

Yogapass 15 minute morning set

1. *Gräshoppan*: ligg på mage, hakan i golvet, knyt nävarna och stoppa in dem vid ljumskarna, håll ihop ben och fötter. Lyft dina ben så högt du kan och håll kvar dem i luften. Andas in, andas ut, dra upp rotlåset och håll så länge du kan. Fortsätt så i 2-3 minuter.

2. *Kobran*: ligg på mage, håll ihop ben och fötter, tryck ifrån med handflatorna (eller så stannar du kvar på underarmarna), raka armar, upp med bröstet, hakan mot taket, stängda ögon med fokus i tredje ögat (punkten mellan ögonbrynen). Andas in, andas ut, dra upp rotlåset och håll så länge du kan. Fortsätt så i 2-3 minuter.

3. *Skulderstående*: ligg på rygg, lyft höft och ben rakt upp mot taket (eller så lyfter du enbart benen) med stöd av dina händer. Ta 3 djupa andetag och vid 3:e utandningen drar du upp rotlåset och börjar sparka dig själv snabbt i rumpan så länge du kan. Släpp rotlåset, andas in, upprepa hela proceduren och fortsätt i 2-3 minuter.

4. *Vilande övning*: ligg på rygg, dra in ena hälen mot underlivet, dra sedan in den andra. Du ligger som en uppochnervänd groda, slappna av i höfterna. Fläta samman dina fingrar och lägg dem på magen. Stäng dina ögon och fokusera i tredje ögat. 2-3 minuter.

Detta är ett kort, men kraftfullt yogapass som väcker din kundalinienergi (den energi som sägs vila i rotchakrat vid svanskotan och som gör dig till mera du) och är en perfekt förberedelse för meditation. Det är vettigt att värma upp ryggen först med övningar som *suficirklar* (sitt i easy pose och rotera runt din egen ryggrad, andas in fram, andas ut bak), *ryggflex* (sitt i easypose, andas in och skjut fram bröstet, andas ut och skjut bak ryggen) och *life nerve stretch* (sitt med raka ben, fäll ryggen framåt, ta tag i stortårna och sjunk neråt, andas långa, djupa andetag).