



I AM NOW

OM GÖRAN BOLL



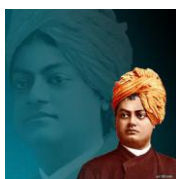
Medvetenhet  Hälsa



I AM NOW

OM GÖRAN BOLL

Varmt välkommen till denna lektion i utbildningen: I AM NOW – med mig Göran Boll. Denna lektion beskriver min egen bakgrund och om hur jag arbetat med att sprida kunskap om yoga i det svenska samhället sedan mitten av 1990-talet – så att du vet lite mer om vem jag är.



Jag började träna yoga 1993. Jag blev egentligen intresserad redan som liten, jag hade läst om yoga och kundalini i en bok från biblioteket, där [Swami Vivekananda](#) pratade om kundalini-kraften – men på den tiden fanns ingen barnyoga i Sverige, och den form som jag ville testa, just kundalini, den kom inte till Sverige förrän i slutet av 1980-talet.

Hösten 1993 fick jag höra talas om att den yogan fanns här – och började då träna direkt, på Deva Center i Stockholm, hos Tomas Frankell. På en retreat i Värmland sommaren 1994 så fick jag sedan en djup, omvälvande kundaliniupplevelse och bestämde mig för att satsa fullt ut på yogan, göra den till min heltidssysselsättning, till mitt yrke. Det här skulle jag hålla på med!

Under min egen yogaläroinbildning, 1995-1996, började jag själv lära ut yoga på olika företag inom näringslivet och i den kommunala sektorn – som effektiv stressreducering. Under en tioårsperiod introducerade jag, via föreläsningar och/eller kurser, yoga på flera hundra av Sveriges största och mest välkända arbetsplatser – ända upp i Sveriges Riksdag. Några exempel på arbetsplatser jag yogat med genom åren:

ABB, AMF-Pension, Alecta, AstraZeneca, Enea Data, Ericsson, Försvarets Radio Anstalt, Handelsbanken, Handelshögskolan Executive Education, Hewlett-Packard, HRM Affärsutveckling, Investor, Jägarförbundet, Karlshamns kommun, Lidingö kommun, Linköpings universitet, Luftfartsverket, Länsförsäkringar, Nordea, Novare, Nynäshamns kommun, Philips, Posten, Postgirot, Regeringskansliet, Riksförsäkringsverket, Röda Korsets sjukhus, Scania, SIDA, Skattemyndigheten, Solna Stad, SOS-Alarm, SPP, Stockholms Stadsteater, Stockholms Stad, Stockholm Energi, Strand Hotel, SUHF, Sveaskog, Svenska RE, Svenskt Näringsliv, Sveriges Riksdag, Södertälje kommun, Telia, Trygg-Hansa, UPS, Vaxholms kommun, Vinge advokatbyrå m.fl.

1997 blev jag tillfrågad av professor [Irene Jensen](#) på Karolinska Institutet om jag ville medverka i en studie på yoga mot ospecificerad ryggsmärta – så vitt jag vet var det den första svenska studien på yoga. Det blev startskottet till 20 års medverkan i det mesta av all den forskning som gjordes på yoga i Sverige då – med medicinsk forskning på olika yogaprogram som jag skapat.

Det blev forskning på många olika patientgrupper – vilket bland annat ledde till tre doktorshattar för inblandade forskare, och till att *MediYoga* – den medicinska yoga som jag utvecklat ur kundaliniyogan, att den via Danderyds hjärtintensiv reguljärt kom in i vården i januari 2010.



**Karolinska
Institutet**

Det här fick stort medialt genomslag och ledde i sin tur till att andra vårdenheter följde efter och till att Sverige idag är världsledande på området – med enkel yoga i vården direkt för patienter – där numera flera tusen yogautbildade sjuksköterskor, undersköterskor, läkare, fysioterapeuter och annan vårdpersonal, lär ut MediYoga direkt till alla patientkategorier på flera hundra vårdcentraler, sjukhus och andra typer av [vårdenheter](#) runt om i Sverige – och där MediYoga även spritts till andra länder.

