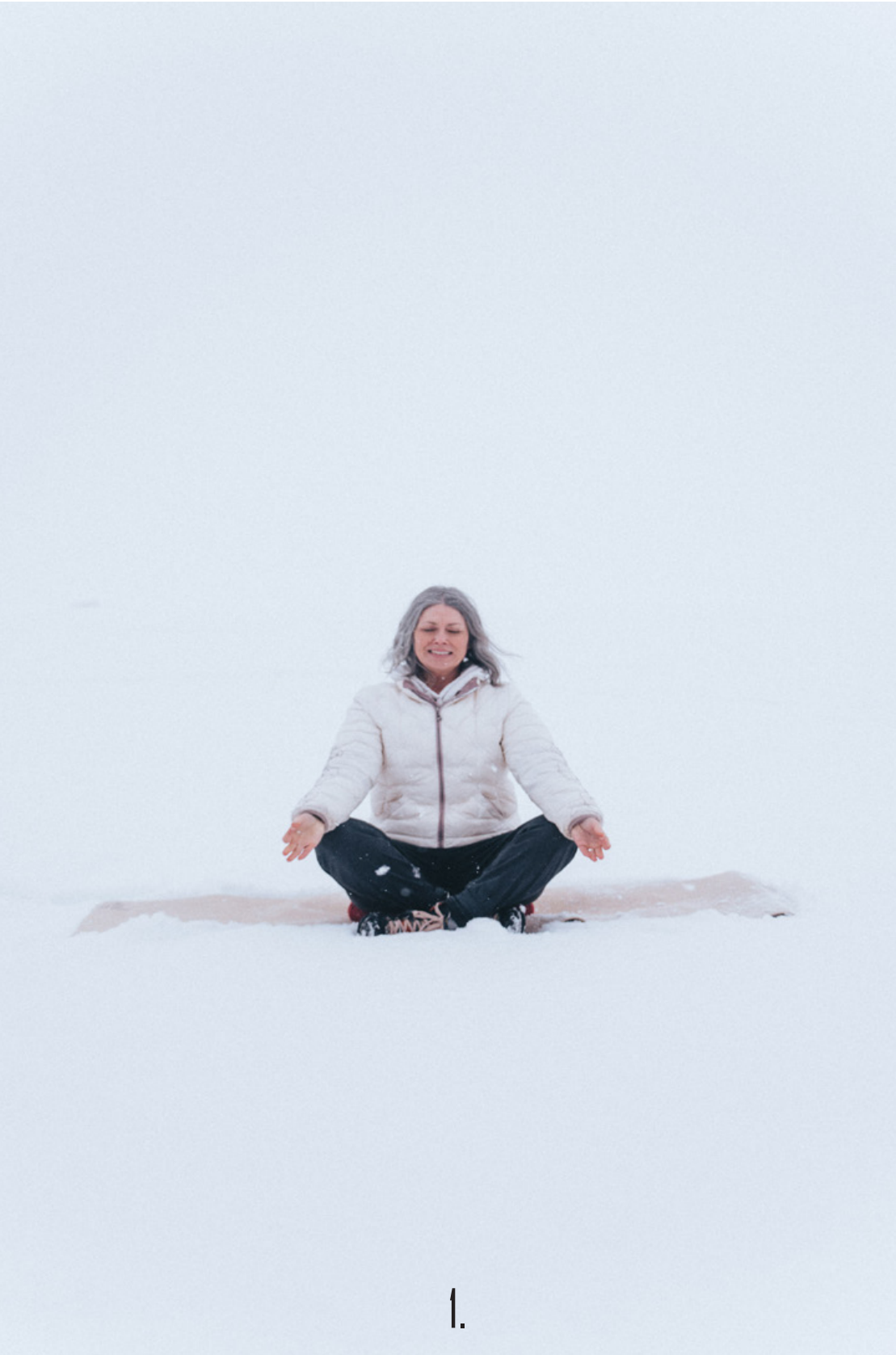


1.

5 SEKUNDERS PRANAYAM

- Sitt bekvämt och centrera dig med hjälp av body schema: slappna av och bli tung ner i bäckenet, känn axlarna tunga neråt och upplev dig lätt och hållen upprätt.

- Vila händerna på knäna. Slut ögonen.

- Börja nu att andas in genom under 5 sek. Andas sedan ut under 5 sek. Andas in igen och fortsätt så i 5–11 min. Gör varje dag.

Sinnet följer andningen och kroppen följer sinnet! För att få bukt med våra tankemönster är för att skapa mer lugn i ditt liv och för att stressa av i hela nervsystemet. Lägg in den i vardagen när du köar, kör bil, samtalar med någon. Då med öppna ögon så klart. Börja känna din motståndslöshet i det du gör.

• Sitt med korslagda ben. Känn sittbenen. Ha tyngd ner i bäckenet. Känn dig hållen upprätt.

• Börja cirkla överkroppen motsols runt ryggraden. Rörelsen kommer från bäckenet. Starta upp med ganska små rörelser som du gör större vartefter du mjuknar i rörelsen. Gör rörelsen långsamt och inkännande.

• Andas antingen in när bröstet pressas framåt och andas ut när ryggen kutar, eller tvärtom. Gör under 3 min. Byt håll.

Notera hur du upplever dig själv i rörelsen. Ha fokus i bäckenet. Rörelsen börjar härifrån och får med sig överkroppen helt naturligt. När du gör rörelsen långsamt och inkännande skapar du kontakt med dig själv. Ha känslan av att du flyter som i vatten genom rörelsen.

SUFICIRKLAR är toppen för dig som bär på oro, effekter från trauma och känner dig allmänt låst i kroppen. Vagusnerven tonas och du gör det därmed lättare för dig själv att slappna av rent allmänt.

• Stå bredbent. Vrid vänster fot åt vänster. Följ med i kroppen. Justera den bakre foten så att den står lite diagonalt.

• Böj vänster ben, sjunk ner i positionen. Tänk dig ett lod från svanskotan som ska hänga rakt ner. Flytta bak höger ben lite för att kunna sjunka ner och skapa anspänning i vänster lår. Knäet ska vara i nivå med hälen. Ha kontakt i båda fötterna och jobba aktivt med att ha tyngdpunkten lika mycket i båda.

• Sträck ut vänster arm och dra med högerhanden längs den som om du spänner en båge. Högerhanden hålls bak med överarmen parallellt med marken. Det här öppnar upp bröstet. Rikta huvudet framåt.

• Knyt den framsträckta handen, sträck upp tummen. Fokusera blicken bortom tummen. Andas långa, djupa andetag. Fördjupa andetagen när det blir jobbigt. Stå i 2-3 min. Byt ben.

BÅGSKYTTEN ökar förmågan att bibehålla lugn i stress- eller konfliktsituationer. Ökar koncentrationsförmågan. Stärker nervsystemet och ger en god bedömningsförmåga. Utforska dig själv öppet och nyfiket i övningen.

