

Avstressande pass för dina njurar och binjurar

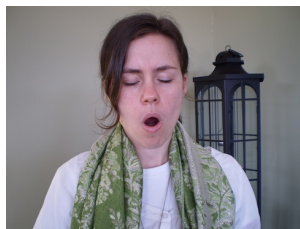
1. **Lotus Mudra.** Sitt i lätt meditationsställning, gnugga handflatorna mot varandra. Andas in och sträck armarna ut åt sidorna, parallella med golvet, handflatorna vända utåt. Andas in och för ihop händerna, handlovarna mot varandra och fingrarna utsträckta i Lotus Mudra. För att avsluta andas in med handflatorna ihop. **1-3min.**



2. Kroka dina lillfingrar i varandra framför bröstkorgen i höjd med hjärtat, de andra fingrarna kommer ner till kuddarna på handflatan, tummarna sticker upp. Sänk händerna så de kommer i höjd med solarplexus. Dra nu isär lillfingrarna utan att släppa taget samtidigt som du andas eldandning från trakten under naveln. Känn att det drar i ryggen. **1-3min.** *Den här övningen genererar hetta och jobbar med ena sidan av binjurarna.*



3. **Cannon Breath.** Fortfarande i lätt meditationsställning med en rak rygg. Börja med "cannon breath" (eldandning genom rundad mun). Andas in och koncentrera dig på ryggraden. **1-3min.** *Den här övningen jobbar med andra sidan av binjurarna.*



4. I lätt meditationsställning. Placera vänster hand på ryggen vid slutet av revbenen, med handflatan vänd utåt. Sträck ut höger arm rakt ut parallell med golvet, handflatan vänd framåt, fingrarna upp 60°. Håll ryggraden rak, sträck från axeln. Med ögonen helt öppna upprepa högt mantrat *Har Har Har*, kraftfullt från naveln. **1-3min.**



5. **Body Drops.** I full lotusställning (höger fot på vänster lår och tvärt om), placera händerna vid sidorna av kroppen. Gör Body drops, andas in upp och andas ut ner. **1-3min.**



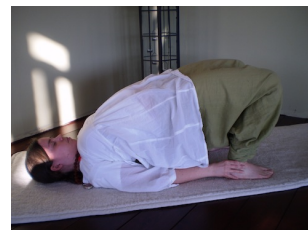
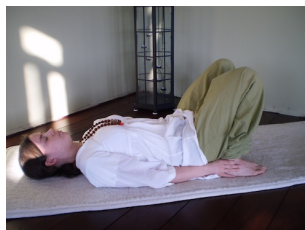
6. I lätt meditationsställning, placera händerna framför solarplexus, vänster arm vänd in mot kroppen och höger handflata pressar mot vänster handled. Titta nedåt och andas kraftfulla långa djupa andetag. **1-3min.** *Med samma kraft som du har i andetaget lika djupt kommer denna övning att rena dig.*



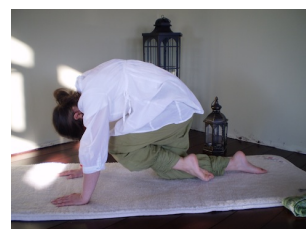
7. **Framåt sträck med rak ryggrad.** Sträck ut benen framför dig och armarna sträcker du också ut parallellt med golvet, knyt dina nävar med tummarna rak upp mot taket. Andas in sträck dig fram, andas ut luta dig bakåt. Kraftfulla andetag. Håll armarna hela tiden parallella med golvet. **1-3min.**



8. **Bäcken lyft.** Ligg på rygg, böj på benen och sätt fötterna på golvet nära rumpan. Ta tag i dina anklar. Andas in lyft upp höfterna andas ut och kom ner igen. Fortsätt så. Fotsulorna är hela tiden i golvet. **1-3min.**



9. **Modifierad katt och ko.** I katt position, andas ut när du för vänster ben mot pannan och andas ut när du sträcker ut och upp vänster ben. Översträck inte. Byt ben. **1-3min.**



10. Sitt på hälar och lägg underarmarna på golvet framför knäna, handflatorna ihop med tummarna upp. Andas in när du sträcker dig över dina armar och andas ut när du kommer tillbaka. Håll hakan uppe, det skapar ett tryck vid ländryggen. **1-3min.**



11. **Ryggrullning.** Ligg på rygg och dra knäna mot bröstkorgen, armarna runt dina knän, andas normalt och börja gunga upp och ner längs med din ryggrad. **1-3min.**



12. *Total avslappning.* Det är skönt att vila en timme efter det här passet. Drink ett glas vatten. Det här passet görs med kort vilotid mellan övningarna.

Kommentar:

Har vi en reservkapacitet att komma till vår destination trots snöstormen? Vår energi kan flöda, vi kan äta bra, sova tillräckligt. Men om våra binjurar inte fungerar bra så är det svårt att hänga med. Vi blir trötta och griniga. Att ha körtelsystemet i balans och i synnerhet att ha starka binjurar och njurar är viktigt för att orka med och för att kontrollera ilska och hypoglykemi (lågt blodsocker). Utan starka binjurar och njurar kan hjärtat inte fungera väl.