

## Yogapass för en stark och frisk rygg

I yogan säger vi att vi inte är äldre än vad vår ryggrad är flexibel. För att förbli ung bör vi förbli flexibla i båda i kropp och själ.

Övningarna i detta pass hjälper din rygg att förbli flexibel. De hjälper också till att skapa en uppåtgående rörelse av energi och ryggmärgsvätska mot hjärnan och de högre centran.

Många personer kan redovisa större mental klarhet efter att ha praktiserat detta pass. En medverkande faktor är den ökade cirkulationen av ryggmärgsvätska, vilket bl a visat sig vara avgörande när det gäller att ha ett gott minne.

Det är underbart skönt att göra yoga - inte alltid just när du tränar. Däremot efteråt!

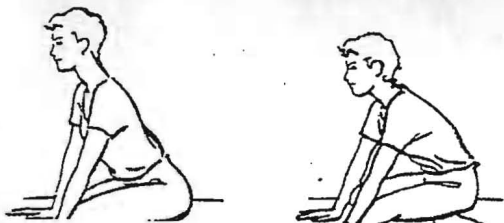
1. Tona in dig med mantrat ONG NAMO GURU DEV NAMO x 3.
2. Gör några uppvärmningsövningar.
3. Lägg dig på rygg. Böj knäna och kors anklarna. Rör knäna till och från huvudet i små rörelser. Andas in och tänk SAT när benen går från kroppen och andas ut och tänk NAM när benen kommer mot magen. Håll dina ögon fokuserade i pannan vid 3:e ögat för att stimulera intuitionen och för att få stillhet. Gör övningen under 1 minut. Avsluta genom att andas in. Håll andan. Andas ut och gör rotlåset (dra ihop anusmuskeln, lyft urinvägstrakten och dra in naveln mot ryggen). Vila på rygg lika länge som du gjort övningen.

*Övningen hjälper dig att eliminera gaser och spänningar i tarmarna. Masserar nedre delen av ryggraden och hjärtrakten.*



4. Sätt dig i klippställningen. Sätt händerna på golvet framför knäna med handflatorna nedåt. Flexa nedre delen av ryggpärtiet. Andas in och tänk SAT när du flexar ryggen framåt och andas ut och tänk NAM när du flexar ryggen bakåt. Ögonen är fokuserade i pannan vid 3:e ögat. Gör detta 26 gånger. Avsluta genom att andas in och sträck ryggen så rak som möjligt. Håll andan. Andas ut och gör rotlåset (dra ihop anus muskeln, lyft urinvägs trakten och dra in naveln mot ryggen). Vila på rygg lika länge som du gjort övningen.

*Övningen hjälper till att justera nedre delen av ryggraden. Masserar även andningsorganen.*



5. Sträck ut benen framför dig. Andas in med benen utsträckta framför dig. Andas ut, böj ditt högra knä och vrid kroppen åt höger. Använd den korsande armen som en hävstång och den bakre handen som ankare. Andas in i mitten och andas ut under det att du vrider åt vänster. Låt sittbenet förbli kvar på golvet. Tänk SAT när du andas in och NAM när du andas ut. Håll din blick fokuserad i pannan, vid 3:e ögat. Fortsätt under 1-3 minuter. Avsluta som i de tidigare övningarna med rotlåset. Vila på rygg lika länge som du gjort övningen.

*Övningen stärker nervsystemet, ökar rörligheten i bröstkorgen och lungorna. Frigör gaser och toxiner i kroppen. Stimulerar hela chakra systemet.*



- 5B. Lättare variant: Sitt i meditationsställning. Andas in med ryggraden rak och andas ut varunder du för höger armbåge mot vänster knä. Andas in, kom upp och andas ut varunder du för vänster armbåge mot höger knä. Andas och håll fokus på samma sätt som i övning 5.



6. Slappna av på rygg under 1 minut. Lägg sedan upp knäna mot magen, armarna runt dem och gunga upp och ned längs ryggraden några gånger.

