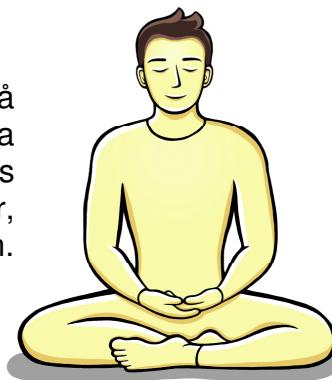


ANDNINGSOVNINGAR

Andningen är grundläggande i yogan. Det medvetna djupa andetaget är den röda tråden, den centrala komponenten, runt vilken de olika övningarna byggs upp. Vi börjar detta pass med två andningstekniker. Först långa djupa andetag en stund och sedan en minut eldandning.

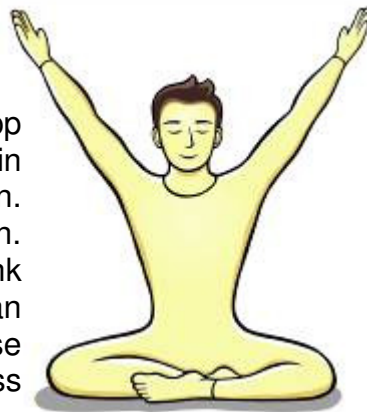
LÅNGA DJUPA ANDETAG

Sitt rak i ryggen. Händerna i knät eller på låren. Slutna ögon. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Andas in, mage och bröstorg expanderar, andas ut, bröst och mage sjunker in igen. Sitt på detta sätt i ett par minuter.



ELDANDNING

Sitt rak i ryggen. Sträck raka armar upp 60 grader (fem i ett på urtavlan). Andas in och spänn samtidigt ut magen lite grann. Andas ut och dra aktivt magen in igen. Andas in tänk SAT och andas ut tänk NAM på detta sätt så snabbt du kan under 1 min. Avsluta med ett rotlås (se "om yoga"). Ta ner armarna. Rulla loss axlarna några varv. Vila.



OBS! Vid menstruation eller om du är gravid – ingen eldandning, inga rotlås.

RYGGÖVNINGAR, BENSTRÄCK

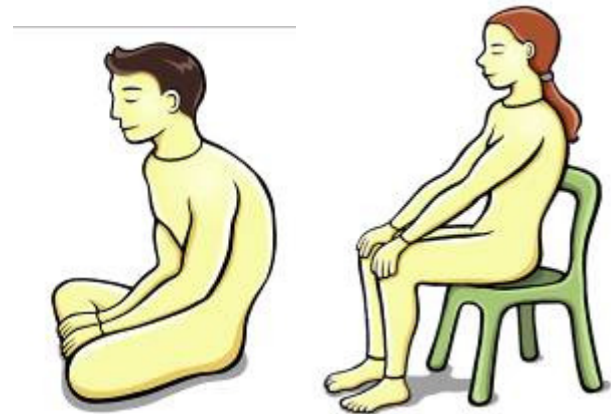
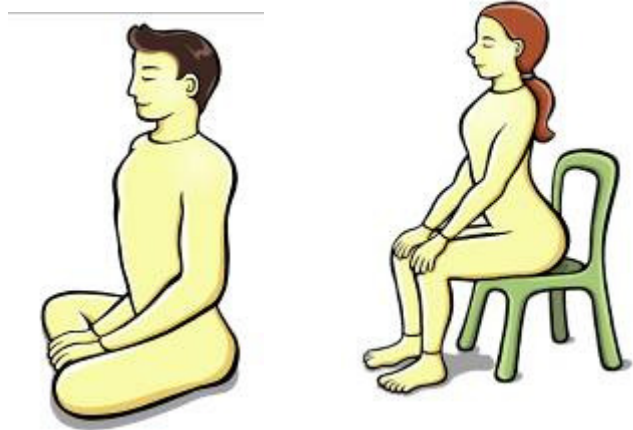
Ryggövningar av olika slag är yogans mest grundläggande övningar. De flexar kotpelare och ryggmuskulatur men öppnar också upp flöden av livsenergi genom det centrala chakrasystemet. Gör alla övningar lugnt och försiktigt. Det ska aldrig göra ont.

RYGGFLEX.

Rak i ryggen griper du tag om främre ankeln med bägge händer. Sitter du på stol sätter du dig en bit fram på stolen med händerna på knäskålarna.

Andas in, flexa ryggraden och bröstkorgen uppåt. Andas ut och flexa ryggraden bakåt, håll huvudet rakt med hakan stabil, axlarna förblir avspända genom övningen.

Rulla över baken, känn bäckenrörelsen. Lugna jämna rörelser, fram och tillbaka i 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.



