

## Yogapass The physical body kriya for self-healing

Enligt yogisk filosofi består varje människa av tio kroppar. Förutom den fysiska kroppen så har vi även tre mentala kroppar (sinnen) och sex energikroppar. Vår fysiska kropp är den femte kroppen som omsluter alla de andra, och det är den enda av kropparna som vi kan se, känna och ta på. Den fysiska kroppen är som ett gyllene tempel för alla de andra och det är viktigt att denna kropp får bästa support i form av mat, dryck, sömn och rörelse. Detta yogapass skapar balans och aktiverar självläkande krafter i den fysiska kroppen.

- 1. Ryggflex i klipp:** Sitt i klippställningen (på hälarna), händerna vilar på låren, dra upp ett lätt rotlås (spänn muskler i ända, underliv och dra in nedre del av magen), flexa med ryggen (andas in tryck fram bröstet, andas ut skjut bak ryggen). 1-3 min.
- 2. Suficirklar:** Sitt i easy pose, händerna vilar på knäna, rotera med överkroppen (som om du roterar runt din egen pelare/rygggrad), andas in fram, andas ut bak. 1-3 min. åt varje håll.
- 3. Framåtböj i klipp:** Sitt i klippställningen, sträck dina armar uppåt med handflatorna vända mot varandra, andas ut, böj framåt och kom så långt ner som möjligt med överkropp, armar och huvud, andas in sträck dig rak igen. OBS! Känn att hälar och rumpa hela tiden har kontakt med varandra! 1-3 min.
- 4. Kors ben:** Ligg på rygg, armarna vilar vid sidorna eller lägg händerna under rumpen som stöd för rygg, lyft benen ca 45 grader ovanför golvet, andas in och sära på benen, andas ut och korsa benen. 1-3 min.
- 5. Knäböj med armar:** Stå upp med höftbrett mellan fötterna, sträck fram dina armar med handflatorna vända mot varandra (armarna är parallella med golvet hela tiden), andas ut genom näsan och gå ner på huk, andas in genom rundade läppar och kom upp igen. 1-3 min.
- 6. Utfall bakåt med armar:** Stå upp med händerna i bönemudra (handflatorna ihop vid bröstet), andas in så, andas sedan ut sträck armarna med handflator fortfarande ihop ovanför ditt huvud och böj lätt bakåt (öppnar upp bröstkorgen) samtidigt som du går bak med ett ben och böjer i det främre. Andas in kom tillbaka, andas ut gå bak med det andra benet osv. 1-3 min.
- 7. Lyft ben bakåt:** Stå upp, böj dig fram och ta tag med båda händer om ena låret, lägg tyngden på foten, andas ut och lyft andra benet bakåt, andas in sätt ner, andas ut byt ben osv. 1-3 min.
- 8. Lyft ett ben:** Sitt upp med utsträckta ben, sträck fram armarna parallellt med golvet med handflatorna vända mot varandra, lyft ett ben uppåt i 60 grader och luta dig lätt bakåt för bättre balans. Håll stilla och eldandas (lätta, snabba andetag genom näsan). 1-3 min.
- 9. Sträckställning:** Ligg på rygg, håll ihop fötter, lyft armarna parallellt med golvet med handflatorna vända mot varandra, lyft huvud och ben en bit ovanför golvet, titta på tårna och eldandas. 1-3 min.