

Yogapass Pituitary Gland Series – yoga för hypofysen

1. Böj höger knä, placera dina händer vid höger fot, sträck bak ditt raka, vänstra ben, lyft upp bröstet, hakan upp mot taket, blunda med fokus i tredje ögat (punkten mellan ögonbrynen). Andas långa, djupa andetag i 1 minut. (Om du vill – fortsatt stå i ställningen och eldandas i 2 minuter.)
2. Dra in höger fot under dig, så att den hamnar vid ljumsken/underlivet, lägg pannan i golvet, bilda en rak linje med kroppen, lägg bak dina armar och vänd handflatorna uppåt. Andas långa, djupa andetag i 1-3 minuter.
3. Upprepa övning 1 och 2 med andra benet.
4. Stå upp, höftbrett mellan fötterna, fäll överkroppen från höften som en fällkniv och kom så långt ner du kan i en *framåtböjning*, raka ben, armar, händer, huvud slappnar av och hänger tungt neråt. Andas långa, djupa andetag i 1-3 minuter.
5. Stå upp och sträck armarna utåt sidorna lite högre än axelhöjd, tummarna är rakt upp mot himlen, de andra fingrarna fälls in i handen, raka armar, fokus tredje ögat. Stå så i *egobekämparen* och andas långa, djupa andetag i 1-3 minuter.
6. Stå på alla fyra och kom upp i en *triangel* (tryck ifrån med handflator och tår, så raka ben, armar och rygg som möjligt, huvudet hänger mellan armarna). Andas långa, djupa andetag i 1-3 minuter.
7. Ligg på mage och kom upp i en *kobra* (håll ihop ben och fötter, tryck ifrån med handflatorna (eller stanna kvar på underarmarna), raka armar, upp med bröstet, hakan mot taket, stängda ögon med fokus i tredje ögat. Andas långa, djupa andetag i 1-3 minuter.
8. Sitt i *klippställningen* (på hälarna), andas in, kom upp på knä och sträck dina armar upp och ut åt sidorna som en blomma som hälsar vårsolen, andas ut, kom ner på hälarna och lägg panna och handflator i golvet. Fortsätt i 1-3 minuter.
9. Ligg i *babypose* (sitt på dina hälar, om du vill sära lite på benen så får du mer plats för bröst och mage, lägg pannan i golvet), fläta samman fingrarna och höj dina raka armar så högt upp du kan. Andas långa, djupa andetag i 1-3 minuter.

Detta yogapass aktiverar och stimulerar hypofysen. Hypofysen är en körtel, liten som en ärt, som sitter mitt inne i skallen, en bit in bakom tredje ögat (punkten mellan ögonbrynen). Hypofysen kallas för körtlarnas mästare; den styr över alla andra körtlar i kroppen och ser till att dessa bildar de hormoner som bl.a. styr vår tillväxt, utveckling och reproduktion. Yogapasset ger dig balans, lugn och avslappning.