

3 Yogaövningar för matsmältningen

Nedan är tre yogaövningar som är bra för matsmältningen. Du kan göra alla tre eller bara en eller två. Läs mer på bloggen om dem och även andra tips för en gladare mage!

Kråkan



Sitt på huk med hela fotsulan i golvet. Rak ryggrad. Sträva efter att föra tårna så rakt fram du förmår. Armarna viras runt knäna med knäppta händer. Om det är svårt att sitta kan du:

Alternativ 1: Placera en kudde under hälarna.

Alternativ 2: Ta stöd med ryggen mot en vägg.

Alternativ 3: Ligga på rygg och dra upp knäna mot bröstkorgen, med benen isär. Vira om med armarna.

Långa djupa andetag 1-3 min. Vila.

Cirkulerar energin i de tre nedre chakrana och öppnar upp cirkulationen till höfter och delar av tarmsystemet.

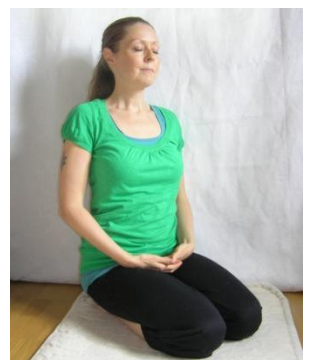
Suficirklar



Sitt i lätt meditationsställning. Håll händerna på knäna och rotera långsamt överkroppen medsols i stora cirklar. Sträck ut nedre delen av ryggen. Håll huvudet i centrum. När ryggraden rör sig bakåt, strävar sig huvudet framåt, när ryggraden rör sig åt höger går huvudet till vänster osv. På detta sätt påverkas hela ryggen. Efter tre minuter byter du riktning och roterar på samma sätt tillbaka åt andra hållet. Ögonen är slutna, fokus i tredje ögat.

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

Klippställningen



Sätt dig på hälarna så att sittbenen/baken vilar mot hälarna. Om det är obekvämt: bulla upp med kuddar i knäveckan, under knäna och baken. Du kan också sitta på en riktigt stor kudde under baken och sära på benen, så du sitter som gränsle över kudden.

Den här ställningen är bra för matsmältning

Det sägs att när du sitter i klippställningen kan magen "smälta sten".

Med yogans hjälp får du in ett lugn och större balans i din vardag och yogan hjälper dig på ett fysiskt, mentalt och känslomässigt plan. Yoga är inte något svårt eller komplicerat. Kort sagt kan man säga att det den gör är att du når en större medvetenhet och får ett ökat välmående. Det enda sättet att ta reda på hur det känns är att prova själv!