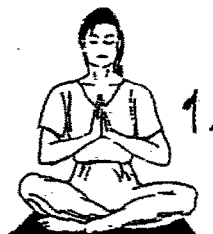


Kom igång med Kundaliniyoga

Att börja dagen med ett yogapass är bland det bästa du göra för dig själv. Följ dessa enkla instruktioner och du kommer sedan vara redo att möta dagen på ett bra sätt. Innan du börjar: Duscha - gärna kallt. Drink ett glas ljummet vatten men vänta med frukosten till efter passet. OBS! Gör ej rotlås/eldandning vid mens.

1. Börja passet med att tona in dig. Sitt med korslagda ben, handflatorna mot varandra framför bröstet (*bild 1*). Sjung mantrat ONG NAMO GURU DEV NAMO tre gånger.



2. Lätt meditationsställning. Rak rygg. Armarna upp 60 grader. (*bild 2*). Eldandning 1-3 min. Andas in. Håll. Andas ut. Håll. Gör rotlåset. 5-15 sek. Andas in och slappna av. Vila 1 min.



3. Lätt meditationsställning. Sätt händerna om främre ankeln. Andas in och flexa ryggraden framåt. (*bild 3*). Andas ut och flexa bakåt. Håll huvudet rakt. 1-3 min. Andas in. Håll. Andas ut. Håll. Gör rotlåset som ovan. Vila 1 min.



4. Sträck ut benen. Ta tag om tår eller vrister. Andas ut och sjunk framåt med sträckt överkropp (*bild 4*). Andas in och kom upp. Fortsätt upp och ner under 1-3 min. Avsluta med rotlås. Vila 1 min.



5. Händerna på axlarna. Fingrarna fram, tummarna bak. Andas in och vrid överkroppen åt vänster (*bild 5*). Huvudet följer med. Andas ut höger. 1-3 min. Rotlås. Vila 1 min.



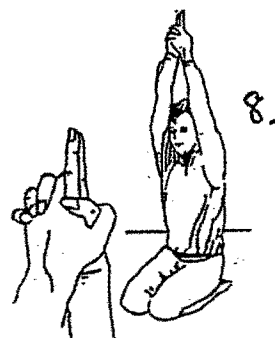
6. På rygg. Lyft huvud och fötter ca 10 cm. Sträck armarna längs kroppen, alt. lägg händerna under baken som stöd (*bild 6*). Titta på tårna och eldandas. 1 min. Håll andan kort. Vila 1 min. på rygg.



7. Lätt meditationsställning. Händerna på knäna. Andas in och dra upp axlarna. Andas ut och släpp ner axlarna (*bild 7*). 1-3 min. Avsluta med att andas in och dra upp axlarna. Håll. Vila 1 min.



8. Sitt på hälsarna. Knäpp händerna, tryck pek-fingrarna mot varandra. Sträck armarna rakt upp (*bild 8*). Säg SAT och dra samtidigt in naveln. Säg NAM och släpp ut naveln. 1-3 min. Andas in. Håll. Andas ut. Håll. Rotlås.



9. Vila på rygg (*bild 9*) 5-10 min. Gör en meditation. Tona ut dig med tre långa SAT NAM.

