

Yogapass Withstanding the pressure of time – att stå stark i den tid vi lever i

1. Sitt i easy pose (lätt meditationsställning) och höj dina armar så armbågarna är i höjd med hjärtat. Börja skaka hela kroppen så mycket du kan, låt varje muskel få dansa, armar, händer, huvud, hela överkroppen rör sig. Fortsätt i upp till 15 minuter. Sitt sedan en liten stund och upplev känslan av stillhet i kroppen. Det är härligt att ha musik till, t.ex. "Chatara Chakara Vartae" med Satkirin Kaur Khalsa.
2. Stå upp, låt armarna hänga avslappnat eller ta upp armbågarna i höjd med hjärtat igen. Skaka höften från sida till sida, snabbt och lätt, i en energisk dans. Rör dig så snabbt du kan och så mycket du kan, ta hjälp av hela kroppen. Fortsätt i upp till 8 minuter, gärna till musik. Stå sedan en liten stund och upplev känslan av stillhet i kroppen.
3. Sitt i easy pose, sätt samman handflatorna ovanför huvudet och ha så raka armar som möjligt. Andas in och vrid överkroppen åt vänster, andas ut och vrid överkroppen åt höger. Tänk gärna Sat åt vänster och Nam åt höger (Jag är sann). Ett snabbare tempo gör att spänningar i axlarna släpper lättare. Fortsätt i 2-4 minuter.
4. Stå på alla fyra och sträck ut dit vänstra ben bakom dig. Andas in, böj armarna och nudda golvet med pannan samtidigt som vänster fot åker upp mot taket, andas ut och kom upp igen med raka armar och rakt ben. Fortsätt i 1-3 minuter och byt sedan ben.
5. Stå på knä och sätt händerna i ryggslutet, andas in och böj dig bakåt så att du får en sträckning i höft, mage, bröst och hals, släpp bak huvudet, andas ut och kom försiktigt hela vägen upp igen. Tänk gärna Sat när du går bak och Nam när du kommer upp. Fortsätt i 1-3 minuter.
6. Ligg på rygg och dra upp knäna mot bröstet, andas in och sträck benen rakt ut, andas in igen och sträck benen rakt upp mot taket, andas ut och dra ner knäna mot bröstet. Fortsätt i 1-3 minuter.
7. Ligg på rygg, fläta samman fingrarna och lägg dem över bröstet, andas in, res dig upp och kom med överkroppen så nära dina knän som du kan, andas ut och kom hela vägen bak. Fortsätt i 1-3 minuter.

Detta yogapass stärker ditt nervsystem. Nervsystemet blir hårt provat av stress, oro, prestationskrav, droger, nikotin, koffein, socker, teknologisk uppkoppling (mobiler, datorer etc). Med ett starkt nervsystem blir du mer uthållig, både kroppsligt och mentalt, och du kan på ett lugnare sätt hantera livets utmaningar och påfrestningar. Övningarna mjukar också upp skuldror, axlar och höft och hjälper dig bli av med spänningar i dessa områden. Yogapasset ger dig en kraftfull workout och en känsla av avslappning och nya krafter.