

Startpaket 3 med U-andning



www.yogakosthalsa.se

Startpaket 3 med U-andning

Gör övningarna så gott det går efter din egen förmåga. Inga rotlås eller eldandning om du har menstruation eller är gravid.

1. Långa djupa andetag

Sitt rak i ryggen eller ligg ner på rygg. Händerna i knät eller på låren om du sitter. 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.



2. Tona in med ONG NAMO GURU DEV NAMO tre gånger



3. 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. Ta ner armarna. Rulla loss axlarna några varv. Vila.

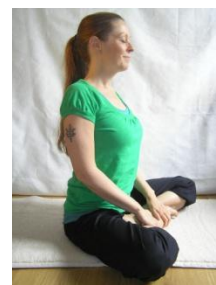
OBS! Vid menstruation eller om du är gravid – ingen eldandning, inga rotlås.



4. Ryggflex

Sätt dig i lätt meditationsställning. Greppa tag om den främre ankeln med händerna. Börja flexa ryggraden fram och tillbaka, långsamt och rytmiskt. Andas in när du flexar fram, andas ut när du flexar bak. Ryggflex under 1-3 min. Vila.

Bra för mellandelen av ryggraden. Öppnar upp bröstkorgen och underlättar för andningen. Stimulerar matsmältningen.



5. Bensträckning

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.

Denna övning motverkar ischias samtidigt som den stärker upp nedre delen av ryggen.



6. 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.

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



7. 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. Vila.

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



8. Bensträckning

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.

Denna övning motverkar ischias samtidigt som den stärker upp nedre delen av ryggen.



9. 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.

Mjukar upp muskler i nacke och hals. Öppnar upp cirkulationen till hjärnan. Aktiverar hypofys, tallkottkörtel, sköldkörtel och parasköldkörtel.



10. Vila på rygg under 3-11 min låt effekterna av de olika övningarna sjunka in och integreras i dig innan du går vidare, in i meditation.



Kom sakta tillbaka från vilan igen. Rör lite på fingra, tår, händer och fötter. Sträck upp armarna upp över huvudet och sträck ut hela kroppen. Kom ned med armarna igen.

11. Kattsträckning

Placera höger fotsula på vänster knä. Dra ned höger knä åt vänster mot golvet m h a vänster hand. Höger arm vilar snett uppåt och huvudet i samma riktning. Andas långa djupa andetag. Kom tillbaka upp med benet och gör en kattsträckning åt andra hållet. Placera vänster fotsula på höger knä. Dra ned vänster knä åt höger mot golvet m h a höger hand och vänster arm snett åt vänster och huvudet i samma riktning. Andas långa djupa andetag.

Stretchar hela kroppen



12. Gnugga händer och fötter.

Lyft upp händer och fötter i luften. Gnugga fotsulorna mot varandra och handflatorna mot varandra.

Väcker liv i nervändarna, meridianerna.



13. Gunga längs med ryggraden

Dra upp knäna mot bröstkorgen. Vira om armarna runt knäna och vagga lite från sida till sida. Börja sedan gunga längs med ryggraden upp och ned.

Fördelar energin i kroppen och mjukar upp ryggen.



14. Meditation – U-andning

Ställning & fokus

Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol med ryggen rak. Slappna av i axlar och lägg vänster hand i vänster knä i Gyan Mudra med tumspetsen mot pekfingerspetsen och handflatan uppåt.

Fokus i tredje ögat



Andning

Placera höger hand vid ansiktet (höger hand reglerar andningsflödet)

Täpp till höger näsborre med tummen och vänster näsborre med pekfinger. Tummen och pekfingret bildar ett "U".

Gör följande andning:

- Andas långsamt in genom vänster näsborre
- Håll andan inne
- Andas ut genom höger näsborre
- Andas in genom höger näsborre.
- Håll andan inne
- Andas ut genom vänster näsborre.

Och börja sedan om från början och fortsätt på detta vis med långa djupa andetag och håll andan när du andas in. För att avsluta: Andas in, håll andan kort. Ta ned handen och ta några långa djupa andetag i några minuter

3 min -11 min

Det här är en meditation som balanserar vänster- och höger hjärnhalva, hypofysen och tallkottkörteln. Den här andningsövningen skapar en kraftfull och neutral balans i kropp och sinne.

15. Tona ut med SAT NAM 3 ggr