• Sitt bekvämt och centrera dig genom att slappna av ner i bäckenet och känna dig upprätthållen av rymden omkring.

• Andas in långsamt och djupt under 5 sek. Håll andan samtidigt som du drar upp bäckenbotten, pressar in naveln mot ryggraden, suger in magen hakan en millimeter. Detta kallas DET STORA LÅSET: rotlås, diafragmalås och nacklås.

• Håll andan och låsen i ca 7 sek. Andas sedan ut under 5 sek. Håll låsen och andan ute under 7 sek. Upprepa sekvensen 1,5 min/dag.

Känn låsen genom dig själv. Upplev dig själv inifrån och ut. Övningen ger stabilitet och hjälper hållningen.

Håll låsen samtidigt som du aktiverar body schema för att uppleva tyngdlösheten och den totala närvaron av bara vara.

Sträcker ut vagusnerven; ger ett djupt inre lugn.

* Gör inte om du är gravid eller de första dagarna vid mens.

5

• Sitt och centrera dig med body schema: tyngd neråt och lätthet uppåt, öppen känsla i hela kroppen, avspänd i bäcken/nacke.

• Eldandning är en snabb in- och utandning genom näsan. Andas medvetet in. Andas ut. Andas in igen och så börjar du de snabba in- och utandningningarna i ett kontinuerligt tempo. Du är avspänd och låter lika mycket luft komma ur dig som du tar in. Magen rör sig med andningen. Rytmen är ungefär 2 andetag/sek.

Är du helt ny, andas i 1 min och öka tiden efter några dagar till 2–3 min. Van andas i 3 min.

Med ELDANDNING renas blodomloppet på 3 min vid regelbunden användning. Den ger vitalitet, energi och kraft. Eldandning energi-sätter systemet, får igång prana och är allmänt hälsofrämjande. Känn andningen cirkulera inom dig, syresätta dig, rena dig.

* Ingen eldandning vid mens, graviditet eller högt blodtryck, hög stressnivå

• Stå axelbrett med benen, armarna hänger längs sidorna. Andas in och sträck upp armarna ovanför huvudet. Sträck dig själv bakåt från höften så att du öppnar upp i hela framsidan. Känn stöd i navelpunkten, tre fingrar nedanför vanliga naveln. Dra in svanskotan under dig.

• Andas ut och böj dig ner. Nacken är avspänd och du har raka ben.

• Pressa fötterna i marken, andas in och låt dig själv sväva upp som av dig själv. Sträck upp armarna, pressa fram höften och sträck dig bakåt med stöd från navelpunkten. Andas ut igen och häng avspänt ner, raka ben. Gör 3 min.

Hitta en rytm och låt dig helt omfamnas av den, andningen och rörelsen. Bli rörelsen och andetagen. Känn din öppenhet genom rörelsen och hur den rör sig genom dig, inte att du gör rörelsen. MIRAKELBÖJ tonar vagusnerven, kanalen upp till den del av nervsystemet som hjälper oss att slappna av på djupet. Mirakelböj är också bra för lymfan, som renar oss inifrån. Toppen för att få igång cirkulationen En mycket välgörande övning för dig med inre stress!

- Stå upp. Gör knytnävar av händerna.

- Börja jogga med höga knän och boxa händerna ovanför huvudet i takt med joggen. Synkronisera andetagen med knytnävsslagen och joggen. Låt flåset komma igång ordentligt. Är du otränad så låt dig själv få vara det och flåsa på under lite kortare tid bara. Hjärtat behöver vårt flås, så gör övningen regelbundet för att förbättra det. Jogga i 1–3 min.

Övningen får igång våra välmåendehormoner, endorfinerna. Det fina med dem är att de även äter stress. Att flåsa ger kemin i kroppen det den behöver för att i sin tur ge oss den där goa, sköna, tillfredsställande känslan som vi så gärna vill ha.

Se om du kan få in joggen i en ansträngningslöshet även om du är otränad. Du kan stånka och flåsa, men håll dig öppen och motståndslös i din upplevelse. Känn stödet från marken du joggar på och lätthbeten från rymden omkring som du joggar i.

Ha som mål att flåsa lite varje dag. Du är så värd det!

• Placera en lagom hög, lite fastare kudde lite längre upp på yogamattan. Placera dig så att du när du lägger dig ner på rygg har kudden i höjd med skulderbladen.

• Lägg dig ner och rätta till kudden så att den ligger på ett sätt som höjer ditt bröst och det känns rätt i ryggen. Axlarna ligger också på kudden, huvudet ligger ner över kanten på den.

• För ihop fotsulorna mot varandra och låt knäna falla ut åt sidorna. Placera gärna något som stöd under knäna/låren.

• Vill du ha lite extra stretch, ta tag om vardera armbåge med händerna och lyft upp armarna och lägg dem ovanför dig. Lägg en kudde som stöd om du inte når marken med armarna.

• Andas mjuka, långsamma andetag och vila här i 5-10 min.

Det här är en öppnande, frigörande övning som du tränar upp din finkänslighet och lyhördhet med. Var riktigt mjuk och följsam inifrån. Du kommer att släppa på lite i taget i den. Den sträcker ut vagusnerven, som är direkt inblandad i om vi ska kunna ta det lugnt och slappna av eller inte.

• Sitt bekvämt. Centrera dig. Tryck tumme och pekfinger på båda händerna mot varandra (Guyan mudra) och låt dem vila på knäna.

• Vi ska andas i åtta så kallade sniffar. Dra in som åtta sniffar genom näsan så att de blir till ett fullt andetag. Andas sedan ut i åtta likadana sniffande andetag. Fortsätt att andas så i 3 min.

Lägg gärna till två omgångar av mantrat Sa Ta Na Ma till andningen, en stavelse för varje sniff när du andas in och ut. Lägg också till kontakt mellan tumme/pekfinger på Sa, tumme/lång-finger på Ta, tumme/ringfinger på Na osv.

Den här varianten på SEGMENTERAD ANDNING är jordande och väldigt lugnande.

Du lär dig att indirekt förstå det här med balans och proportioner genom den här pranayaman. Dessutom ökas lungkapaciteten och ger hela systemet lugn.

• Stå på alla fyra med händerna under axlarna och höftbrett mellan knäna.

• Andas in och sänk ner magen mot marken samtidigt som du låter svans otan dras uppåt. Sträck sist upp huvudet.

• Dra sen upp magen mot ryggraden, kuta med ryggen, dra in svanskotan under dig och dra sist in näsan mot bröstet och andas ut. Ha starka och raka armar hela övningen. Gör i 3 min.

Håll en stadig rytm under övningen, men öka takten sista minuten. Känn marken genom hela handflatan och fingrarna, och genom hela underbenen. Växla smidigt mellan lägena.

När du ökar takten får du en jättefin övning för att öka prana i systemet, bädda för en rörlig och vital ryggrad.

Utforska de båda lägena och rörelsen mellan dem när du gör övningen. Känn marken, att du bärs upp av den. Hitta balansen i positionen och rörelsen. Gå helt upp i rytmen. Övningen ger lugn, ökar rörligheten, gör dig vital.

• Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna aningen bortom höfterna. Sätt i tårna.

• Pressa upp överkroppen med händerna. Känn svanskotan dras uppåt. Känn dragningen under hela övningen. Räta ut benen, hälarna kan vara höjda. Lika mycket tyngd fram och bak.

• Ha hela handflatan i golvet och känn hur du trycker kroppen bakåt med dem. Känn hur du aktivt sträcker dig lång genom armarna och hela vägen till höften. Sänk ner och öppna armhålorna.Tyngden vill fram i händerna, så jobbet är att skapa jämvikt i positionen.

• Andas långa och djupa andetag. Gör en paus när du andats in och när du andats ut. Invänta en naturlig impuls att andas in. Känn dig öppen och avspänd. Gör i 3 min. Håll igenom!

Nervsystemet släpper på mycket stress här. Ju jobbigare det känns, desto lugnare andas du och känner kontakten och stödet från marken genom dig. Känn dig hållen genom positionen. Andas!

• Stå på knäna. Sträck ut höger ben rakt ut åt sidan med foten riktad åt höger. Gör ett litet lyft från vänster höft och böj dig åt sidan mot det utsträckta benet. Placera högerhanden som stöd på det.

• Vrid överkroppen lite åt vänster och sträck vänsterarmen ovanför huvudet och känn hur du blir lång i den. Huvudet följer naturligt med.

• Håll positionen och andas lugnt och jämnt i 1 min. Kom ur, andas in, dra in benet och sträck upp armarna, andas ut och byt sida.

Använd dynamiken i att känna dig hållen av rymden omkring för att inte anstränga dig i nacken, armen och överkroppen. Låt positionen bära och hålla dig, inte att du håller positionen. Känn skillnaden i det förhållningssättet.

Det här är en magnifik övning i att sträcka ut och öppna upp i sidan, ända nerifrån knäet och upp genom midjan, armen och handen. Den är också suverän för dig att öva upp body schema i och känna proportionerna mellan spännning/avspänning, tyngd/lätthet, upp/ner. Övningen friger massor av energi och är välgörande på alla plan.

• Sitt bekvämt. Vila vänster hand i knäet och täpp till höger näsborre med höger tumme (fingrarna är riktade rakt upp). Andas in genom vänster näsborre.

• Täpp sedan till vänster näsborre med höger lillfinger (övriga fingrar är sträckta) och andas ut genom höger näsborre. Håll kvar lillfingret och andas efter en kort paus in genom höger näsborre.

• Byt näsborre igen och täpp då till höger näsborre med tummen. Andas ut genom vänster. Håll kvar och andas in genom vänster näsborre. Byt näsborre igen och fortsätt så i 3 min.

Växelvis andning balanserar hjärnhalvorna. Den är perfekt för att centrera sig och bli klarare i huvudet. Skapar balans i nerv ystemet. Gör under några dagar och titta lite extra på hur dina tankar och sinnesstämning påverkas.

• Sitt bekvämt och centrerat. • Andas in och lyft vänster axel upp mot örat. Sänk den och höj samtidigt höger axel och andas ut. Sänk höger axel samtidigt som du återigen höjer vänster axel och andas in. Fortsätt växla mellan att höja och sänka axlarna i ett ganska raskt tempo under 1,5 min.

• Byt sedan och andas in och höj nu höger axel, andas ut när du sänker höger och samtidigt höjer vänster axel. Gör i 1,5 min.

• Avsluta med att höja och sänka båda axlarna i 1 min. Andas in upp och sucka ut andetaget när du sänker ner dem.

Bär du på mycket stress och oro i kroppen så gör du övningen långsamt och inkännande. Upplev det som händer i kroppen när du byter läge med axlarna. Gör övningen helt ansträngningslöst. Det är som att axlarna lyfts och sänks av sig själva. Axlarna håller mycket spänningar. Den här övningen mjukar upp ordentligt och gör att vi släpper på en massa bagage, fysiskt som psykiskt. När vi släpper på spänningar frigörs ny energi i hela systemet och vi mår toppen!

• Ligg på mage. Höj upp överkroppen på dina underarmar och placera dem så att armbågarna är under axlarna.

• Sätt tårna i marken och häv upp dig själv så att hela kroppen utom underarmar och tår är i marken.

• Dra in svanskotan och aktivera magmusklerna. Känn stödet i övningen från marken genom underarmarna och tårna. Hitta läget där du känner dig mer hållen än ansträngd i övningen. Gör i 1–3 min.

Börja på en nivå du klarar av att hålla och öka tiden under några dagar.

Det här är en bra övning för att träna upp att ta emot upplevelsen så som den är. Att inte blanda in ord i upplevelsen, utan känna det som pågår inom dig genom det som känns i kroppen och göra det helt öppet och fritt.

Övningen stärker förstås magmusklerna och ger dig inre stabilitet och uthållighet. Andas och ta dig an övningen avspänd ju jobbigare den blir. Du är stark! Stärker nervsystemet. Ger endorfinkick när du lägger dig och vilar en stund efteråt. Släpper på mycket stress.

• Stå upp. Sträck ut armarna rakt fram med handflatorna vända nedåt. Korsa vänster arm över höger arm ovanför armbågarna.

• Böj upp höger armbåge, höger handflata är vänd åt vänster. Böj vänster armbåge. Nu pekar vänster handflata åt höger och höger handflata åt vänster. Du ska nu få dessa att flätas om varandra och mötas i kontakt med varandra i mitten. Justera i armarna och händerna så att du kan pressa handflatorna mot varanda.

Om du inte kan få kontakt mellan händerna så kan du använda ett bälte. Ta tag i bältet med båda händerna i samma position som jag beskrivit och anpassa längden på bältet mellan händerna så att du får dem så centrerade mot varandra som möjligt. Om du vill kan du lirka in högerfoten bakom vänsterbenet om det går.

• Stanna i positionen och andas mjukt och lugnt. Hitta avspänning fast det kanske spänner och drar i överarmar och/eller axlar. Om du inte känner så mycket kan du höja armarna något. Håll under 2 min. Byt ben och arm som korsar.

Örnen lossar på spänningar kring axlar och skulderblad. Stående tränar du också balansen. Örnen ökar rörligheten och frigör ny energi.

- Sitt bekvämt. Centrera dig. Vila händerna i Guyan mudra eller bara bekvämt i knäet.

- Andas in helt och fullt genom en o-formad mun.

- Andas ut helt och hållet genom näsan. Det ska inte bli till visselljud när du andas in utan det ska vara en luftig inandning. Blir det vissel så gör o:et lite större.

- Gör i 3 min.

Känn hur andetaget använder hela överkroppen för att få rum och skapa rymd. Känn hur du expanderar, både fysiskt och i ditt varande för varje andetag du tar.

Den här pranayaman ger lugn åt hela systemet, ökar lungkapaciteten och förbättrar hållningen och den inre känslan av stöd.

