

LÅNGA, DJUPA ANDETAG

Det långa djupa, medvetna yogiska andetaget, är grunden i IMY Medicinsk Yoga.

Magandning, även kallad *buk-, diafragma-, och mellangärdsandning*. Lägga händerna en bit ner på magen. Andas in genom näsan och styr andetaget ner i buken så att magen spänner ut. Hjälptill med magmusklerna så att du känner att händerna lyfts upp mot taket. Håll kvar svank och rygg i underlaget. Fortsätt att fylla på med inandningen och håll andan inne en stund, känn magen. När det är dags att andas ut släpper du långsamt magen och andas ut hela vägen och avslutar med att dra in magen lite grann.

Revbensandning, eller *bröstkorgsandning*. Placera händerna mot revbenen, slappna av i skuldrorna. Andas in genom näsan och fyll bröstkorgen först ut under armarna, fyll vidare ut på ryggen och fram i bröstet. Låt bröstkorgen expandera och sträcka ut som ett dragspel. Andas sedan ut genom näsan, och låt bröstkorgen komma ner och in. Känn rörelsen under händerna. Låt bröstkorgen vidga sig mer och mer för varje andetag.

Nyckelbensandning. Lägga en hand uppe på bröstet så att tumme och pekfinger rör vid nyckelbenen. Andas in djupt genom näsan, lyft nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs, utan att axlar eller rygg följer med. Håll andan inne en stund, andas sedan ut genom näsan och sänk nyckelbenen med bröstkorgen. Känn rörelsen under dina fingrar. .

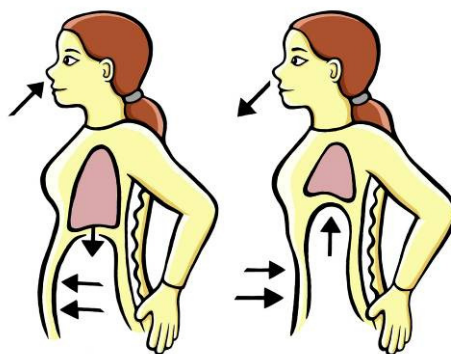
De här tre delarna sätts samman till det "långa, djupa, yogiska andetaget". Andas in genom näsan, spänn ut magen, fortsätt vidga revbenen ut åt sidorna och avsluta inandningen genom att lyfta upp nyckelbenen med bröstkorgen. Gör en naturlig paus och andas sedan ut i omvänd ordning. Först sjunker nyckelbenen, därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen tillbaka in igen. Ett bra sätt att träna andningen i början är liggande på rygg. Håll gärna en hand på magen och en på bröstet och känn andningens rörelse.

Om ingenting sägs om andningen i en övning så är det långa djupa andetaget du ska använda, även mellan övningarna.



Långa, djupa andetag:

- Skapar lugn och avspänning, ger klarhet och tålamod
- Reducerar gifter och slem från lungor och luftvägar
- Underlättar blodcirkulationen
- Förhindrar ackumulering av kolesterol i blodet
- Stimulerar kemisk balans i hjärnan, reglerar pH-värdet
- Ökar flödet av spinalvätska till hjärna.
- Motverkar depression, osäkerhet, rädsla
- Löser upp blockeringar i det praniska flödet
- Stärker ditt elektromagnetiska fält, din aura.
- Påverkar hypofysen, öppnar upp din intuition m.m



SUFICIRKLAR

6 minuter

Sitt i lätt meditationsställning eller bredbent, långt fram på en stol. Håll händerna på knäna och rotera långsamt bäckenbotten i stora cirklar åt vänster, motsols. Svanka fram med höften och låt höften glida ut över vänster lår, fortsätt rulla höften bakåt så att du kröker ryggen mjukt, rulla höften vidare ut över höger lår och svanka fram igen. Föreställ dig att du skruvar ner bäckenbotten i underlaget, djupt ner, varv för varv.

Sträva efter att hålla huvudet centrerat så att det i rörelsen går i motsatt riktning. När ryggraden rör sig bakåt, strävar sig huvudet framåt, när ryggraden rör sig åt höger går huvudet till vänster osv. På det sättet påverkas hela ryggen.

Efter tre minuter byter du riktning och roterar på samma sätt åt andra hållet.

Ögonen är slutna, fokus i tredje ögat.

Vibrera mentalt mantrat SAT NAM i takt med andetag och rörelse.



