

Yogapass ”The magnificent nine”

- 1. Kattsträck:** ligg på rygg, sträck ut ena benet, sätt andra foten på det knäet, böj knäet så långt ner mot golvet som du kan och vänd överkroppen åt andra hållet. Andas långa, djupa andetag i 30 sek och byt sedan sida.
- 2. Ansiktsmassage:** ligg på rygg, massera ditt ansikte med mjuka, cirkulära rörelser i 1-3 minuter.
- 3. 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 (lätta, snabba andetag genom näsan) i 1-3 minuter.
- 4. Kobran:** ligg på mage, håll ihop ben och fötter, tryck ifrån med handflatorna och kom upp på raka armar, öppna upp i bröstet och håll ett lätt nacklås. Eldandas i 1-3 minuter.
- 5. Kattochko:** stå på alla fyra, höftbredds avstånd mellan knäna, axelbrett mellan händerna. Andas in och svanka, vänd ansiktet upp mot taket. Andas ut och skjut rygg, vänd ansiktet ner mot magen. 1- 3 minuter.
- 6. Framåtsträckning:** sitt med utsträckta ben, ta tag där du når (når du fram med händerna till tårna så trycker du med tummen på stortånageln), fäll överkroppen framåt och kom så nära dina ben som möjligt. Andas långa, djupa andetag i 1-3 minuter.
- 7. Eldandas i klippställningen:** sitt på hälar, vila händerna mot naveln och eldandas i 1-5 minuter.
- 8. Eldandas i Fisken:** sitt på rumpan med benen böjda intill sidorna, kom så långt bak du kan med ryggen (luta dig bak och ta stöd med armarna eller kom hela vägen ner på rygg, lägg en kudde under ryggen om du vill) och eldandas i 1-7 minuter.
- 9. Skulderstående:** ligg på rygg, lyft höft och ben rakt upp mot taket (eller så lyfter du enbart benen) med stöd av dina händer. Lägg tyngden på överarmar och armbågar. Andas långa, djupa andetag i 1-5 minuter.

Dessa nio övningar rekommenderades av Yogi Bhajan – mästaren inom kundaliniyoga – som en daglig rutin för kvinnor. Genom dessa övningar behåller kvinnor sin skönhet, ungdom, navelstyrka och kraft. Gör dem gärna på morgonen; då är sinnet tomt och kroppen utvilad.