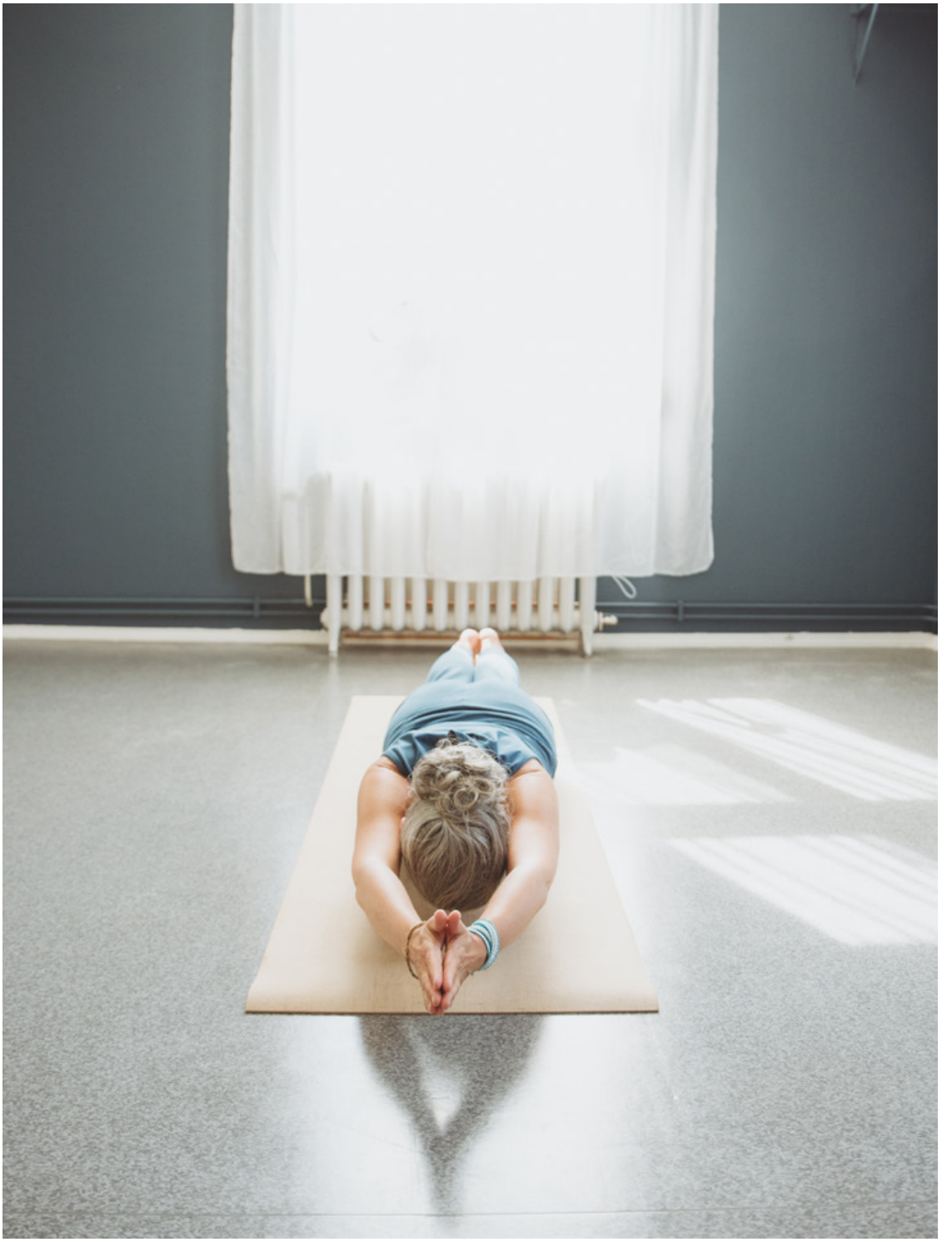
• Sitt i lätt meditationsställning. Ta tag med händerna på främre smalbenet.

• Andas in och och lyft bröstet, sträck huvudet bakåt, pressa svanken lätt framåt. Känn bäckenet mot golvet. Vill du kan du sträcka upp händerna över huvudet för att öppna upp ytterligare på framsidan av kroppen.

• Håll andetaget avspänt och pressa dig framåt (eller sträck). Känn sedan den långsamma tillbakarörelsen när du börjar andas ut och kuta ryggraden bakåt, drar in huvudet mot bröstet och slutligen stannar till och släpper efter lite i armarna. Sträcker du upp armarna kan du krama om dig själv i detta läge.

• Håll andan ute en stund och fortsätt sedan rörelsen långsamt i 3 min.

Upplev dig själv helt motståndslös genom hela rörelsen. Övningen ger dig en skön sträckning i hela ryggen, vagusnerven, höfterna. Gör gott för hela systemet. Ger ett djupt inre lugn. Får igång genomströmningen.



• Ligg på mage. För ihop fötterna. Sträck ut armarna framför dig och för ihop handflatorna.

• Höj benen, bröstet och armarna från marken.

• Ha kontakt i navelpunkten inne i buken tre fingrar nedanför vanliga naveln framför ryggraden.

• Andas långa, djupa, långsamma andetag. Gör i 1 min, vila kort och håll i 1 min till. Om du är vältränad kan du ge dig på att hålla i 3 min.

Bli tyngdlös genom att känna kontakten med marken i kroppen och samtidigt känna dig hållen av rymden omkring. Ju jobbigare det blir, desto mer avspänd är du i attityden och den inre känslan i positionen. Lugna andetag!

Denna variant på gräshoppan ger fantastisk styrka till baksida kropp, sträcker ut bröstet, armhålor (lymfan), ökar uthålligheten, avlastar systemet på stress när vi håller igenom i det jobbiga. Övningen ökar viljekraften. Och det är omöjligt att drömma sig bort och vara någon annanstans än precis här och nu i den. Känn stabiliteten inifrån i ryggraden, hur den håller dig. Wow!

• Ligg på rygg. Lyft upp benen mot magen och hjälp dig själv upp i skulderstående (benen kan vara böjda).

• Börja sedan att sträcka ut benen bakom huvudet och sträva med fötterna mot marken. Armarna lägger du i marken i motsatt riktning. Om du inte når marken med fötterna kan du placera något med höjd som stöd för dem där du hamnar. Var i positionen i 2–3 min med lugna, avspända andetag.

Kommer du inte upp? Lägg dig vid en vägg och gå med fötterna upp längs väggen tills du står på dina skuldror. Räta därefter ut benen bakom dig och håll positionen.

Övningen är en gudagåva i att sträcka ut ryggraden, nacken, baksida ben. Den ger avlastning åt organen och ger också förmåga att anta nya perspektiv. Andas lugnt och låt marken hålla dig uppstöttad och låt rymden omkring låta dig känna dig hållen. Känn dig avspänd. Känn hur du slappnar av i nacken, axlar, skulderblad, höfter, ben, fötter, armar och ansikte. Känn dig hållen. Känn dig utsträckt och tyngdlös. Där och då uppstår avspänningen, i det ansträngningslösa och stilla.