Detta är en skön cirkelövning som mjukar upp rygg och höfter, ökar genomblödningen samtidigt som den stimulerar matsmältningen. Mycket grundande

RYGGBÖJNINGAR

3-9 minuter

1. Sitt i lätt meditationsställning. Vrid överkroppen åt vänster, sätt händerna i golvet på var sida om knäet. Sjunk med rak överkropp ner över vänster ben. Häng och/eller ligg där 1-3 min. och andas långa djupa andetag. Andas sedan in och räta upp överkroppen. Byt sida, andas ut ner över höger knä. Häng och/eller ligg där 1-3 min. Tänk Sat på in- och Nam på utandning. Andas in, kom upp in i mitten med rak rygg. Ta ett par långa, djupa andetag och centrera dig.

Den här övningen sträcker ut ryggraden och ryggmuskulaturen. Den ökar flexibiliteten i hela överkroppen och i höftpartiet.



2. Sitt kvar i samma ställning. Sätt händerna i golvet framför knäna. Luta rak överkropp fram ner mellan knäna. Magen först, bröstkorgen sen och huvudet går ner sist. Sträva efter att nå med pannan ända ner i golvet framför dig. När du kommer så djupt fram du kan, stanna där och andas långa djupa andetag. Sat på inandning, Nam på utandning. 1-3 min. Kom sedan, med hjälp av armarna försiktigt, upp ur ställningen. Sitt med rak rygg och ta ett par långa djupa andetag.

Sträcker ut i ryggen, i höfter, ljumskar och säte.

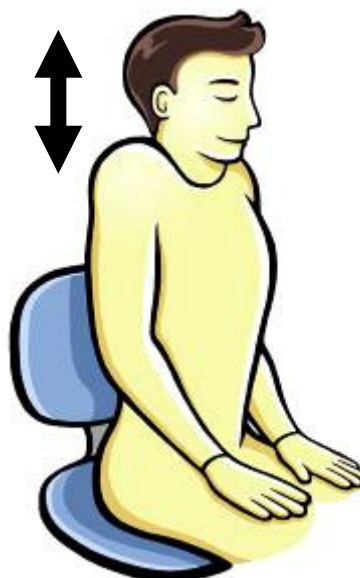


YOGA FÖR AXLAR OCH SKULDROR

3-9 minuter.

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Lägg händerna på låren. Andas in, lyft axlarna högt, andas ut, sänk ner dem igen, 1-3 min. Avsluta genom att andas in och dra upp axlarna. Håll. Andas ut och sänk ner dem. Vila.

*Mjukar upp i axlar och skulderblad.
Balanserar produktionen i sköldkörteln.*



Sitt kvar i samma ställning med händerna på låren. Håll ryggrad och nacke rak och centrerad, det är endast axlar och skuldror som rör sig. Andas in, vänster axel går upp, höger sjunker ner. Andas ut och skifta. Höger axel upp, vänster axel ner, 1-3 min. Vila

*Mjukar upp i axlar och skulderblad.
Skapar balans mellan höger och vänster
hjärnhalva.*



Skulderrullning. Lätt meditationsställning. Lyft upp, dra bak, rulla ner, fram och upp igen, stora cirklar. 1-3 min. Andas in när axlarna går uppåt/bakåt, andas ut när de går neråt/framåt. Vila.

*Bra för skuldror, axlar, leder och hjärta.
Balanserar sköldkörtel och bisköldkörtel.*



GRUNDLÄGGANDE ANDNINGSMEDITATION

11 minuter

1. Sitt i lätt meditationsställning eller på stol. Sträck höger hands fingrar rakt upp, som en antenn. Tryck tummen mot höger näsborre. Slappna av i axlar och armbåge. Andas långa djupa andetag genom vänster näsborre 1,5 min. Andas in – håll andan kort – ta ner handen igen.



2. Repetera med vänster hand och håll för vänster näsborre. Andas genom höger näsborre 1,5 min. Andas in - håll andan kort och ta sedan ner handen igen.



3. Andas in genom vänster näsborre, andas ut genom höger näsborre. Använd höger tumme och lillfinger för att stänga respektive näsborre 1,5 min.



4. Repetera övning 3 men byt näsborre den här gången. Andas in genom höger näsborre och ut genom vänster näsborre, 1,5 min.

5. Sitt i lätt meditationsställning eller på stol med händerna på knäna och fingrarna i *Gyan Mudra*, tumme och pekfinger mot varandra, övriga fingrar raka. Koncentrera dig på tredje ögat. Eldandning in och ut genom näsan i 3 min.



6. Slappna av en liten stund med lugna djupa andetag.

Denna andningsmeditation som kombinerar några olika andningstekniker öppnar dina praniska kanaler och balanserar andningen i kroppen. Den passar bra före ett krävande yogapass. Den är även väldigt bra när du behöver en "kick" och ett klart, balanserat sinne då den skapar balans i nervsystemet och balans mellan höger och vänster hjärnhalva.