



I AM NOW

5 – OM I AM YOGA



Medvetenhet  Hälsa



I AM NOW

OM I AM YOGA

Varmt välkommen till denna lektion i utbildningen: I AM NOW – med mig Göran Boll. Denna lektion beskriver vad I AM Yoga är, vad begreppet står för och hur jag resonerat när jag arbetat fram och utvecklat detta system, detta sätt att utöva yoga.

I AM – vad är det? Vad är I AM Yoga?

Yoga som begrepp har en lång historia. Fenomenet är väldigt gammalt men man vet väldigt lite om hur yogan såg ut för länge sedan i de förhistoriska samhällena. Arkeologi och olika källskrifter har gett vissa ledtrådar – men mycket av det som sägs idag är ren spekulat. Yoga kan, så vitt vi vet, spåras minst 5-6 000 år tillbaka i tiden.



En del forskare, exempelvis [Georg Feuerstein](#) (en av mina lärare) pratar om den tantriska traditionen, ur vilken både hatha yoga och kundalini yoga kommer, som den äldsta yogiska traditionen, och att den i sin tur kan ha sina rötter inom shamanismen, som går att spåra åtminstone 30 000 år tillbaka i tiden...

Yogans ursprungliga syfte, utifrån olika källskrifter, handlade inte så mycket om att kunna stå på huvudet, utan det handlade mer om att via olika fysiskt sett rätt enkla tekniker som andning, fokus och meditation, fungera som en form av transformation, en transcendens av jaget, av egot, för att skapa en tydlig, genomgripande utveckling i dig som människa, en utveckling i riktning mot ökad balans på alla plan, och fördjupad medvetenhet.

Det var då. En relevant fråga att ställa idag är om det ursprungliga syftet har någon egentlig, naturlig plats i dagens datoriserat högteknologiska, sockerstint sönderstressade, AI-influerade värld? Behöver vi yogans strukturer? Naturligtvis är det så. Vi behöver, idag kanske mer än någonsin, kunna tänka efter mer, tänka efter före, kunna lyfta blicken, reflektera djupare, se klarare, fatta bättre, mycket mer genomtänkta beslut – för att därefter kunna agera klokt, inkluderande och ansvarsfullt, utifrån de genomtänkta förnuftiga beslut vi fattat.

Det här är inte helt enkelt i dagens värld – men bortom det där enkla böjet och töjet vi ser ske på ytan så erbjuder yoga, utöver dokumenterad stressreduktion, i sin kärna, en djupt sofistikerad, filosofisk, rent kvantfysisk förståelse för vad det innebär att vara människa i dagens värld.

Det här är också vad **I AM** handlar om.

Kunskap om yoga är viktig idag! Yoga är en av det här århundradets viktigaste kompetenser att ha med i den egna verktygslådan – ett kraftfullt system för medvetenhet och hälsa, ett system skapat och framtaget utifrån alla dessa ursprungliga transformerande premisser och utgångspunkter.

Yoga är mångtusenårig kunskap, stabilt förankrad inom modern, både svensk och internationellt publicerad forskning – bokstavligt talat ända upp på Nobelpristagnivå – där man, om och om igen, ser tydliga, entydigt mätbara effekter på hälsan, fysiskt, mentalt och emotionellt. Det här med yoga är, i sin essens, dokumenterat ytterst effektiv stresshantering.

[IAM](#) har i många sammanhang beskrivits som ett av de mest kraftfulla manifesterande mantran som existerar, med kraft att rent kvantfysiskt kunna just manifesteras allt som sägs efter orden: [JAG ÄR](#): välmående, lycklig, fridfull, i balans osv.

I AM som yogaform är, precis som den MediYoga som jag också skapat, i grunden en enkel form av kundaliniyoga, en gammal yogatradition, som i sin tur, precis som hatha, som nämnts ovan, kommer ur den tantriska traditionen, en av de allra äldsta yogatraditioner vi känner till. En yogisk tradition fylld av djupa kunskaper om människan, både som biologisk och som kvantfysisk energivarelse. Den yogiska filosofin imponerade till och med på forskare som Bohr, Heisenberg, Schrödinger, Pauli och andra, som, samtida med Einstein för cirka 100 år sen, utvecklade en djupare förståelse för verkligheten – under ytan – det vi idag kallar **kvantfysik**.



I AM, en enkel yogaform, som alla kan utöva, är kombinerad med andra kraftfulla energitekniker, exempelvis [tapping](#) och [wabing](#), för att skapa djupast möjliga balans, med enklast tänkbara medel och verktyg. **I AM** innefattar hundratals enkla, kortare och längre pass – program som kan passa för alla. Min äldsta elev, Maret 95 år, som tränat yoga med mig sen 2005, klarar av alla pass jag skapat. Fokus under passen ligger på ständig närvaro, här och nu, på att via medveten andning reducera stress, skapa balans, flöde och mer energi i kroppen. Att träna sinnet, djupare in i stillhet – och här finns: en uttalad strävan i riktning mot ökad närvaro och fördjupad medvetenhet.



Det här är **I AM** – som också är ett projekt, ett mångårigt, varumärkesskyddat utvecklingsprojekt: *IAM Projektet*® som inkluderar: föreläsningar, olika typer av fördjupningar, workshops, kurser och självstudier. Projektet är en strävan mot att lyfta fram och aktivt understödja allt det som är kring det ursprungliga syftet, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till minskad stress, ökad hälsa och bättre balans, med en kapacitet att samtidigt leda till fördjupad insikt och medvetenhet i dig som människa.

I AM är öppet för alla som vill arbeta med sin hälsa, reducera stress, och som vill utveckla sin medvetenhet.

I nästkommande två lektioner tittar vi närmare på fenomenet stress och hur det påverkas av yoga och meditation.

VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM och till denna utbildning!

