi tittar på kopplingarna mellan yogan och kvantfysiken, vi berör modern forskning på hjärnan och på medvetenhet – och mycket annat.

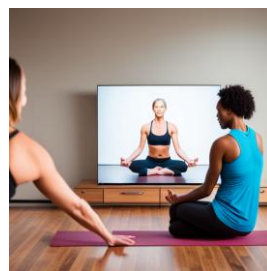
**Låt oss nu titta på, och lektion för lektion, gå igenom NOW-3:**

## 1. INTRODUKTION

Övergripande, sammanfattar hela utbildningen. Den lektionen har du redan tittat på.

## 2. HUR UTBILDNINGEN ÄR UPPLAGD

Den här lektionen, där du och jag är, just nu – och går igenom de olika delarna, alla lektioner.



## 3. BEHOVET AV ENSKILD VÄGLEDNING – ATT HJÄLPA ANDRA

När du börjar leda yogagrupper kommer du att komma till den punkt där människor söker upp dig för att få hjälp och stöd, för deras olika behov. Vi började titta på detta i slutet av NOW-2. Här tittar vi lite mer, lite djupare på detta.

## 4. RÖSTEN – DITT VIKTIGASTE INSTRUMENT

Vi har alla haft lärare som, på olika sätt, förmått intressera och entusiasmera oss, enbart via kraften i sin röst. Hur vi som yogalärare rent tekniskt kan guida våra blundande elever genom passen, via hur vi använder olika ord – och in i djupa inre upplevelser, via hur vi fraserar och pausar, höjer och sänker tonläget mm. Det här tittar vi på i lektion 4.

## 5. YOGANS HISTORIK

Här går vi igenom det vi vet om yogans tidiga historia, arkeologi och olika källskrifter som finns att tillgå. Hur sen yogan kring förra sekelskiftet, 1800-1900, sakta började sprida sig över världen, för att idag ha grenat ut sig, i massa olika former, utövad flera hundra miljoner människor över hela världen. Vi stiftar också lite närmare bekantskap med några av de verkligt stora lärarna, som under första halvan av 1900-talet presenterade yogan för världen.



## 6. YOGISK FILOSOFI

Vi tittar på begrepp som Veda och Vedanta, Upanishader, Bhagavad Gita, Patanjali och hans Yoga Sutras. Du får en genomgång, en lista över det som en den moderna världens mest respekterade yogaforskare, Georg Feuerstein, sammanfattade som yogans mest fundamentala principer.

## 7. TANTRA – VAD ÄR DET?

*Tantra* är ett mångfacetterat, mångtusenårigt begrepp, nästan helt omöjligt att i hela sin mångfald sätta en adekvat ram runt. Kundaliniyoga, som både MediYoga och I AM kommer ur, är en central aspekt inom den tantriska traditionen. Vi reder ut vad tantra är – och vad det inte är.

## 8. SADHANA OCH PATANJALI

Sadhana som är ett av de mest centrala begreppen inom yoga och andligt utövande, är temat här. Mer än bara en rutin är det också ett åtagande för självutveckling och andlig disciplin. En person som kanske mer än alla andra personifierar vikten av sadhana – det är Patanjali. Vem var han? Vi tittar på vad man vet.



## 9. LAYA YOGA

Laya Yoga, vars syfte är att väcka kundalini, är en av många mindre kända, avancerade yogagrenar som fokuserar på återförening med det universella medvetandet. Det handlar om att smälta samman med en större helhet. Laya Yoga är del av tantriska och kundaliniyogiska läror, vars tekniker arbetar med subtila energier, ljud och vibration, för att frigöra, höja och fördjupa medvetandet.

## 10. SADHANA: 40 nya pass

SADHANA är ett nytt fack i din yogiska verktygslåda. Djupgående, men tekniskt sett relativt okomplicerade pass. Syftet är att på djupet inifrån, arbeta med fullständig balans i hela chakra systemet, alla nadis, doshor mm, för att öppna upp, städa och balansera utövarens energisystem. SADHANA består av 13 olika teman, med tre pass till varje tema (39 pass), tre övningar och en meditation i varje pass. Sen avslutas kursen med ett sammanfattande 40:e pass.

## 11. MEDITATION

Meditation – en grundläggande, integrerad del i alla former av traditionell yoga. Livet skiftar ständigt, det enda beständiga är förändringen. Meditation handlar om att betrakta och acceptera allt som det är. Det handlar om att bli medveten om var du lägger din uppmärksamhet och din energi.



## 12. MANTRA – VIBRATIONER & FREKVENSER

Vi har alltid varit omgivna av ljud – och gett dem olika betydelse. I årtusenden har vi kommunicerat via ljud, formade till ord och språk. Inom olika andliga discipliner har vissa ljud haft en förstärkande effekt på utövarens förmåga att nå en djupare medvetandenivå. En klassisk yogatradition kallas *Naad Yoga* – förståelsen för ljud, vibration och musik. En aspekt av Naad är *Mantra Yoga*. Detta spännande fält ger vi oss på under denna 12:e lektion.

