

ETT YOGAPASS VID GRAVIDITET

Läs först igenom de allmänna instruktionerna före ett yogapass och gör sedan detta pass i enlighet med nedan anvisningar och bilder. Upplever du det för ansträngande att sitta fritt, tag stöd av stol framför dig, eller placera händerna i golvet mellan fötterna.

1. Lätt meditationsställning. Handflatorna mot varandra. Slut ögonen. Tona in med mantrat ONG NAMO GURU DEV NAMO, 3 gånger.
2. Ställ dig upp? Sträck armarna över huvudet, handflatorna mot varandra. Andas in och räta upp kroppen rak. Andas ut och böj dig framåt. Upp och ner i 1-3 min. Vila.
3. Sitt på hälar i klippställningen med händerna vilande mot korsryggen. Andas in och kom upp stående på knäna. Andas ut tillbaka ner igen. 1 min. Vila.
4. Sitt med benen utsträckta framför dig. Händerna i golvet bakom dig med fingrarna pekandes bort från kroppen. Andas in och lyft samtidigt höger ben, sträckt, så högt du kan. Andas ut ner igen. Fortsätt med samma ben under 1-3 min. Byt ben i ytterligare 1-3 min. Vila.
5. För samman fotsulorna, håll händerna runt tårna. Dra in hälar så nära underlivet som du kan. Vagga från sida till sida under 1 min. Börja sedan höja och sänka knäna under ytterligare 1-3 min. Vila. OBS! Vid besvär med uppluckring, placera fötterna en bit ut från kroppen.
6. Lätt meditationsställning. Händerna om främre ankeln. Andas in och räta upp ryggen. Andas ut och slappna av i ryggraden. 1-3 min. Vila.
7. Ställ dig på huk med hela fotsulorna i golvet (eller med något under hälar om du inte får ner hela foten). Slappna av med långa djupa andetag i ställningen under 1-3 min. Vila.
8. Nackrullning. Slut ögonen. Rulla mjukt huvudet runt i en så stor cirkel som din nacke klarar. Det ska *inte* göra ont i nacken. Andas in när huvudet rullar bakåt. Andas ut när hakan rullar fram över bröstet. Ett varv ska ta ca. 10 sek. 10-15 varv åt varje håll. Slappna av i käkarna. Vila.
9. Lagg dig på sida med en kudde under huvudet. Det undre benet lätt böjt. Det övre benet rakt. Lyft det övre benet samtidigt som du andas in. Andas ut och sänk benet ner igen. 1-3 min. Byt sida, byt ben. 1-3 min. Slappna sedan av fullständigt på sida under 5-10 min.
10. Sitt i lätt meditationsställning. Handflatorna mot varandra. Tummarna in mot bröstbenet. Tona ut med mantrat SAT NAM, 3 gånger.

