



# I AM NOW

EN I AM UTBILDNING – INTRODUKTION



Medvetenhet  Hälsa



# EN UTBILDNING

INOM RAMEN FÖR IAM PROJEKTET®

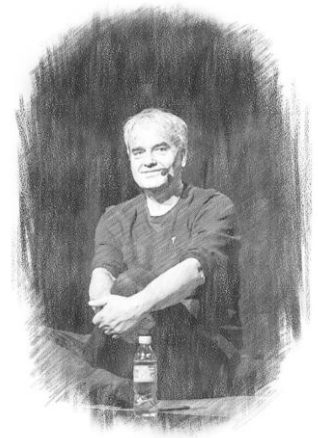
**Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar dock riskerna för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.**

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** – 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** är ett sätt att enkelt göra yogan till en del av din vardag. Att en stund varje dag, exempelvis i anslutning till olika måltider, ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan, alternativt välja en sekvens från **MAX-NINE** eller **TRINITY** – och 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, 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](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

## INTRODUKTION

**Varmt välkommen till I AM Academy – och denna utbildning: I AM NOW – med mig Göran Boll. Att utbildning är viktigt, det vet vi. Utbildning och fortbildningar av olika slag är viktiga – och blir allt viktigare aspekter i vår förkovran som människor genom livet.**

Den här utbildningen, som ger dig konkreta kunskaper, pedagogiska tankar och utprovade verktyg är ett helt fristående block, en utbildning på egna ben, och samtidigt, också, ett tänkbart 1:a-steg i IAM Academys serie utbildningar, där du framöver kan välja att fortsätta förkovra dig. Fler tankar kring de andra utbildningarna hittar du i den avslutande lektionen med tillhörande PDF i den här utbildningen. Mer om uppläggen i det övriga utbildningssortimentet hittar du också på hemsidan där du sen klickar på **UTBILDNINGAR**.



En del av verktygen och kunskaperna i denna utbildning handlar väldigt konkret om stress – en viktig underliggande faktor, som i dagens allt snabbare värld påverkar de flesta av oss.

Stressen och dess olika skadeverkningar uppmärksammas allt mer, där idag även läkare och forskare inser att stress finns med som en tydlig underliggande faktor i det mesta av ALLT det vi idag definierar som "sjukdom".

Samtidigt som, paradoxalt nog, läkarvetenskapen idag har väldigt lite att erbjuda vid svår stress – annat än sjukskrivning och piller.

När det gäller just stress så handlar den här utbildningen bland annat om att ge dig en lite djupare förståelse för:

- **Vad stress är och vilka faktorer som kan skapa stress**
- **Hur stress påverkar oss, på kort och på lång sikt**
- **Hur du själv, via enkla, dokumenterat effektiva tekniker kan reducera din stress**
- **Och – hur du enkelt kan förmedla det här vidare, till familj, vänner, kollegor och andra**

Låt oss nu titta lite närmare på vad det här är för en slags utbildning, hur den är upplagd, vad den innehåller för slags byggstenar och verktyg – och hur du skulle kunna få användning för den i ditt liv och i din vardag.

**ÖVERGRIPANDE** syftar I AM NOW till att introducera dig till en enkel, effektiv verktygslåda. Ge dig kraftfulla verktyg för att, först och främst komma igång med din egen träning, och sen, om du vill, även kunna börja lära ut enkla tekniker och program till andra. Få människor omkring dig att via små enkla steg börja kunna reducera sin stress. Komma igång med sin träning: med enkla övningar och korta sekvenser på 5-10-15 minuter återkommande i vardagen – vilket i dagens superhektiska värld är en precis lagom början för de allra flesta. Någoting man hinner med, samtidigt som det ändå ger både känn- och mätbara effekter och upplevelser för utövaren.

Som ett exempel på det mätbara medverkade jag i en svensk studie där personer med högt blodtryck gjorde två enkla övningar ur verktygslådan, på morgonen 15 minuter och sen samma två övningar på kvällen, 15 minuter igen – och det räckte, för att sänka blodtrycket lika effektivt som medicinering. Jag återkommer till den sekvensen längre fram i utbildningen.

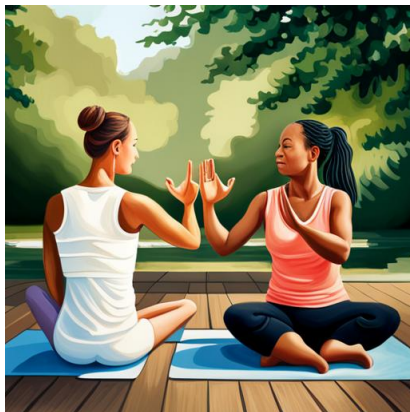
#### UTBILDNINGEN BESTÅR AV:

- 22 filmade lektioner, cirka 10-20 minuter vardera, där jag introducerar dig till NOW.
- 22 PDF:er som följer och kompletterar filmerna, med klicklänkar för mer läsning.
- Stora och Lilla Verktygslådan, som jag beskriver mer detaljerat nedan och i fler PDF:er.
- 3 Zoomträffar där vi pratar om allt detta och där du får dina frågor besvarade.
- Ett slutet FB-forum där alla deltagare kan mötas, diskutera och stötta varandra.