• Sitt bekvämt. Forma munnen till ett ganska stramt ”o”.

• Andas in ett andetag genom näsan. Gör sedan snabba in- och utandningar genom munnen. Det är som eldandning fast genom munnen.

• Gör i 1–3 min, beroende på hur van du är vid att göra pranayamas. Du jobbar från magen, som spänns ut när du andas in och dras tillbaka när du andas ut.

Kanonandning är bra för matsmältningen. Den släpper dessutom på mycket stress då den är djupt lugnande och utrensande, en detox för kropp och sinne. Den sätter igång prana, vilket ger energi åt hela systemet. Efter en veckas kanonandning kommer du att känna dig renad inifrån och ut. Du kommer att vara stärkt, stråla och må jättebra!

* ingen kanonandning vid mens eller om du är gravid. Har du mycket spänningar kan du bli illamående och yr. Gör kortare tid så att systemet får släppa på mindre mängder toxiner i taget.

• Sitt bekvämt och med rak rygg. Ha båda händerna i marken vid sidan om dig själv.

• Andas in och börja sträcka upp höger arm, först upp mot taket. Känn hur du blir lång ända nerifrån höften och upp genom armen och förbi fingertopparna. Börja sedan mjukt att böja överkroppen ända nerifrån höften mot vänster sida. Armen följer med och sträcker sig bortom kroppen och fingertopparna. Känslan är att armen blir lång. Slappna av axlarna, det gör att skulderbladet kommer med i stretchen.

• Känn också motsatsrörelsen från vänster arm som är tung ner mot marken.

• Andas ut och sänk höger arm samtidigt som den vänstra höjer sig upp mot taket och sedan sträcks ut mot höger sida. Båda sittbenen ska vara kvar i marken under hela övningen. Fokus ligger på att sträcka ut och att vara öppen i ditt fokus och närvaro. Alternera mellan sidorna och gör i 3 min.

Övningen skapar rymd i och sträcker ut sidorna. Den är välgörande för hela systemet. Känn dig mjuk i känslan och stretchen inifrån.

• Sitt på rumpan med händerna som stöd i marken bakom dig. Fingrarna är riktade bort från kroppen.

• Lyft upp dig själv genom att räta ut armarna och komma upp med höften.

• Justera så att du har bra proportioner mellan ben och armar och en så rak linje från knän till huvud som möjligt. Böj bak huvudet och håll positionen med eldandning i 1–3 min.

Använd andningen för att ge dig själv en dos av prana och cirkulation i positionen. Hitta tyngdlösheten i själva ställningen, den ska bära dig, inte tvärtom.

En fin övning för hormonsystemet. Den arbetar på handlederna, styrka i rygg, säte och ben, mjukar upp stelhet i axlar och svaghet i nacke. Dessutom är den bra för vagusnerven, ger stabilitet och flexibilitet både fysiskt och mentalt. Sitt en stund i stillhet efter att du gjort övningen. Det hjälper hormonutsöndringen och du kommer att må jättebra.

* Vid mens gör du långa, djupa andetag.

• Ligg på mage. Sträck ut höger arm rakt fram. För in vänster arm under dig mellan bröst och haka och sträck ut den åt höger.

• Justera kroppen så att axlarna har en så rak linje som möjligt. Här börjar du slappna av och bli tung i hela kroppen ner mot marken. Är du väldigt spänd i skulderblad/axel så tar det ett tag innan stretchen kommer igång och känns.

• Andas mjukt och inkännande. Slappna av över armen och låt spänningarna lugnt få släppa. Ligg i 2-3 min.

• Kom ur positionen och ligg en stund med armarna vilande längs sidorna. Byt sedan sida.

Vill du intensifiera stretchen, så ligg på mage och sätt i höger armbåge i marken någon decimeter ovanför halsgropen, i mitten av dig själv. Lägg där ner den böjda armen så nära golvet du kan komma, armbågen är riktad mot vänster, handen åt höger. Vila huvudet på armen och slappna av skulderbladet. Var inkännande i vart ditt motstånd börjar och börja stretchen där. Ta det lugnt. Övningen frigör massvis med spänningar och stress. Du får också en massa ny energi och ökad rörlighet.

• Sitt bekvämt. Stick ut tungan genom halvstrama läppar och forma den som ett u.

• Andas långsamt in genom tungan, det ska kännas lite kylande mot den, och fyll dig själv helt med syre.

• Ta in tungan, stäng munnen, andas ut genom näsan. Fortsätt så i 3 min.

Om du inte kan göra ett u med tungan, så vila tungspetsen precis vid undertänderna och andas in över tungan genom lite strama o-formade läppar och andas ut genom näsan.

SITALI PRANAYAM är en djupt lugnande och avkylande andningsform. Bra vid feber. Även bra om man har mycket irritation och andra ”heta” känslor inom sig. Upplev andningen genom dig under de 3 minuterna. Vad den gör i din kropp, följ med i den.Spänner du dig eller kan du vara avspänd? Upplev!

• Stå bredbent. Känn att du drar in svans-kotan under dig. Sträck ut armarna rakt ut åt sidorna från axlarna, handflator vända neråt. Andas in här. Andas ut och nudda vänster hand vid höger fot, ha raka ben.

• Andas in och räta upp dig igen. Tryck ner fötterna i marken och dra upp dig själv med hjälp av navelpunkten mitt emellan pubisben och navel.

• Andas ut och nudda höger hand vid vänster fot. Andas in och räta upp dig igen. Fortsätt alternera mellan hand och fot under 3 min. Om du inte når foten så nuddar du där du kommer åt och samtidigt har raka ben.

Övningen jobbar på matsmältningen, rörlighet och på att sträcka ut baksida ben. Den formar midjan, ger dig inkänning och en känsla för proportioner. Mjukar upp i höfterna. Toppen för matsmältningen!

• Sitt bekvämt. Forma munnen till ett ganska stramt ”o”. Du ska andas in genom munnen och andas på ett sätt som att du tar som små klunkar av luft, så många du kan tills du är helt full med luft.

• Stäng då munnen och håll andan samtidigt som du börjar cirkla din mage i sidled. Rör din mage runt, runt och håll andan så länge du kan. Det behöver inte kännas perfekt, bara rör den runt.

• Andas sedan ut så långsamt och stilla som du bara kan genom näsan. Upprepa hela förloppet ytterligare 2 ggr.

Övningen är fenomenal för matsmältningen. Vill du få bukt med den gör du övningen varje dag under 40 dagar. Gör inte mer än högst 2 ggr/dag.Det här var en av de hemliga övningarna i kundaliniyogan. Den lärdes förr bara ut till ett fåtal utvalda.

* Gör den här övningen på tom mage. Gör inte vid mens eller om du är gravid.

