

Yogapass Outward bound kriya

– beslutsamhet, fokus och kraft

- 1.** Ligg på rygg, andas in och lyft ett ben upp mot taket i 90 grader och det andra i 45 grader, andas ut och lägg ner båda. Byt ben och fortsätt så i 2-11 minuter.
- 2.** Plogen: ligg på rygg, lägg armarna ovanför huvudet, lyft benen så de hamnar ovanför huvudet och ta tillbaka dem igen. 52 gånger eller 2 min. Alternativ: ligg på rygg, dra upp knäna mot bröstet, sätt händerna i knäveckan och börja rulla längs med ryggraden. 1-3 min.
- 3.** Variant av grodan: sitt på huk, fingertoppar och tår i mattan, hämlarna ihop. Andas in, lägg en hand på bröstet, sträck på benen, titta in mot knäna, andas ut, kom ner på huk, sätt handen i mattan, titta rakt fram. Andas in, byt hand och fortsätt så 54 gånger eller 2-3 min.
- 4.** Stående framåtböjning: stå upp, andas in, sträck armarna ovanför huvudet, andas ut, raka ben, fäll i höften och kom hela vägen ner med huvud och händer, andas in gå upp, andas ut, gå ner. Fortsätt 54 gånger eller 2-3 min.
- 5.** Sittande framåtböjning: sitt med utsträckta ben, luta dig fram och ta tag där du når (när du till stortårna, tryck med tummen på stortånageln), raka ben, rygg och armar, andas in och börja sakta rulla nacken i så stor cirkel du kan. 26 cirklar åt varje håll eller 2-3 min.
- 6.** Bågen: ligg på mage, ta tag om fotryggar/tårna med dina händer, andas in och lyft överkropp och ben så högt upp du kan, andas ut, sjunk ner och vila. Fortsätt 74 gånger eller 2-3 min.
- 7.** Djup avslappning. Ligg på rygg och låt hela kroppen slappna av, gärna till ljudet av en Gong (finns Gongmusik att hitta på Youtube och Spotify). Tid: valfri.

Alla varelser består av både maskulina och feminina energier; män består mer av de maskulina, kvinnor består mer av de feminina. Detta yogapass väcker den maskulina energin mer, dvs. gör oss mer aktiva, beslutsamma, utåtriktade. Gör detta pass när du känner att du behöver extra kraft, bli mer agerande, bli mer "på" än "av".