

## Yogapass Serie to energize

Detta yogapass innehåller eldandning, dvs. korta, snabba andetag genom näsan (2-3 andetag per sekund). Andas in lika mycket som du andas ut, lätt pumpande med magen. Magen utvidgas när du andas in och dras inåt när du andas ut. Eldandningen rensar ut gifter och slaggprodukter, ökar energiflödet, gör dig klartänkt, stärker nervsystemet, gör dig pigg och ökar lungkapaciteten. Är bra vid ilska! Har du mens eller är gravid tar du långa, djupa andetag istället.

1. *Sträckställningen*: ligg på rygg, sträck ut armarna parallellt med kroppen, handflatorna vända mot varandra (eller stoppa in händerna under rumpan som stöd för ryggen), lyft huvudet och benen cirka 15 cm från golvet och titta på tårna. Eldandas i 1-3 minuter.

2. *Huvud mot knän*: ligg på rygg, dra ihop dig till en boll, dvs. dra upp knäna, håll om dina knän och lyft upp huvudet så att näsan pekar mot knäna. Eldandas i 1-3 minuter.

3. *Egobekämparen*: sitt i lätt meditationsställning (easy pose) och sträck armarna ovanför huvudet i 60 graders vinkel, handflatorna pekar framåt, fäll in fingrarna i händerna utom tummarna som pekar uppåt, stäng dina ögon och fokusera i tredje ögat (punkten mellan ögonbrynen). Eldandas i 1-3 minuter.

Detta är ett kort, men kraftfullt yogapass som fyller dig med styrka, energi och livskraft.