

YOGAPASS FÖR EN FRISKARE STARKARE RYGG

Enligt det yogiska synsättet är du så flexibel och fysiskt ung som din ryggrad är flexibel och rörlig. Du bör med andra ord hålla din rygг frisk, stark och rörlig för att behålla hälsa och ungdomlig fysik så länge som möjligt i livet. Ryggen innehåller delar av ditt centrala nervsystem, en viktig del att hålla i god kondition. Enligt yogan är också ryggraden den stora huvudkanalen genom vilken kundalinikraften, livsenergin flödar upp genom kroppen. Korrekt andning är en annan viktig beståndsdel i denna ekvation. Att använda diafragman på ett medvetet sätt i din andning påverkar både kropp och sinne. När du har ont i ryggen är det ett sätt för kroppen att meddela sig med dig: *Du tar inte hand om din kropp så som den behöver tas om hand.* Stress, felaktig arbetsställning, fel säng och emotionella problem är sådant som sliter på och sätter sig i ryggen som olika former av smärta, stelhet mm. Detta pass innehåller kraftfulla övningar för att göra din rygг mjukare, mer flexibel, friskare och starkare. Övningarna påverkar också flödet av spinalvätska till hjärnan vilket bidrar till att skapa balans.

1. Ligg på rygg. Dra upp knäna mot bröstet och kors underbenen. Vagga mjukt dina knän fram och tillbaka, till och från huvudet under 1 min. Vila kort på rygg.



2. Kom upp i sittande. Klippställningen. Sätt händerna i golvet framför dig. Börja flexa ryggraden. Andas in när du flexar fram (tänk SAT), andas ut när du flexar bak (tänk NAM). 26 ggr. Vila.



3A. Sträck ut benen framför dig på golvet. Andas in, andas ut, dra upp höger knä, lägg vänster hand över knät och vrid samtidigt överkroppen och huvudet åt höger. Höger hand stöder mot golvet bakom dig. Andas in fram, andas ut, lyft vänster knä och vrid över åt vänster. 1-3 min.



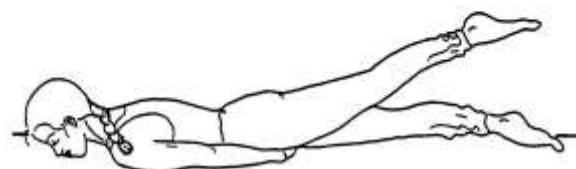
3 B. En alternativ rörelse här är att sitta med korslagda ben. Andas in, andas ut och vrid dig med vänster armbåge ner mot höger knä. Andas in upp och andas ut ner med höger armbåge mot vänster knä. 1 min.



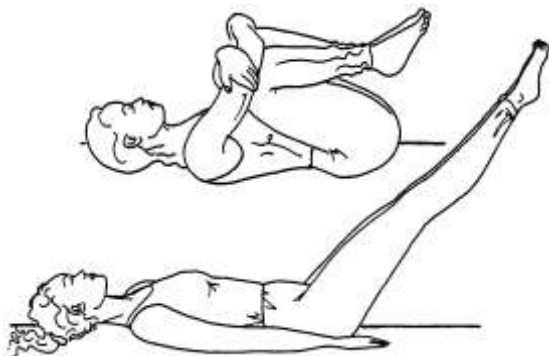
4. Vila på rygg under 1 min. och dra sedan upp knäna mot bröstet, ta tag runt med dina armar och börja rulla längs ryggraden några gånger.



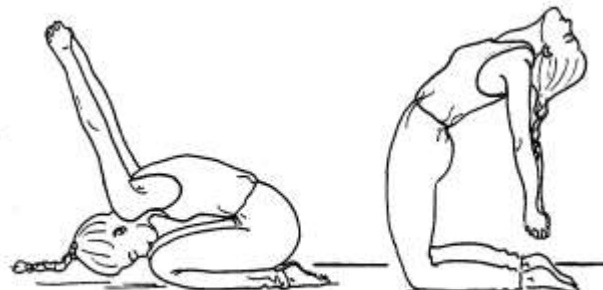
5. Rulla över på mage. Knyt dina nävar och stoppa in dem i håligheten som bildas i dina ljumskar. Hakan trycker mot golvet, ansiktet framåt. Andas in och lyft ditt sträckta vänstra ben upp i luften. Andas ut och sänk ner benet igen. Andas in upp med höger ben. Växla ben upp och ner under 1-2 min. Rulla över på rygg och vila.



6. Ligg kvar på rygg. Dra upp knäna mot bröstet och lägg dina armar runt knäna. Andas in och sträck upp benen, raka i 45 graders vinkel från golvet. Andas ut med knäna ner mot bröstet igen. Fortsätt på detta vis under 3 min. Vila på rygg.



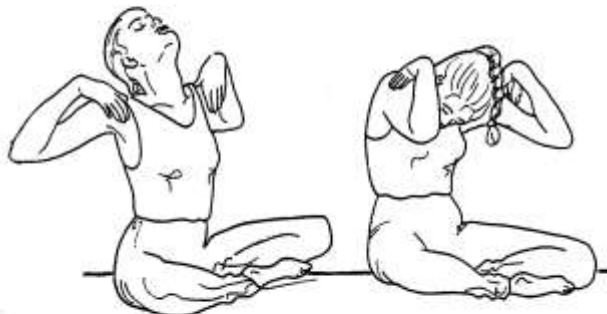
7. Sätt dig i klippställningen. Knäpp händerna bakom ryggen. Andas in och kom upp på knä. Pressa höfterna framåt och böj överkroppen bakåt så långt du kan utan tappa balansen. Armarna hänger rakt ner. Andas ut, sjunk ner på hälarna och sänk pannan ända ner i golvet. Armarna pekar nu rakt upp mot taket. Fortsätt att gå upp och ner på detta sätt under 1-3 min.



8. Vila på rygg, 1-3 min. och rulla sedan längs ryggraden, precis som i övning 4.



9. Lätt meditationsställning. Händerna går upp på skulderna med fingrarna fram och tummarna bak på ryggen. Andas in och flexa fram ryggen, samtidigt som axlar och huvud pressas bakåt. Andas ut och flexa ryggen bakåt samtidigt som armbågarna går fram och ner och huvudet sjunker ner med hakan mot bröstet. Håll ett bra tempo och gör övningen under 1-3 min. Vila.



10. Lätt meditationsställning. Sträck armarna upp mot taket med överarmarna tätt in mot öronen. Handflatorna tittar på varandra. Fingrarna spretar. Behåll denna sträckning – aktivt – under 3 min. med långa djupa andetag. För att avsluta andas du in, håller andan och sträcker armarna intensivt rakt upp. Andas ut och låt händerna sjunka ner i knät. Andas långa djupa andetag under 30 sek. och repetera sedan övningen i ytterligare 3-5 min. Gå sedan direkt till sista övningen.



11. Sitt i lätt meditationsställning. Slut dina ögon. Andas långa djupa andetag genom näsan. Koppla mantrat SAT NAM till andningen och sitt på detta sätt, mediterandes under 5-10 min. eller så länge du vill.