

Tona in: Ong Namō Guru Dev Namō 3 ggr

Vid mens: Ingen eldandning eller rotlås

Uppvärmningsövningar. Gör några eller alla.

1. Ryggflex 1 min

- **Lätt meditationsställning.** Händer på vristerna.
- Andas in. Svanka och lyft bröstet.
- Andas ut. Flexa bakåt. Skjut rygg som en katt.
- Behåll axlarna i linje med höfterna.
- Fortsätt med **inandning fram, utandning bakåt.**

Avslut: Andas in. Håll. Andas ut. Gör rotlås.

2. Stretcha livsnerven 1 min

- Sitt med benen brett isär. Andas in, lyft upp armarna.
- Andas ut över vänster ben så långt ner som möjligt. Andas in tillbaka upp.
- Andas ut över höger ben så långt ner som möjligt. Andas in tillbaka upp.
- Repetera vänster/höger 1 minut.

Avslut: andas in med armarna uppåt, andas ut med händerna över båda benen och kom så långt framåt, neråt som möjligt. Håll 10 sekunder.

3. Ryggvridning 1 min

- **Lätt meditationsställning.** Händerna på axlarna, tummarna bakåt, överarmar parallella m golvet.
- Dra hakan lite bakåt och håll den där..
- Andas in, vrid till vänster
- Andas ut, vrid till höger
- Fortsätt med långa djupa andetag.

Avslut: Andas in, håll, ryggen aldeles rak. Andas ut. Gör rotlås. Slappna av.

4. Grodan 26 ggr

- Sitt på huk. Härlarna i luften bara tårna på golvet.
- Händerna på golvet mellan knäna.
- Lyft upp huvudet och andas ut all luft.
- Andas in och sträck upp, huvudet mot knäna
- Andas ut och kom tillbaka till ursprungsläget
- Fortsätt 26 ggr med kraftfull andning.

5. Nackrullningar 2 x 1 min

- Lätt meditationsställning. Sträck upp rygg & nacke.
- Rulla nacken medsols i så stora cirklar som möjligt.
- Axlarna avslappnade. Gapa gärna.
- Andas in uppåt, andas ut neråt. Fortsätt 1 min.
- Rulla sen nacken motsols 1 min.

Avslut: Stanna med huvudet rakt fram. Slappna av

6. Vila i Shavasana 1 min

Yogapass Tre eldandningar + Sat Kriya:

1. Stretch pose – 1 min

- Ligg på rygg. Lyft fötterna 15 cm. Lyft huvudet och titta mot tårna.
- Lyft armarna parallella med kroppen eller båda händerna under rumpan.
- Titta på fötterna. Eldandas.

2. Näsan till knäna 1 min

- Böj knäna och lyft huvudet mot knäna
- Håll om knäna med händerna. Eldandas.

3. Egobekämparen 1 min

- Lätt meditationsställning. Lyft armarna 60° åt sidan.
- Rulla fingrarna och sträck ut tummen.
- Tummarna pekar mot varandra. Slut ögonen.
- Fokus i tredje ögat. Eldandas.

Avsluta: Andas in, för ihop tummarna över huvudet mot varandra. Andas ut all luft, håll andan 10 sek och gör rotlås.

4. Sat Kriya 3 min

- **Klippställning**, armarna över huvudet, knäppta händer, raka pekfinger, män höger tumme överst, kvinnor vänster. Blunda, fokus i ögonbrynscentret.
- **SAT - dra in naveln! NAAM - slappna av.**

Avslut: Andas in, håll, gör rotlås och **dra upp all energi till hjässan.** Andas ut. **Gör rotlås.**

5. Vila i Shavasana 3 min.

6. Kattsträckning. Gnugga händer & fötter. Rulla.

7. Meditation 3 min

- Sitt i meditationsställning, Blunda.
- Tänk **SAT** på inandning och **NAM** på utandning.

Avsluta genom att sjunga eller recitera:

May the long time sun shine upon you, all love surround you, and the pure light within you, guide your way on, guide your way on, guide your way on

Sat Nam

Om du har väldigt bråttom: Gör bara Sat Kriya 3 minuter och vila i 3 minuter.