

ETT PASS FÖR BÄTTRE SÖMN

Detta är ett enkelt skönt pass att göra på kvällen innan du lägger dig. Tona in före och tona ut efter passet. Håll ögonen slutna med fokus i 3:e ögat. Avsluta varje övning med rotlås, dock ej vid menstruation.

1. Tryck höger tumme för höger näsborre. Andas långa djupa andetag in och ut genom vänster näsborre. 1-3 min.

2. Sträck ut benen framför dig. Sträck dig fram och ta tag om tårna eller så nära du når. Sjunk fram med överkroppen och häng tungt ner mot lår och knän. Långa djupa andetag in och genom näsan. Tänk SAT på in- och NAM på utandning. 1-3 min.

3. Dra upp knäna och sätt fotsulorna i golvet. Sätt händerna i golvet invid kroppen. Pressa upp höfterna och baken så att din kropp bildar en båg med armar och ben som brofästen. Slut ögonen och låt huvudet hänga. Långa djupa andetag genom näsan. Utan att sluta andas gör du nu rotlåset och håller det under fortsatt långsam andning. 1-3 min. Släpp rotlåset och fortsätt med långa djupa andetag i ställningen i ytterligare 1-3 min. Vila på rygg.

4. På rygg: Lyft armarna upp mot taket. Knyt nävarna och böj underarmarna in mot varandra så att de hänger parallella med golvet. Knyt nu nävarna hårt, andas in och håll andan. Dra nävarna sakta ner mot bröstet. Spänn hela kroppen och släpp fram all ilska du kan uppmåna. Dra!! När du inte kan hålla andan mer, tryck nävarna mot bröstbenet och andas ut. Repetera hela övningen ytterligare en gång. Vila på rygg.

5. Lätt meditationsställning med händerna i knät. Höger hand i vänster. Tryck tumspetsarna mot varandra, pekandes framåt. Ögonen 1/10 öppna. Fokusera på nästippen. Andas in genom näsan och fyll lungorna i fyra sniffar. Håll andan en stund. Andas ut genom näsan i två frysningar. När du andas in tänk mantrat SA TA NA MA i takt med sniffarna. Under det att du håller andan tänk samma mantra ytterligare fyra gånger. När du andas ut tänk WAHE GURU i takt med de två frysningarna. Fortsätt på detta sätt i upp till 11 minuter.

*Sa Ta Na Ma = födelse, liv, död, återfödelse.
Wahe Guru = extas bortom all beskrivning*

