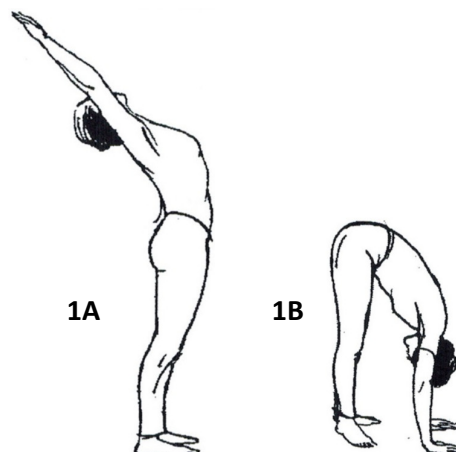


Daglig genomkörare

1. Mirakelböj. Stå upp och sträck armarna ovanför huvudet med tummarna krokade i varandra. Andas in och böj dig bakåt (1A). Andas ut och böj dig framåt och låt händerna röra vid golvet (1B). Tänk Sat vid inandning och Nam vid utandning. Fortsätt i 1-3 minuter.

Den här övningen arbetar på flexibilitet och lungor.

Lättare variant: Om du har problem i nedre delen av ryggen kan du böja knäna när du böjer dig framåt. För att undvika yrsel kan du öppna ögonen när du böjer dig bakåt och blunda när du böjer dig framåt.



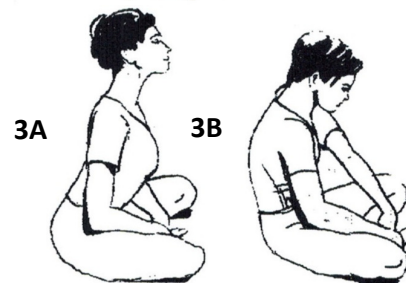
2. Suficirklar. Sitt i lätt meditationsställning. Håll händerna knäna och rotera magen långsamt i stora cirklar. Sträck ut nedre delen av ryggen. Fortsätt i 1-3 minuter. Byt riktning efter halva tiden.

Denna övning värmer upp nedre delen av ryggen. Den ökar den inre elden och masserar de inre organen, förbättrar kroppens utrensningsförmåga och är även bra för midjan.



3. Ryggflex/Kamelritt. Du sitter fortfarande i lätt meditationsställning. Håll händerna på främre skenbenet. Andas in medan du böjer nedre delen av ryggraden framåt (3A). Andas ut medan du böjer nedre delen av ryggraden bakåt (3B). Utför rörelsen flytande och med kraftfull andning i 1-3 minuter.

Övningen ökar rörligheten i nedre delen av ryggraden och frigör energi i 4e ryggekotan.



4. Släggan. Sträck armarna rakt framåt parallellt med golvet med handflatorna neråt. Lägg vänster hand på den högra och sammanfläta fingrarna. Andas in medan du vrider hela överkroppen, även huvudet, till vänster. Andas ut medan du vrider överkroppen till höger. Fortsätt med rytmiska och jämna rörelser i 1-3 minuter.

Denna övning är ett komplement till den föregående. Den öppnar upp solarplexus, stimulerar binjurar, lever, gallblåsa, bukspottskörtel och mjälte.



5. Livsnervssträckaren. Sträck ut benen rakt framför dig. Böj dig framåt och dra tårna bakåt. Om du inte når tårna håll i anklarna, vadera eller knäna. Sjunk ner i sträckningen och andas eldandning i 1-3 minuter.

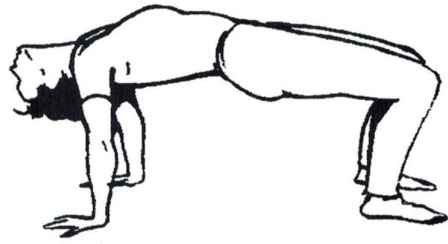
Denna övning är bra för ischiasnerven som inom yogan kallas för den stora livsnerven.



6. Plattformen. Sitt med raka ben, luta dig bakåt med armarna som stöd. Fingrarna pekar bakåt och armbågarna är raka. Böj knäna så att du får fotsulorna i golvet. Lyft kroppen så att den är rak från knäna till axlarna och parallell med golvet. Låt huvudet hänga bakåt. Andas eldandning i 1-3 minuter.

Plattformen stärker nervsystemet och förbättrar energibalansen.

Lättare variant: Ligg på rygg med böjda knän och fotsulorna i golvet. Tryck upp höfterna och sammanfläta fingrarna under ryggen.



7. Stretch pose. Ligg på rygg och lägg händerna under baken med handflatorna nedåt. Lyft raka ben och huvudet ca 15 cm från golvet, sträck tårna framåt och titta på stortånaglarna. Andas eldandning i 1-3 minuter.

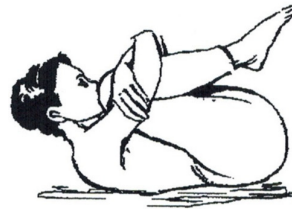
Stretch pose stärker navelenergin.. Den är även bra för matsmältningen och cirkulationen.

Lättare variant: Lyft ett ben i taget och byt ben efter halva tiden. Gör denna variation under menstruationen och dessutom med långa djupa andetag.



8. Bollen. Ligg på rygg. Dra upp knäna mot bröstet 1 och lägg armarna runt dem. Höj huvudet så mycket som möjligt mot knäna och andas eldandning i 1-3 minuter.

Denna ställning stimulerar sköldkörteln och hjälper till att avlägsna gas ifrån tarmarna.



9. Örnen. Sitt i lätt meditationsställning med armarna raka i 60° vinkel. Sträck tummarna uppåt och böj de övriga fingertopparna mot händernas mjuka del. Andas eldandning i 1-3 minuter och känn energin omkring din kropp pulsera och ljusna när du andas.

Denna ställning ökar din utstrålning, stimulerar hjärtchakrat och stärker ditt elektromagnetiska fält.



10. Ligg och slappna av fullständigt på rygg en stund innan du fortsätter.

11. Sitt rak i ryggen i lätt meditationsställning. Håll fokus på 3:e ögat och andas så långsamt som möjligt.

Tänk Sat vid inandning och Nam vid utandning. Fortsätt i 3-11 minuter.

