

Yogaövningar

Fysiskt stärker dessa övningar dina lungor, ökar din blodcirkulation och gör muskler längs hela ryggraden mer smidiga och flexibla. Psykiskt känner du dig mer grundad efter att ha gjort dessa övningar, dvs. du känner dig lugnare, tryggare och mer hemma i din kropp.

1. *Spreta med fingrarna*: sitt i lätt meditationsställning. Sträck dina armar snett uppåt i ett V, spreta med dina fingrar och andas långa, djupa andetag genom näsan. 1-3 minuter.
2. *Fjärilen*: sätt ihop dina fotsulor och dra dem så nära underlivet som möjligt. Din rygg och nacke är raka. Vippra upp och ner med dina knän samtidigt som du andas långa, djupa andetag genom näsan. 1-3 minuter.
3. *Kråkan*: sitt på huk (har du svårt för att stå med hela fotsulan i mattan kan du lägga en filt eller kudde under dina hälar). Sätt samman dina handflator vid bröstet. Håll hakan lite lätt in mot bröstet, så nacken är rak. Andas långa, djupa andetag genom näsan. 1-3 minuter.
4. *Ryggflex*: sitt i lätt meditationsställning och håll dina händer om den främre foten. Andas in genom näsan och tryck ditt bröst framåt, andas ut genom näsan och tryck din rygg bakåt, huvudet följer med i rörelsen. 1-3 minuter.
5. *Ryggflex i klippställningen*: sitt på dina hälar, händerna vilar på dina lår. Gör samma sak som i övning 4. 1-3 minuter.
6. *Framåtböjning med benen framåt*: sträck ut benen framför dig. Håll där du når – knän, smalben, tår. Andas in genom näsan och sträck dig uppåt så att rygg, nacke och armar blir raka, andas ut genom näsan och sjunk ner mot benen igen. 1-3 minuter.
7. *Framåtböjning med benen åt sidorna*: sära på dina ben så mycket du kan. Gör samma sak som ovan och alternera, dvs. andas in i mitten, andas ut över höger ben, andas in i mitten, andas ut över vänster ben osv. 1-3 minuter.
8. *Nackrullningar*: sitt i lätt meditationsställning, låt dina händer vila på knäna. Gör mjuka cirklar med ditt huvud (tänk att du ritar en så stor cirkel du kan med näsan). Andas in genom näsan när hakan är in mot bröstet, andas ut genom näsan när hakan är upp mot taket. 1-3 minuter åt varje håll.

Blunda när du gör övningarna. Börja med att göra övningarna långsamt; vill du sedan öka på takten kan du göra det. Det är du som bestämmer. Lyssna in vad som känns rätt för dig i stunden. Vila mellan varje övning, blunda, andas långa, djupa andetag och känn in hur det känns i din kropp och i ditt sinne.