Fyra yogaövningar som öppnar upp i hjärtat

Här är fyra yogaövningar som hjälper dig att öppna upp i hjärtat. Avsluta alla övningar med rotlås. Ingen eldandning eller rotlås när du har mens eller är gravid.

Effekt:

Stärker hjärtat, ökar blodcirkulationen & renar blodet

1. 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. Ta ner armarna. Rulla loss

axlarna några varv. Vila. Här har du en instruktion till eldandning. 8:23 in i videon.

Effekt:

Övningen jobbar på nervsystemet, tredje och fjärde chakrat, bröstkorgen, musklerna i bröst och lungor, mellersta och övre delen av ryggraden.

2. Sätt händerna upp på dina axlar, fingrarna fram och tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna upp i axelhöjd. Håll nacklås. Andas in och dra vänsterarmbåge 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

Effekt:

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

3. Lätt meditationsställning. Skulderrullning. Lyft upp, dra bak, rulla ner, fram och upp igen, stora cirklar. 3 min. Vila.

Effekt:

Detta är ett kraftfullt yogiskt mantra för healing och beskydd. Mantrat skapar en inre meditativ frid. Det omöjliga blir plötsligt enkelt och mycket möjligt

4.
Sitt i lätt meditationsställning, rak i ryggen. Placera händerna över hjärtchakrat, mitt i bröstkorgen, med vänster handflata närmast kroppen och höger hand ovanpå vänster. Slut ögonen, fokusera på ditt hjärta och lyssna eller sjung med i mantrat:

GURU GURU WAHE GURU

GURU RAM DAS GURU

Vilket ungefär betyder:

VISDOM OCH INSIKT

KOMMER SÅ SOM EN TJÄNARE

AV DET OÄNDLIGA

Yoga. Kost Hälsa.
www.yogakosthalsa.se

Det här var ett yogapass med och av Helén Kåselöv.

Du hittar mer kurser, audios och videos på www.yogakosthalsa.se.

Har du några frågor så maila: helen@endoyoga.com