

## Ett Yogapass för Binjurarna

### 1. Långa djupa andetag genom vänster näsborre

Sitt rak i ryggen. Vänster hand på knät. Tapp till höger näsborre med höger tumme. 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.

**Aktiverar det parasympatiska nervsystemet (lugn- & rosystemet), får ned stress.**



### 2. Mirakelböjen

Ställ dig upp, kroka tummarna i varandra, sträck armarna rakt upp så att överarmarna rör vid öronen. Andas in och böj dig bakåt, pressa fram höfterna, andas ut och böj dig ner framåt, sträva att händerna rör vid golvet. Fortsätt på detta sätt i ett lugnt tempo under 1-3 minuter. Avsluta med ett rotlås. Andas in, håll andan, fokusera på binjurarna, andas ut.

**Denna övning sträcker ut kroppens fram- och baksida, öppnar i bröstkorgen, stimulerar ischiasnerven, stärker nedre ryggen och påverkar cirkulationen till hjärnan.**



### 3. Modifierad ryggflex

Klippställningen. Sätt händerna i golvet framför dig. Börja flexa ryggraden. Andas in när du flexar fram, sträck halsen så att det drar i sköldkörteln. Andas ut när du flexar bak, krumma ryggen bakåt och dra in hakan. Fortsätt 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Andas in, håll andan, fokusera på binjurarna, andas ut. Vila.



### 4. 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. Andas in, håll andan, fokusera på binjurarna, andas ut. Vila.

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



## 5. 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. Fortsätt i 1-3 min. Avsluta med ett rotlås. Andas in, håll andan, fokusera på binjurarna, andas ut. Vila.

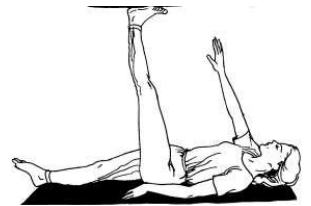
**Övningen jobbar på nervsystemet, tredje och fjärde chakrat, bröstkorgen, musklerna i bröst och lungor, mellersta och övre delen av ryggraden.**



## 6. Växelvis ben- och armlöft

Ligg på rygg. Andas in, höj upp höger arm och vänster ben rakt upp i luften. Andas ut och sänk ner dem igen. Andas sedan in och höj vänster arm och höger ben. På utandning så sänker du ner dem igen. Alternera armar och ben i 2-5 minuter. Tänk på att stanna rakt upp, 90 grader. Avsluta med rotlås. Andas in, håll andan, fokusera på binjurarna, andas ut. Vila på rygg.

**Bra för koordination av höger och vänster hjärnhalva (logik och intuition). Stärker upp ditt tredje chakra.**



## 7. Vila på rygg.

Lägg dig i dödsstillan positionen. Slut ögonen och ta ett långt djupt andetag. Släpp sedan fokus på andningen och låt dig själv sjunka in i djup avslappning, 5-10 min. Vilostunden direkt efter passet är ett viktigt moment, där alla effekter som de olika övningarna gett dig nu integreras i kropp och sinne på ett sätt som förstärker och fördjupar balansen inom dig.



Gå vidare till meditationen

## Ställning & fokus

Sitt i lätt meditationställning, för ihop fingerspetsarna inkl tummarna så att de tillsammans formar ett "indiantält", håll mudran framför hjärtcentrat. Pressa lite lätt samman så att du känner ett litet tryck på fingerspetsarna och tummarna. Fokus i tredje ögat

## Andning

Andas in maximalt genom munnen, andas ut genom näsan. Andas vackert och fylld av tillgivenhet som om du skulle dricka honung. Fortsätt på detta sätt i 11-31 minuter

## Hur du avslutar avslutar

Andas in, håll andan kort. Ta ned händerna och ta några långa djupa andetag i några minuter

## En Meditation mot stress



***En meditation för stress. När du gör denna meditation kommer du ned i stress väldigt fort.***