

ANDNINGSSÖVNINGAR

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 bröstkorg 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. Andas in och spänn samtidigt ut magen lite grann. Andas ut och dra aktivt magen in igen. Andas in (SAT) och ut (NAM) på detta sätt så snabbt du kan under 1 min. Avsluta med ett rotlås. 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 och flexa ryggraden och bröstkorgen framåt, dra bak axlarna. Andas ut och flexa ryggraden bakåt, dra fram axlarna, håll huvudet rakt.

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



BENSTRÄCKNING - 1

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