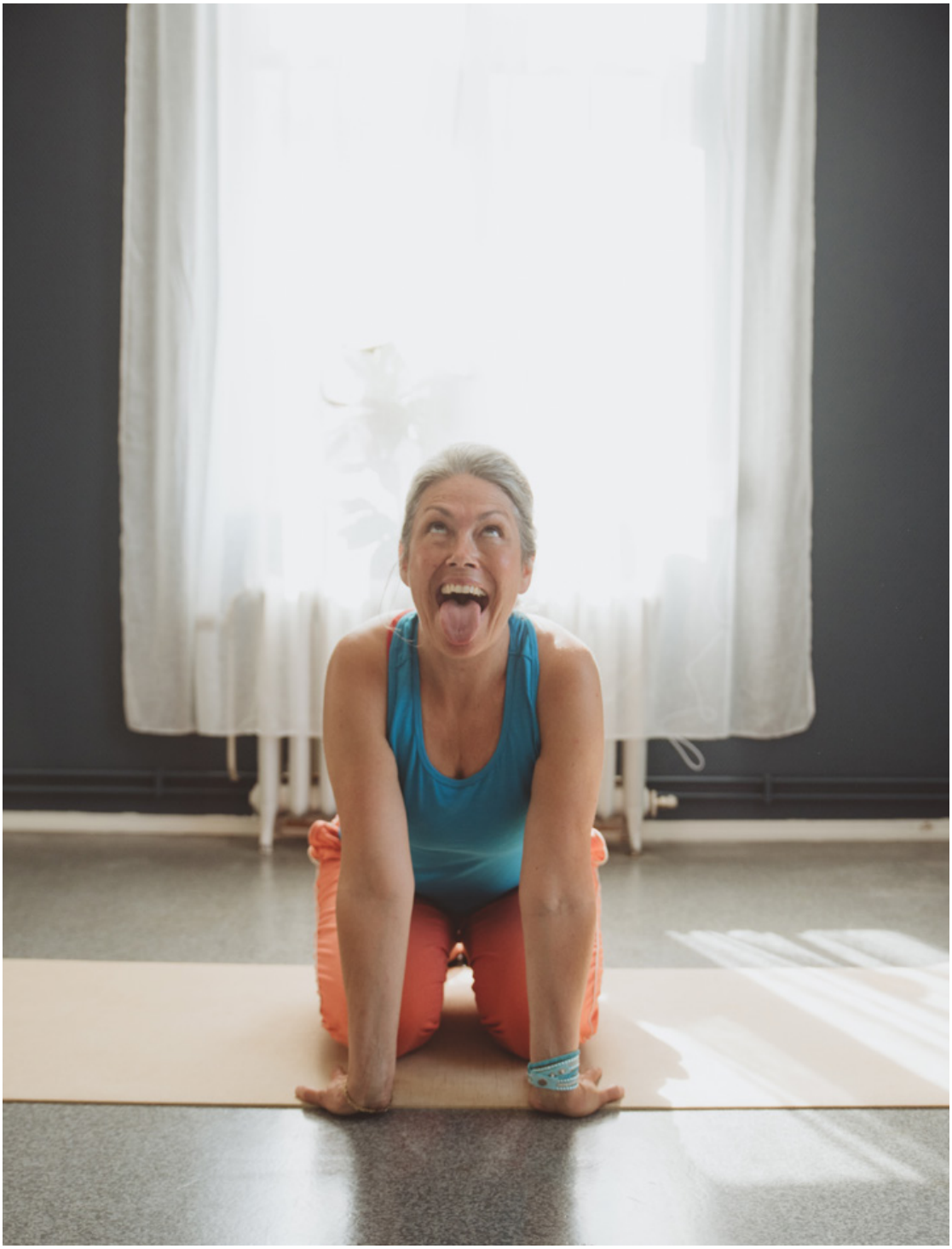
• Placera en hopvikt filt någon decimeter från en vägg. Eller ta en kudde med lite höjd på och lägg den där du vill vara.

• Lägg dig ner med rumpan på den. Lägg sedan upp benen mot väggen. Ha dem raka och känn tyngden i hälarna av stödet från väggen.

• Lägg gärna något under huvudet. Du kan också lägga något över ögonen för maximal avslappning. Vill du kan lägga upp armarna ovanför huvudet.

• Andas lugna, jämna, mjuka andetag och ligg här i 10–15 min.

Den här restorativa yogaposen får formligen stressen från dagen att rinna av dig. Den är också jättebra för svullnader i benen. Den sänker blodtrycket och är allmänt upplyftande. Lugnet som övningen ger är toppen för mage-tarmkanalen och för att komma ner i varv. Lugn i systemet är en förutsättning för att alla mekanismer inom oss ska fungera optimalt.



• Sitt på hälarna om du kan. Placera händerna i marken framför knäna med fingrarna vända in mot kroppen. Räta ut varje finger och håll handen aktiv. • Eller, sitt på en stol och placera dina sträckta armar och vitt spretande fingrar över knäna. Ha öppna ögon vända mot tredje ögat.

• Andas in genom näsan. Öppna munnen, sträck ut tungan så långt du kan, försök nudda hakan med den, och andas ut genom munnen med ett väsande, långt ”ha” i halsen.

• Dra in tungan, stäng munnen. Andas in genom näsan. Sträck återigen ut tungan, andas ut med ett väsande, långt ”ha” i halsen.

• Upprepa sekvensen ytterligare 5–10 ggr.

Blicken är vänd uppåt hela tiden. Den här andningen hjälper kroppen att släppa på mängder av toxiner. Den frigör massa energi och eftersom man känner sig smått galen när man gör den, så lättar den även upp sinnesstämningen.

• Stå ungefär höftbrett med benen. Handflatorna är lätt pressade mot varandra framför bröstet.

• Andas in och för upp händerna rakt upp ovanför huvudet. När du är helt sträckt, låt händerna separeras och gör en vid, öppen, långsam cirkel med armarna samtidigt som du andas ut. Handflatorna är vända ut från kroppen.

• För ihop händerna mot varandra vid navel-trakten. Är du stel i handen får du en skön stretch i den.

• Andas in och gör cirkeln igen. Upprepa långsamt ytterligare tre gånger så att du har gjort fem stycken.

Den här enkla övningen hjälper igång flödet i lymfsystemet, som är den funktion som transporterar bort allt som inte kroppen behöver behålla (slagg, toxiner). Vi vill ha ett fint flöde i lymfsystemet för att skapa vitalitet och hälsa rent helhetsmässigt i vår kropp och i sinnet.

• Sitt på hälarna eller på en stol. Centrera dig.

• Sträck upp armarna 60 grader, sträck ut dem diagonalt från kroppen. Sänk axlarna.

• Böj ner fingrarna så att topparna får kontakt så nära fingrarnas nedersta linje innan den övergår i handflata som möjligt. Du ska ha en sträckt känsla i de böjda fingrarna. Rikta tummarna rakt upp. Andas in och börja eldandas.