## 13. MAUNA – YOGAN & TYSTNADEN

Tystnad fascinerar. Något som många saknar i sina liv idag. Och: tystnaden kan ha positiva effekter, på hälsa och stressnivåer. Man har i forskning sett att tystnad kan skapa avspänning. Vi behöver finna en inre lyssnande tystnad – det är vägen in i djupare medvetenhet. Detta pratar vi om här.

## 14. YANTRA – SACRED GEOMETRY & NUMEROLOGY

Yogans mångtusenåriga facetter griper in i och vävs samman med många andra. Även på områden som geometri, matematik, numerologi och talteori. Yantra (*befriad form*) är en geometrisk symbol som skapar en mikrobild av makrokosmos, som hjälper sinnet att fokusera, t.ex. vid meditation. Vi provsmakar – lite – på detta gigantiska ämne under lektion 14.

## 15. YOGA & RELIGION

Är yoga religiöst? Hur ligger det till? Tidiga spår av yoga har hittats i Indien och Pakistan. Därför har yoga kopplats samman med olika teologiska och filosofiska system där, men yoga är inte någon religion, den är heller inte kopplad till någon specifik religion. Yoga är en praktisk, fysisk, mental, andlig disciplin där personligt utövande leder till egna djupare insikter. Det tittar vi närmare på i denna lektion.



## 16. YOGA OCH KVANTFYSIK

Kvantfysik och yoga – hänger det ihop? Ja – och kvantfysiken flätar på ett tydligt sätt samman de senaste rönen och tankarna om hur verkligheten egentligen ser ut, med yogans mångtusenåriga filosofiska tankar om hur verkligheten verkligen är beskaffad. Vi kikar på detta spännande här!

## 17. HJÄRNBALANS

Yoga påverkar hjärnan, strukturer, funktioner och flexibilitet, det har man sett i både svensk och internationell forskning. Yogans utövare behåller mer grå hjärnsubstans genom livet och presterar bättre i kognitiva tester än de som inte yogar. Vi fördjupar oss i hjärnan under denna lektion.

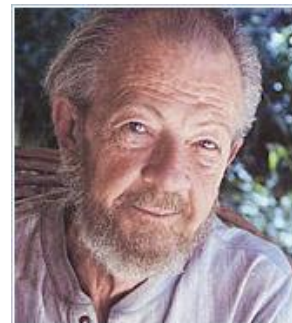
## 18. YOGA OCH MEDVETENHET

Det har forskats vetenskapligt på kopplingen mellan yoga och meditation – och medvetenhet, ända ner på cellnivå, sen 1960-talet. Vi tittar under denna lektion lite på relevansen för dessa kopplingar i dagens värld.



## 19. MAP OF CONSCIOUSNESS

Det har forskats direkt på medvetenhet – och en av de mest djuplodande insatserna på detta område är/var David R. Hawkins och hans MAP OF CONSCIOUSNESS. Med sin karta la Hawkins elegant fram hela medvetandespektret, från lägre nivåer: skam, skuld, apati, rädsla, ilska, stolthet, mod, acceptans och förnuft, hela vägen upp till de allra högsta nivåerna: kärlek, glädje, frid och upplysning. Mycket intressant!



## 20. DET EGNA FÖRDJUPANDET

När NOW 3 går mot sitt slut är den kanske viktigaste insikten för dig som instruktör att den yogiska resan inte handlar om att nå någon slags slutpunkt, utan är en löpande inbjudan till vidare eget utforskande. En resa som meditativt fortsätter, djupare in – som alltid leder tillbaka till dig själv.

## 21. INFÖR DIPLOMERING

Här summerar och sammanfattar vi vad du ska göra och tänka på inför diplomering. Det är fem punkter, inklusive en inlämningsuppgift, som du bockar av innan jag skickar dig ditt NOW-3 diplom.

## 22. NÄSTA STEG – FORTSATT FÖRKOVAN

Här summerar och sammanfattar jag hela utbildningen och vi tittar lite närmare på hur du kan tänka framåt på olika vis med din egen verksamhet, och tänkbar vidare förkovran inom I AM.

Det må kännas som att du får med dig mycket kunskap ur en sådan här utbildning, där vi går igenom ett brett spektrum av olika områden inom yoga och meditation. På ett plan är det korrekt – men den större sanningen är att det här kunskapsfältet är så omfattande att ingen utbildning i världen förmår mer än att bara skrapa på ytan. [AMAZON](#) listar tiotusentals boktitlar om yoga, och som sökord på nätet ger [yoga](#) över två miljarder GOOGLE träffar, sökbegreppet [meditation](#) ger ytterligare en halv miljard träffar... Mycket!

Syftet med I AM utbildningarna är att ge dig kunskaper och verktyg så att du bottnar och känner att du kan stå stadigt, yogiskt sett, inför en grupp i en klass eller i det enskilda mötet, där någon söker hjälp och råd ur den yogiska verktygslådan via dig.

Allt jag har stoppat med in i den här utbildningen syftar till att bygga upp och bredda din kunskapsbas, i det yogiska mötet, med den andre, med gruppen – och med dig själv. ALLT! Ha denna grundförståelse med dig genom alla lektionerna. Titta, lyssna – och läs allt, genom detta yogiska raster. Bygg din egen yogiska bas!

**Så – på med de yogiska glasögonen – nu går vi vidare till nästa lektion.**