De filmade lektionerna med sina PDF:er har en introducerande, inspirerande uppgift. Zoom och FB har en stöttande uppgift. Verktygslådorna med sitt innehåll handlar om det du GÖR själv i denna process. Yoga och meditation är en *upplevelse-* och *egen erfarenhets* baserad kunskapstradition. Att lyssna på mig, att läsa texter, prata med de andra i gruppen – det ger dig en viss teoretisk bas.

Den djupare kunskapen, erfarenheten, förståelsen – **det som gör dig bra på detta** – det är att själv GÖRA detta, själv andas de där djupa andetagerna, själv göra den där rygghflexen, Max-Nine A2, Trinity för chakrabalans, det korta ryggpasset, Kritan Kriya meditationen och så vidare.

*”Göran-det” är helt centralt, hälsar Göran.*



Och, om du vill bli bra på att lära ut de här teknikerna till andra så är ditt eget utövande, den egna träningen, egna erfarenheten A och O, helt centrala!

**You teach what you know** – är det engelska uttrycket här. **Lär ut det du själv behärskar** – och du behärskar det här just för att du själv har tränat på det.

Så det är där vi börjar, med att du börjar träna, och skapar dig din egen rutin, en stunds egen daglig, enkel träning – om så bara 10-15 minuter per dag. Så, börja med en gång, börja så snabbt som möjligt, börja träna yoga, en liten stund varje dag.

I utbildningen får du i detalj kunskaper om och förståelse för hur en I AM övning är sammansatt, de olika grundklossarna och mångtusenåriga legobitarna som skapar varje enskild övning. Vi tittar på vad som är viktigt att tänka på där – och vi börjar, förstås, med den djupverkande andningen, hur du jobbar med den själv, och hur du sen pedagogiskt lär ut olika sätt att andas till andra.

Vi lägger stor vikt vid det meditativa: principer, bakgrund, tekniker, forskning mm – vad du behöver tänka på när du lär ut olika enkla sätt att meditera.

HUR du tänker när du lär ut en övning – pedagogiken – och allt som är viktigt där, det går vi också igenom. Samma sak när det gäller att lära ut sekvenserna – Max Nine som är två olika övningar i en sammanhållen tematisk sekvens – och Trinitys som är tre övningar i en sekvens.

I AM NOW är uppbyggd i tre enkla steg som handlar om att du tränar in, lär dig behärska – för att sen kunna lära ut:

1. En övning – på 3-5 minuter, eller en meditation, på ca 9 minuter
2. Två övningar i en tematisk sekvens, ca 9 minuter – Max Nine
3. Tre övningar i en tematisk sekvens, ca 15 minuter – Trinity

Vi kommer titta på hur du kan tänka och välja i sortimentet, i verktygslådan, inför att du ska lära ut en övning eller en sekvens. När väljer du det ena – och när lär du det andra? Hur kan du tänka? Och här finns en del att välja mellan: I Stora Verktygslådan har du som inloggad tillgång till:

[160 enskilda övningar](#)

[90 olika meditationer](#)

[50 Max-9 sekvenser](#)

[150 Trinitys](#)

---

= 450 väldigt vassa verktyg



Allt detta är både för eget bruk – och för att kunna lära ut till andra. Här finns så du klarar dig! För säkerhets skull har jag även skapat ett enkelt startkit – **Lilla verktygslådan**, där jag har valt ut 16 av de vassaste knivarna i lådan, som du har att börja med. Mer om den i den lektion som heter *Lilla Verktygslådan* under rubriken *LÄRA UT TILL ANDRA*.

Utöver att prata om stress och hur du kan använda verktygslådans alla olika verktyg, kommer vi i utbildningen också gå igenom hur I AM kom till, bakgrunden till och upplägget för denna enkla men djupgående form av stresshantering via yoga och meditation.



Jag kommer att berätta lite mer om min egen resa, min egen bakgrund. Hur jag redan på 90-talet förde in dessa verktyg mot stress i näringslivet. Hur de i över 20 års tid testades i svensk forskning på några av landets främsta forskningsinstitutioner.

Jag beskriver hur jag 2010 fick in allt det här, fick in yogan i den svenska sjukvården, i en utveckling där Sverige idag är världsledande på området, med yoga i vården, direkt för patienter, via yogautbildad vårdpersonal.

Dessa enkla stressreducerande verktyg, de handlar ju förstås huvudsakligen om *yoga & meditation*. En sektion i utbildningen kommer att beröra bakgrund och historik, lite om det vi vet så här långt, plus några ord om den mångfacetterade och djuplodande yogiska filosofin.

Det yogiska filosofiska tänkandet som till och med imponerar på kvantfysiker – och sen förstås – en introduktion till yogans eget energitänk: *Chakra, prana* och *kundalini*.

Allt det som vi berör här under utbildningen, det finns det sen möjlighet att gå ännu djupare in i under de andra utbildningarna du kan gå.

Den delen berör jag och vi tittar närmare på detta i den sista lektionen/PDF:en i denna utbildning.

**VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM och till denna utbildning!**