BENSTRÄCKNING - 1

Sitt på golvet, rak i ryggen. Sträck ut raka ben framför dig. Sträck fram armarna och ta tag så långt ner på benen som du kan, om möjligt ända ner om fötter och tår. Fäll överkroppen från midjan och häng tungt ner över benen, andas långa djupa andetag, 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Kom därefter långsamt tillbaka upp igen. Skaka loss benen. Vila.

Sitter du på stol ställer du dig upp låter överkroppen hänga ner, med händerna mot benen. Böj på knäna innan du ställer dig upp igen.



RYGGÖVNINGAR, BENSTRÄCK

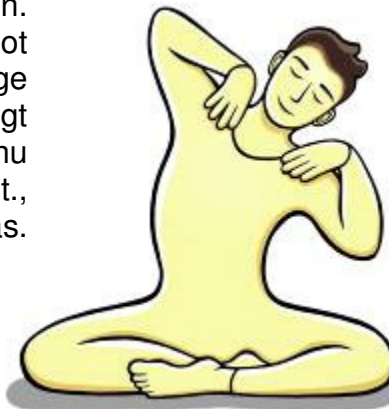
RYGGVRIDNING.

Sätt händerna upp på dina axlar, fingrarna fram och tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna upp i axelhöjd. Håll nacklås. Andas in och dra vänster armbåge bakåt samtidigt som höger armbåge går framåt och du vrider överkroppen åt vänster. Andas ut och vrid samtidigt över åt höger. Huvudet följer passivt med i rörelsen. 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.



RYGGBÖJNING.

Sätt upp händerna på samma sätt igen. Andas in och böj överkroppen ner mot golvet samtidigt som höger armbåge strävar upp mot taket. Andas ut samtidigt som du böjer dig ner åt höger och låter nu vänster armbåge sträva upp mot taket., fortsatt i 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Vila.



BENSTRÄCKNING - 2

Sitt på golvet, rak i ryggen. Sträck ut raka ben framför dig. Sträck fram armarna och ta tag så långt ner på benen som du kan, om möjligt ända ner om fötter och tår. Fäll överkroppen från midjan och häng tungt ner över benen, andas långa djupa andetag, 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Kom därefter långsamt tillbaka upp igen. Skaka loss benen. Vila.

Sitter du på stol ställer du dig upp låter överkroppen hänga ner, med händerna mot benen. Böj på knäna innan du ställer dig upp igen.



NACKRULLNING OCH VILA.

NACKRULLNING.

Slappna av i käkarna, låt hakan sjunka ner mot bröstet och rulla sedan hakan medsols hela varvet runt. Rita försiktigt en långsam, mjuk och kontrollerad cirkel tätt framför dig i luften med hakspetsen.

OBS! Får ej göra ont i nacken.

Ett varv tar 10 sek. Efter 10-15 varv byter du riktning och går ytterligare 10-15 varv tillbaka igen. Räta upp huvudet. Vila.



VILA.

Vila en stund efter passet, sittande eller liggande som du vill och andas långa djupa andetag. Håll ögonen slutna med fokus in i tredje ögat (se "om yoga"). Andas in tänk SAT, andas ut tänk NAM.

Vila och slappna av i ett par minuter, låt effekterna av de olika övningarna sjunka in och integreras i dig innan du går vidare, in i meditation.



PULSMEDITATION

3-11 minuter

Gör så här:

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Tag pulsen på vänster handled med hjälp av höger pek- och långfinger, alternativt lägger du fingrarna mot halsen vid pulsådern. Sitt avspänd med slutna ögon. Håll fokus i 3:e ögat. Följ pulsslagen och tänk SAT NAM i takt med din egen puls (har du 60 pulsslag på en minut hinner du med 30 SAT och 30 NAM). Andas lugna djupa andetag. Andningen följer *inte* pulsen.



Denna meditation är bra för människor som inte tror att de kan meditera. Meditationen stillar sinnet och är effektiv mot starka negativa känslor.

ANDNINGSMEDITATION

3-31 minuter

Gör så här:

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Slutna ögon. Fokus in i 3:e ögat. Vänster hand ligger i knäet med tumme mot pekfinger. Höger hand går upp till ansiktet. Tryck höger tumme mot höger näsborre. Andas in djupt genom vänster näsborre. Flytta sedan över ett finger på höger hand och tryck för vänster näsborre samtidigt som du släpper tummen. Andas ut fullständigt genom höger näsborre. Växla tillbaka tummen och andas in djupt genom vänster, flytta över fingret igen och andas ut genom höger. Fortsätt på detta vis, in genom vänster, tänk (SAT) och ut genom höger, tänk (NAM), under 11 minuter. Vila.



Denna meditation är bra att göra på kvällen. Meditationen stillar sinnet, öppnar nya perspektiv och den är mycket effektiv när det gäller skapa emotionell balans.