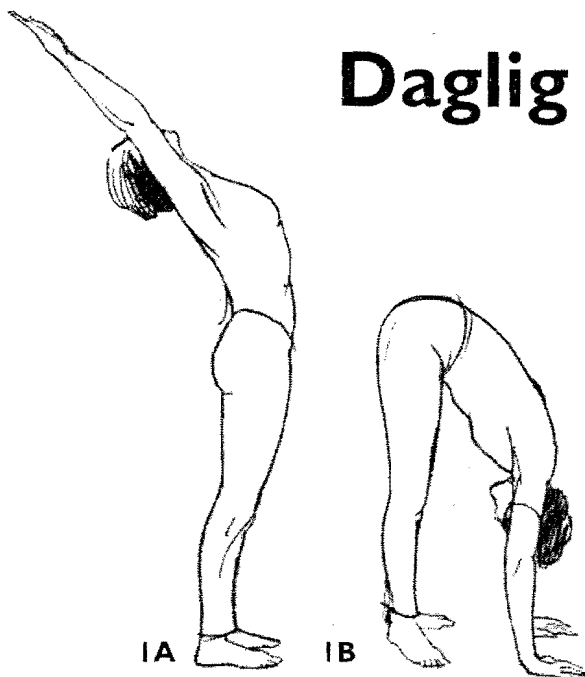


Daglig genomkörare

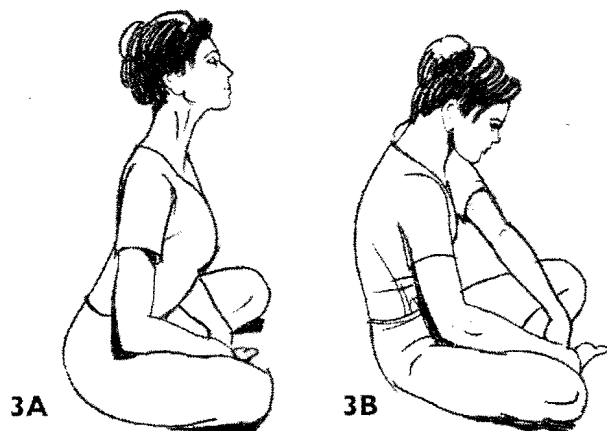


1. Stå upp och sträck armarna ovanför huvudet med tummarna krokade i varandra. Andas in och böj dig bakåt (1A). Andas ut och böj dig framåt och låt händerna röra vid golvet (1B). Tänk Sat vid inandning och Nam vid utandning. Fortsätt i 1-3 minuter.

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

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



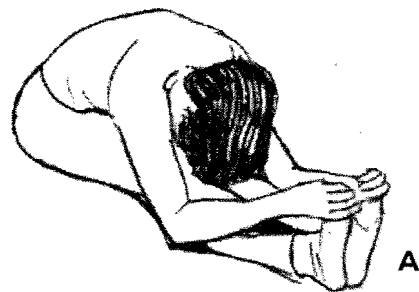
3. Ryggflex/Kamelritt. Du sitter fortfarande i lätt meditationsställning. Håll händerna på främre skenbenet. Andas in medan du böjer nedre delen av ryggen framåt (3A). Andas ut medan du böjer nedre delen av ryggraden bakåt (3B). Utför rörelsen flytande och med kraftfull andning i 1-3 minuter. Övningen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



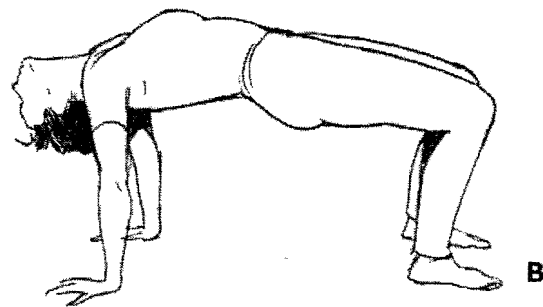
4. Håll armarna utsträckta framför dig och parallellt med golvet. Håll handflatorna neråt, lägg vänster hand på den högra och sammanfläta fingrarna. Andas in medan du vider hela överkroppen, även huvudet, till vänster. Andas ut medan du vider överkroppen till höger (4). Fortsätt med rytmiska och jämna rörelser i 1-3 minuter. Denna övning är ett komplement till den föregående. Den öppnar upp solarplexus, stimulerar njurarna, lever, gallblåsa, bukspottskörtel och mjälte.

5. De följande övningarna kan göras direkt efter varandra utan paus.

A. Sträck ut benen rakt framför dig. Böj dig framåt och dra tårna bakåt (A). Om du inte når tårna håll i anklarna, vaderna eller knäna. Sträck ut ordentligt och andas eldandning i 1-3 minuter. Denna övning är bra för ischiasnerven som inom kundaliniyogan kallas för livsnerven.



B. Plattformen. Sitt med raka ben, luta dig 60° bakåt med armarna som stöd. Fingrarna pekar bakåt och armbågarna är raka. Lyft kroppen så att den är rak från knäna till axlarna och parallell med golvet. Låt huvudet hänga bakåt (B). Andas eldandning i 1-3 minuter. Plattformen stärker nervsystemet, förbättrar energibalansen och balanserar höfterna.

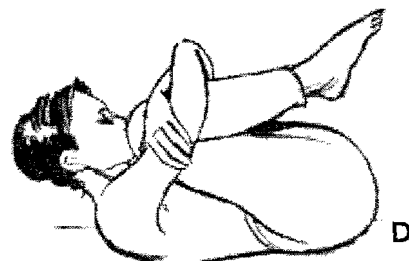


Lättare variant: Ligg på rygg med böjda knän och sätt fötterna på golvet. Tryck upp höfterna och sammanfläta fingrarna under ryggen.



C) Sträckställning. Ligg på rygg och lägg händerna under baken. Lyft ben och huvud ca 15 cm ifrån golvet, sträck tårna framåt och titta på tårna (7). Andas eldandning i 1-3 minuter. Sträckställningen stärker navelenergin. Den är även bra för matsmältningen och cirkulationen.

Lättare variant: Lyft ett ben i taget och byt ben efter halva tiden.



D) Ligg på rygg, dra upp knäna mot bröstet och lägg armarna runt knäna. Hög huvudet så mycket som möjligt mot knäna och andas eldandning i 1-3 minuter (D). Denna ställning stimulerar sköldkörteln och hjälper att avlägsna gas ifrån tarmarna.



6. Örnen. Sitt i lätt meditationsställning med armarna raka i 60° vinkel. Sträck tummarna uppåt och böj de övriga fingertopparna mot händernas mjuka del (6). Andas eldandning i 1-3 minuter och föreställ dig att kroppen blir uppladdad med ljus och energi. Denna ställning ökar din utstrålning, stimulerar hjärtchakrat och stärker ditt elektromagnetiska fält.

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

8. Sitt rak i ryggen i lätt meditationsställning. Håll fokus på 3:e ögat och andas långa djupa andetag. Tänk Sat vid inandning och Nam vid utandning. Fortsätt i 3-11 minuter.