*Övningen masserar ryggraden, stimulerar nervsystemet och frigör kroppen från gaser som kan påverka smärta i axlar och ryggslut.*



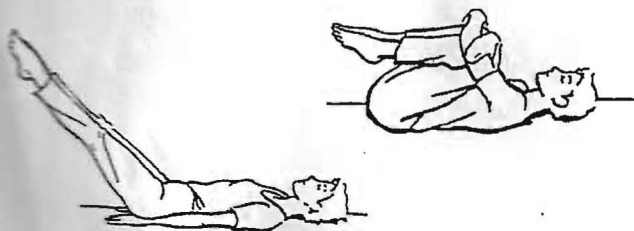
7. Ligg på mage. Knyt nävarna och placera dem vid ljumskarna. Hakan på golvet. Ansiktet är riktat framåt. När du andas in lyfter du vänster ben från golvet. Andas ut och sänk benet mot golvet. Fortsätt och alternera benen under 1-2 minuter. Tänk SAT när du andas in och NAM när du andas ut. Håll din uppmärksamhet i pannan. Avsluta genom att göra rotläset. Vila på rygg.

*Övningen justerar och stärker nedre delen av ryggen.*



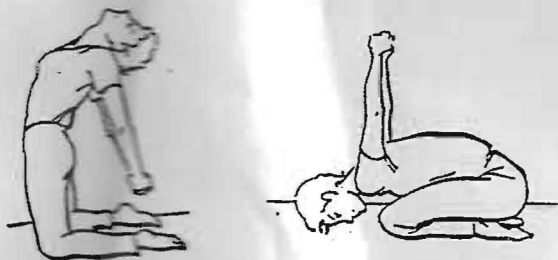
8. Ligg på rygg, lägg armarna runt dina böjda knän. När du andas in sträcker du ut benen rakt i 45 grader. När du andas ut böjer du tillbaka benen mot kroppen. Fortsätt under 3 minuter. Tänk SAT på inandning och NAM vid utandning. Fokus i pannan. Avsluta med rotläset och vila på rygg.

*Övningen stimulerar hjärtat och levern.*



9. Sitt i klippställning. Samanfläta fingrarna bakom ryggen. Håll armarna från kroppen under hela övningen. Andas in, res dig från hällarna, tryck fram höfterna och böj ryggraden. Andas ut, sitt på hällarna och böj fram pannan mot golvet. Fortsätt denna rörelse under 1-3 minuter. Tänk SAT vid inandning och NAM vid utandning. Håll fokus i pannan vid 3:e ögat. Avsluta med rotläset och vila sedan på rygg.

*Övningen ökar cirkulationen i huvudet, masserar magmusklerna, stärker nedre delen av ryggen och stimulerar chakrasystemet och främst 4:e chakrat - det emotionella och fysiska hjärtat.*



10. Slappna av på rygg under 1 minut. Lägg sedan upp knäna mot magen, armarna runt dem och gunga upp och ned längs ryggraden några gånger. Precis som i övning 6.



11. Sitt i lätt meditationsställning med händerna på axlarna, fingrarna fram och tummarna bak. Andas in och för armbågarna och huvudet bakåt. Andas ut och låt armbågarna, ryggraden och huvudet böja sig framåt. Fortsätt i ett kraftfullt tempo under 1-3 minuter. Tänk SAT på inandning och NAM på utandning. Avsluta genom att göra rotläset och vila sedan på rygg.

*Övningen masserar övre delen av ryggraden. Frigör spänningar vid skuldrorna och i nacken. Stimulerar sköldkörteln som balanserar värme och kyla, ämnesomsättningen och humöret.*



12. Sitt i lätt meditationsställning. Sträck armarna rakt upp. Handflatorna är vända mot varandra och fingrarna är utspärade. Sträck armarna aktivt uppåt under 3 minuter. Avsluta genom att andas in djupt och sträck upp, andas ut, ta ner armarna och låt dem vila i famnen. Slappna av under 30 sekunder. Repetera övningen under 3-5 minuter.

*Övningen sträcker ut ryggraden och släpper spänningar. Stimulerar hjärtat och ditt elektromagnetiska fält.*



13. Meditera. Tänk SAT på inandning och NAM på utandning. Fortsätt så länge du vill och kan.



14. Avsluta med SAT NAM.