

FEM KUNDALINIYOGAÖVNINGAR SOM BALANSERAR DIN VATA - A

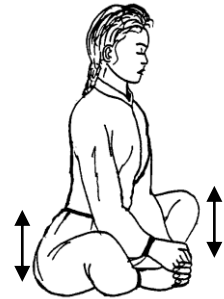
1. Baby Pose

Sitt på hämlarna. Böj dig ner framåt och placera pannan i golvet. Armarna ner längs sidorna med handflatorna vända upp mot taket, alternativt för ihop handflatorna ovanför hjässan. Försök bibehålla baken ner mot hämlarna. Långa djupa andetag 1-3 minuter.



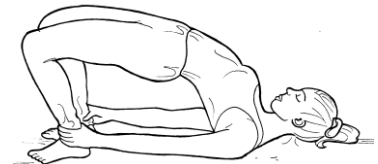
2. Fjärilen

Sitt i lätt meditationsställning. För ihop fotsulorna mot varandra. Ta tag med händerna runt fötterna och dra hämlarna in mot kroppen. Rak rygg. Börja vaggva dina knän upp och ner. Försök kom ner så nära golvet som möjligt med knäna. Långa djupa andetag. 1-3 minuter.



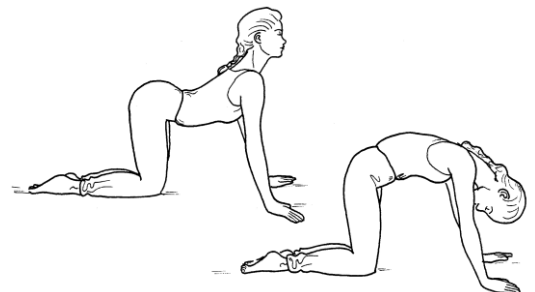
3. Höftlyft

Ligg på rygg. Sätt fotsulorna i golvet och dra in hämlarna så nära baken som möjligt. Ta tag om dina anklar. Pressa upp höfter och underliv så högt du kan mot taket samtidigt som du andas in. Andas ut tillbaka ner med baken i golvet igen. 1-3 minuter.



4. Katt och Ko

Stå på alla fyra. Fötterna ihop. Höftbredd mellan knäna. Axelbredd mellan handflatorna. Svanka ner ryggen, lyft huvudet så högt du kan och andas samtidigt in. Andas ut, dra samtidigt hakan in mot bröstet och skjut ryggen upp mot taket. Upp och ner på detta sätt i 1-3 minuter.



5. Nackrullning

Sitt i lätt meditationsställning. Med rak rygg och sträckt nacke sänker du hakan ner mot bröstet. Dra långsamt hakan längs höger nackelben upp till höger axel. Därifrån går hakan upp genom luften ner till vänster axel, ner längs vänster nackelben tillbaka till utgångspunkten. Fortsätt åt samma håll. Andas in genom näsan när huvudet går bakåt. Andas ut genom näsan när hakan rullar ner över bröstet. Slappna av i axlarna och slappna av i käkarna så hakan faller ner. Efter 10-15 varv medsols byter du riktning och gör lika långsamt 10-15 varv tillbaka åt andra hållet. Ett varv ska ta ca. 10 sekunder. Det får absolut inte göra ont i nacken.

