

Yogapass Healthy Bowel System

1. *Väderkvarnen*: stå upp med särade ben (lite mer än skulderbrett isär) och armarna rakt utåt sidorna med handflatorna vända framåt.

A) Andas in med rak rygg, andas ut och för samtidigt din högra hand ner mot vänster fot och titta upp på din höjda vänstra hand. Fortsätt så upp och ner i 1 minut mot samma fot. Byt sen till andra handen och foten i 1 minut.

B) Fortsätt med samma övning men växla sida hela tiden och stanna i 5 sekunder varje gång handen går ner mot foten. 2 minuter.

C) Fortsätt med samma övning men växla sida hela tiden och stanna i 25 sekunder varje gång handen går ner mot foten. 2 minuter.

D) Fortsätt med samma övning men håll kvar handen mot samma fot i 2 minuter. Byt sen till andra handen och foten i 2 minuter.

2. *Sidoböjning*: stå med höftbrett mellan benen, armarna rakt utåt sidorna med handflatorna vända uppåt, andas in och för armarna åt vänster i en båge över huvudet, andas ut och för armarna åt höger i en båge över huvudet. 1-3 minuter.

3. *Ryggvridning*: stå med höftbrett mellan benen, armarna utåt sidorna med handflatorna vända neråt, andas in och vrid överkroppen så långt du kan åt vänster, andas ut och vrid överkroppen så långt du kan åt höger. 1-3 minuter.

Det här är ett stående och kraftfullt yogapass som masserar tarmarna genom att överkroppen vrids och böjs åt olika håll. Ont i magen kan bero på stress, mycket stillasittande, lite motion och dålig mat. Våra tarmar påverkas särskilt negativt av stress och stannar då upp i sitt tarmarbete. Stresshormonet kortisol flyttar vid stress aktiviteten i tarmarna till andra delar av kroppen där blodet behövs för kamp och flykt. Dessa övningar hjälper dig hålla tarmarna i form och undvika diarré, förstoppning, gaser, uppsvälld mage och trötthet.