• Gör i 3 min. Mår du illa eller blir yr, andas lugna andetag en stund och fortsätt sedan.

Möt dig själv när du upplever att det blir jobbigt för armarna. Håll kvar och fokusera på andningen. Knepet är att slappna av när det är som jobbigast. Body schema tar dig direkt till det öppna, fria och heltigenom rena nuet. Ingen dåtid och ingen framtid. Inga ord är nödvändiga här. Bara vara. Fri. Motståndslös. Hel. Egoförstöraren sätter fart på endorfinerna, vårt naturliga må bra-hormon, stärker nervsystemet, gör dig vlljestark, ger dig motståndskraft, gör dig vital, stabil i psyket, stärker auran - ditt energimässiga skydd mot negativitet utifrån.

* Ingen eldandning vid mens, graviditet eller högt blodtryck. Andas då långsamma andetag.

• Sitt i klippställningen. Knäpp händerna bakom ryggen och rulla bak axlarna. Ha ett fast grepp med händerna. Pressa greppet neråt så att det sträcker lite i armarna. Lyft sedan händerna så högt du kan bakom dig.

• Andas in och luta överkroppen lite framåt. Håll andan och pressa fram underkäken – du ska känna halsmuskulaturen strama. Håll så länge du kan.

• Andas ut och kom tillbaka i neutralt läge med kroppen. Upprepa ytterligare 4 ggr.

Om du inte kan greppa händerna bakom ryggen, ta ett bälte eller en socka och håll händerna så nära varandra du kan.

Övningen ger cirkulation åt hela ansiktet och fungerar föryngrande. Den rättar också till hållningen, sträcker ut bröstmuskeln, tonar vagusnerven och är allmänt väl örande för hela systemet.

• Sitt bekvämt så att du har en fin känsla i relationen mellan marken och rymden omkring. Vila händerna på knäna.

• Andas in i ett långt och utdraget andetag genom näsan. Håll andan under det att du långsamt räknar till fyra. Andas ut i två lika stora omgångar med en pytteliten paus emellan. Fortsätt så i 3 min.

Vill du få lite hjälp med rytmen, använd gärna mantrat Sat Nam. Upprepa det då tyst för dig själv fyra gånger på inandningen, håll andan och upprepa det 16 ggr och andas ut och upprepa det åtta ggr (fyra stycken/omgång).

Den här pranayaman är mycket renande och gör sinnet lugnt och medgörligt. Du får också möjlighet att uppleva hur generöst tillgodosedd du är genom andningen och varandet. Den ger en känsla av att vara hel.

• Ligg på mage. Placera händerna under axlarna. Håll armbågarna nära kroppen, dra in svanskotan. Ha blicken vänd upp mot punkten mellan ögonbrynen, tredje ögat.

• Andas in, pressa mjukt upp överkroppen så långt du kan, höfterna ska vara kvar i marken, axlarna sänkta. Känn hur du sträcker ut framsidan av kroppen ända nerifrån bäckenet.

• Lyft sist upp huvudet. Andas sedan ut och sänk ner kroppen mot golvet igen, huvudet sist. Armbågarna är tätt intill kroppen, axlarna sänkta. Fortsätt inkännande i 3 min.

Det här är en psykiskt stärkande övning. Den jobbar ur massor av stress ur kroppen. Stärker och mjukar upp ryggen. Tonar vagusnerven. Ger dig kroppskännedom. Mjukar upp gamla tanke- och beteendemönster. Gör dig inkännande och hjälper dig att utveckla en stark urskiljningsförmåga.

Se över det du uppfattar negativt i ditt liv. Se att det har med en känsla av otrygghet att göra. Upplev det genom övningen. Kom KOBRAN riktigt nära inom dig själv. Håll dig motståndslös även om det känns jobbigt i den.

• Sitt med korslagda ben eller på en stol. Sätt sedan på tre-fem av dina favoritlåtar och dansa hela överkroppen i 15 min.

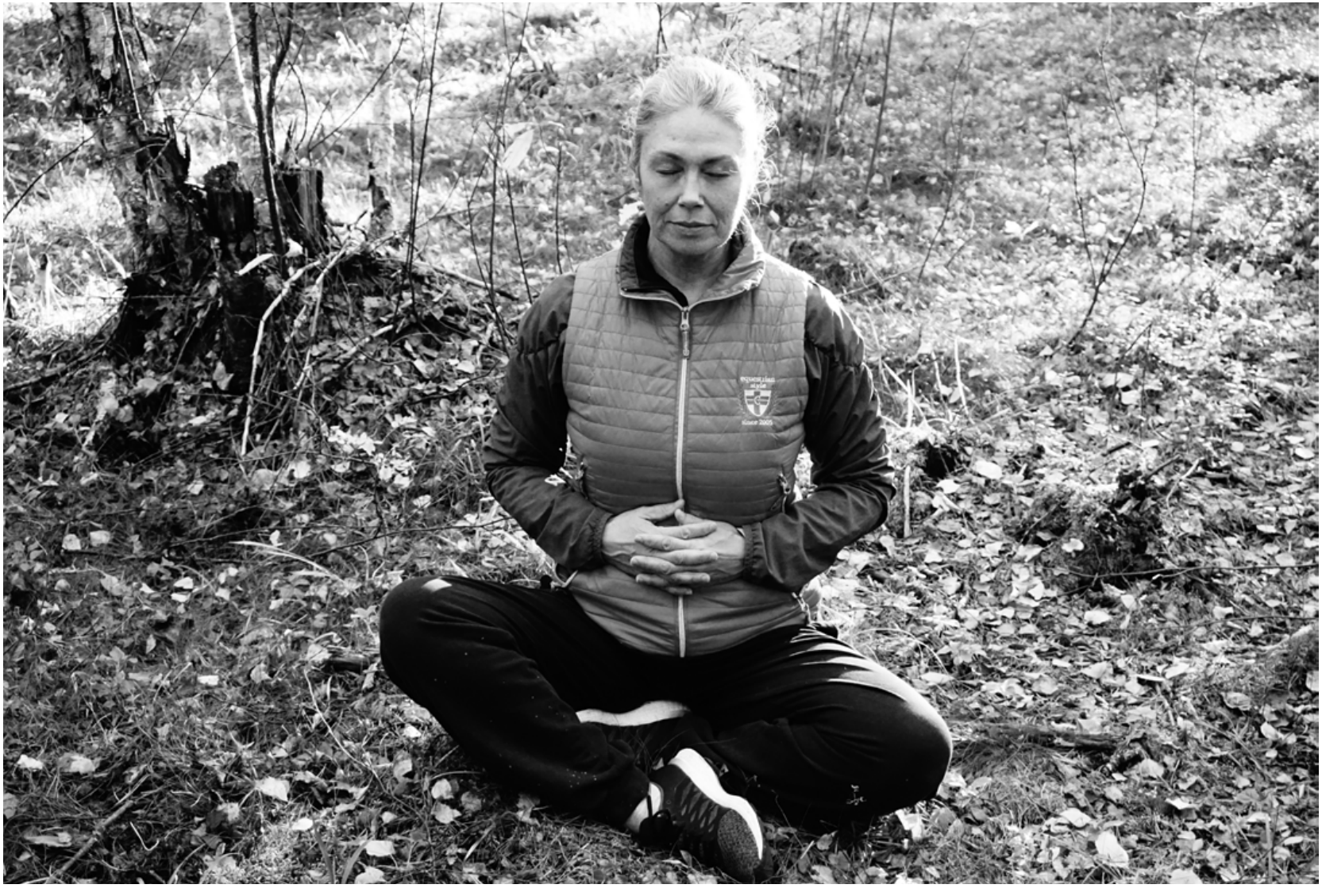
• Se till att du rör på armar, huvud, fingrar, höfter, mage, rygg, axlar, ansikte. Låt allt få dansa. Känn basen i bäckenet, hur det håller dig och rörelserna. Känn dig tyngdlös.

