

Några uppvärmningsövningar

1. Stå upp med benen höftbrett isär. Börja att vrida överkroppen åt vänster när du andas in och åt höger när du andas ut. Armarna hänger löst och bara följer med i rörelsen, helt avslappnade. Fortsätt i 1- 3 minuter. Gå direkt till övning nr 2.



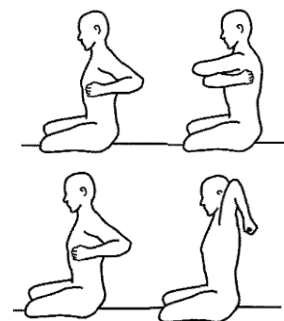
2. Gör samma övning som i nr 1 men att du för upp armarna i en kontrollerad rörelse. När du vrider åt vänster för du ut vänster arm rakt ut åt sidan och höger arm i samma riktning över bröstet. Åt höger för du höger arm rakt utåt och vänster arm åt samma riktning över bröstet. Ta ut rörelsen så mycket som möjligt. Fortsätt i 1-3 minuter. Stanna upp i mitten, gör ett rotlås. Vila stående med armarna ned längs sidorna.



3. Armsving för auran

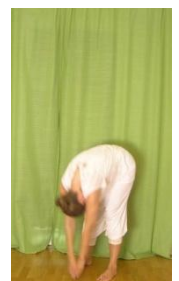
Stå upp (eller sitt i lätt meditationsställning). Andas in böj armarna och dra bak armbågarna. Andas ut sväng fram armarna framför bröstet. Andas in svinga bak armarna med armbågarna bakåt igen. Andas ut svinga upp armarna över huvudet. Börja om från början. Tempot ska vara snabbt och i takt med andetaget.

Stärker auran och mjukar upp axlarna.



4. **Mirakelbøj med armsving** Ställ dig upp, sträck armarna rakt upp, överarmarna rör vid öronen. Andas in och sträck ryggen, andas ut och böj ner framåt, armarna kommer ned och fortsätter svinga bakåt förbi benen. Fortsätt i ett lugnt tempo under 1-3 minuter. Avsluta med att stanna upp med armarna rakt upp.

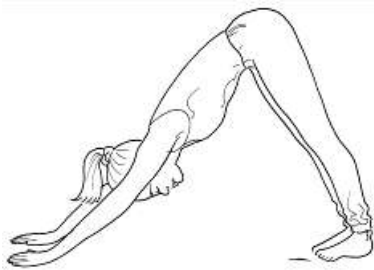
Sträcker fram- o baksida, ischiasnerv, hjärnan



5. Serabandanda Kriya ("för att bota alla sjukdomar")

Ställ dig i triangeln, med hämlarna mot golvet om det går, armar och ben höftbrett isär. Lyft upp höfterna och sträck benen tills överkroppen, skuldror och armar formar en rak linje i 90 gradig vinkel mot de raka benen. Huvudet hänger ner mellan armarna med spänd nacke. Andas ut och när du andas in kom ned i kobran, *tårna är vikta och är i golvet*. Axlarna dras ned skinkorna spänns, höfterna nuddar inte golvet. Andas ut kom upp i triangeln igen och fortsätt på det här viset i 1-3 min.

Alt 2: utgå från baby pose, andas ut och när du andas in kommer du in i modifierad kobra där du stödjer dig på armbågarna. Andas ut kom in i babypose.



Påverkar nervsystemet, matsmältningen och auran. Bra för hjärtat. Öppnar upp i ryggraden så att blodflödet strömmar igenom. Stärker nedre ryggen. Bra för bröstorg och andningsmuskulatur. Stimulerar kundalinienergin.