Allt detta har jag fått föreläsa om i många olika sammanhang, exempelvis inom högskolevärlden. Under fem år, 2001-2005, föreläste jag inom ramen för det komplementärmedicinska blocket på Karolinska Institutets läkarutbildning. Linköpings universitet hade under många år med mig i sina ledarskapsutbildningar, och sedan 2012 föreläser jag varje år inom ramen för Sveriges universitets- och högskoleförbunds (SUHF) rektors- och högre ledarskapsprogram, de s.k. HeLP-programmen.



Internationellt har jag föreläst för och vidareutbildat lärare, instruktörer, terapeuter och andra yogaintresserade i Norge, Danmark, Finland, Litauen, Tyskland, Holland, England, USA och i Brasilien.

I Indien har jag vid två tillfällen, 2015 och 2018, fått möjlighet att föreläsa på [Kaivalyadhama](#) som är ett av världens äldsta yogaforskningsinstitut, som 2024 firar sitt hundraårsjubileum.

Det finns ett tydligt intresse från många länder runt om i världen kring allt det som hänt med yoga inom den svenska vården. 2021 var jag en av föreläsarna vid [Global Yoga Therapy Day](#) och hösten 2023 föreläste jag tillsammans med Deepak Chopra, Eckhart Tolle, Joe Dispenza, Gabor Maté och en rad andra internationella och svenska föreläsare på det årligen återkommande onlineeventet *Younity Flow Summit*.



Åren 2000-2023 var jag medlem i [The International Association of Yoga Therapists](#) – IAYT, där jag bland annat medverkade vid framtagandet av deras globala riktlinjer för utbildning och certifiering av yoga terapeuter. 2013-2023 var jag del av [IAYT Advisory Council](#) och fungerade tidvis även som personlig rådgivare till deras dåvarande VD, John Kepner. Idag har jag lämnat IAYT för att framöver fullt ut kunna fokusera på I AM Academy, både i Sverige och internationellt.

Jag började utbilda i yoga vid millennieskiftet. Hösten 1999 blev jag tillfrågad om att ta över som huvudlärare för Kundaliniyoga lärarutbildningarna i Stockholm efter Tomas Frankell och startade under åren 2000-2006 upp sju utbildningskullar där vi utbildade ca 150 nya kundaliniyogalärare inom ramen för en 2-årig utbildning.

Parallellt med det vidareutbildade jag 2003-2006 också flera hundra yogalärare från olika traditioner runt om i Tyskland i konsten att föra in yoga i näringslivet. 2007 rullade jag igång den första svenska yogainstruktörsutbildningen för vårdpersonal. Den MediYoga utbildningen har sedan dess utexaminerat flera tusen instruktörer, lärare och terapeuter i MediYoga över hela Skandinavien, i Europa och även i USA.

Genom åren har jag bjudits in att gästföreläsa i andras utbildningar. På Axelsons Institute var jag under ett par år med i deras friskvårdskonsultutbildning. Yogayama i Stockholm anlidade mig som

gästlärare i sin yogaläroinutbildning åren 2012-2016, och jag har även medverkat som gästföreläsare i Level 3 på YogaManas utbildning till Självläkningsterapeut i Stockholm.

2016 bestämde jag mig för att kliva ur den MediYoga organisation jag skapat, för att hitta nya sätt, nya vägar att fördjupa mig i yogan. Det var då, 2017-2018, som I AM började växa fram. 2019 hade jag inte bara skapat ett stort antal nya pass och kurser, jag hade också skapat en helt ny instruktörsutbildning i tre steg, där jag under pandemiåren utbildade över hundra nya instruktörer.



Där kundaliniyoga har väldigt mycket fokus på medvetenhet, där den medicinska yogan - MediYoga, har ett tydligt uttalat hälsoperspektiv – och är den yoga som idag dominerar i den svenska vården, så växte I AM fram i mig som en fin kombination av dessa båda – Yoga för Medvetenhet och Hälsa.

I AM har kapacitet att fördjupa dig som människa – samtidigt som det mätbart är effektiv, oerhört effektiv stresshantering!

VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM och till denna utbildning!