Upplev något nytt i dig själv genom att just dansa sittandes. Det här kommer att alstra endorfiner i kroppen och endorfiner äter stress. Dansa dig svettig. Se till att du använder hela ditt rörelseregister sittandes, och att du känner hur buren du är av marken under dig och rymden omkring dig. Bli ett med rörelserna och känn dig själv bortom dem.

Utmaningen ligger i att du sitter ner och genom det är lite begränsad. Tiden är också en utmaning. Välkomna detta - du skapar nya mönster i hjärnan. Vi kommer denna vecka åt vår naturliga glädje.

• Sitt bekvämt. Börja massera en fot i taget: anklar, ovansida, hälar, undersida och tår. Fortsätt uppåt och massera vader, knän och hela låren. Byt fot och ben.
• Ställ dig på knäna och slå med knytnävarna med ganska fasta, snabba slag på sätet. Lätta lite på slagen och knacka med knytnävarna längs den köttiga delen av ryggen.
• Stryk med händerna så långt bak du kan nå i ryggen, längs sidorna. Massera magen. Var heltigenom kärleksfull här!
• Massera ovanför brösten, i armhålorna, runt överarmarna och resten av armarna och en hand i taget, fingrarna. Fortsätt med axlarna och ner så långt du når på övre delen av ryggen. Massera nacke, öron, nyp lite i käklinje, massera käkmuskler, kinder, tinningar, hela hårbotten.
• Avslutna med att knacka med lätta fingrar uppe på hjässan, i ansiktet. Slå med lätta knytnävar i rask takt igenom hela kroppen ända ner till fötterna.

Du kommer att känna dig upplyft och omhändertagen så ökar cirkulationen, avspänningen och djupa välmåendekänslor. Massera i det här fria, öppna och ickedömande fältet du når när du aktiverar body schema. Du får kontakt med kroppen och när du är motståndslös och ordlös i den kontakten så börjar du läka.



• Sitt bekvämt. Knäpp händerna och placera händerna över diafragma med ett fast tryck. Var helt avslappnad i axlarna. Trycket är i händerna, inte i axlarna.

• Koncentrera dig på din andning vid nästippen. Observera vilken av näsborrarna som är aktiv (det går lättare att andas genom den).

• Nu ska du byta så att du i stället andas genom den andra näsborren, den inaktiva. Andas genom den tills du känner att den är aktiv, alltså går lättare att andas genom. Andas genom den en liten stund.

• Byt sedan näsborre igen tills du känner att det går lätt att andas genom den. Andas här en liten stund. Fortsätt att avspänt alternera mellan näsborrarna under 5 min.

Den här pranayaman förändrar din energi i det att du ändrar vilken näsborre du andas genom. NOSTRIL BREATHING är en suverän metod för att ändra vårt sinnestillstånd. Det finns flera varianter på den. Just denna är lugnande och jobbar på att förhindra oss från att bryta ihop. Den ökar också förmågan att styra vår vilja.

• Ligg på rygg. Sträck armarna rakt upp, handflatorna är vända mot varandra med ett naturligt avstånd mellan sig. Håll armarna uppe under hela övningen. Räta ut ländryggen och dra ner hakan lätt mot halsen.

• Andas in, lyft upp båda benen rakt upp. Pressa ländryggen mot marken. Andas ut och sänk dem med kontroll mot marken. Andas genom navelpunkten. Känn att det är kraften från den och andetagen som drar upp benen. Gör 3 min.

Känn det som att du blir rörelsen och andningen. Släpp tankarna, andas och rör kroppen. Då öppnar du dig för den naturliga kraft som finns i närvaron här och nu. Blir det jobbigt så låt känslan av det jobbiga få vara fri i dig. Du behöver inte sätta ord på det, bara känna och vara i det. Var motståndslös och fri.

BENLYFT aktiverar navelkraften, viljan och stabiliteten inom dig. Stärker så klart mag-muskulaturen och ger kraft i ryggen. Har du behov av att känna att du är i kontroll över saker? Gör benlyft! De gör oss stabila och pålitliga i förlängningen. Använd då med mantrat *Sat Nam* med andetagen.

• Ligg på rygg. Höj fötterna ca 1,5 dm från marken samtidigt som du lyfter upp huvudet och riktar blicken i tårnas riktning.

• Pressa ner ländenryggen och aktivera navelpunkten. Känn det som att du är stabil i positionen.

• Andas in och börja eldandas i 1 min de första dagarna. Öka sedan till 1,5 min och kanske till och med 2 min mot slutet av veckan. Är du svag i muskulaturen eller har mens/är gravid tar du ett ben i taget och andas långa, djupa andetag 30 sek/ben.

Övningen är suverän för att sätta lite press på nervsystemet. När du håller positionen stabilt och håller igenom fast det blir jobbigt, så börjar du avlasta nervsystemet på stress.

STRETCH POSE stärker dig, tonar navelpunkten, ökar din förmåga att fokusera och gör dig allmänt stark i kropp och psyke.

• Stå bredbent. Vrid höger fot åt höger sida och vänd överkroppen åt det hållet. Bakre foten följer med och justeras. Stå på bakre fotens tår.

• Böj höger knä, sjunk ner så att du kan sätta händerna i golvet. Knäet ska vara i nivå med hälen. Bakre benet är rakt. Placera vänster hand bredvid höger fot. Sträck på dig och vrid överkroppen åt höger. Sträck upp höger hand rakt upp. Använd en kloss för att höja vänsterhanden om du har svårt att nå golvet.

• Känn kontakten i navelcentrat och andas därifrån. Håll inte positionen med ansträngning, låt den uppstå inom dig. Andas långa, djupa andetag i 1–2 min. Byt sida.

Övningen ger dig smidighet och stöd, Den öppnar upp dig både fysiskt och mentalt. Vridningar är mycket välgörande för ryggens välmående.

Känn hur armen/överkroppen hålls uppe av rymden omkring och känn stödet från marken genom fötter och hand. Känn dig mjuk inifrån, spänn inte emot stretchen, mjukna.