

Yogapass för Det Neutrala Sinnet

1. Sitt i lätt meditationsställning (easy pose) och börja rotera åt ena hållet. Tänk att du roterar runt din egen ryggrad i så stor och fullständig cirkel som möjligt. Andas in fram och andas ut bak. 1-3 minuter åt varje håll.
2. Sitt i lätt meditationsställning (easy pose) med rak rygg och nacke, händerna vilar mot knäna och är i aktiv gyan mudra (handflatorna vända framåt, tummen trycker ner det vikta pek fingret medan de andra fingrarna är raka), andas in och tänk ordet *Sat*, andas ut och tänk ordet *Nam*. Fokus i tredje ögat. 1-3 minuter.
3. Sitt i klippställningen (på dina hälar), händerna vilar på låren, andas in och flexa fram bröstet med hakan neråt, andas ut och flexa bak ryggen med hakan neråt. 1-3 minuter.
4. Sitt på din högra häl, sträck fram vänster ben, sträck fram höger arm och bak vänster arm med båda handflatorna vända uppåt. Eldandas i 1-3 minuter.
5. Sitt i lätt meditationsställning (easy pose), sträck fram dina armar, för den ena armen uppåt och den andra armen nedåt samtidigt som du eldandas genom en rundad mun. 1-3 minuter.
6. Stå upp med brett mellan benen och fötterna pekande åt sidorna, sträck ut armarna åt sidorna med handflatorna vända framåt, sänk dig neråt så att låren är parallella med golvet. Andas långa, djupa andetag i 1-3 minuter.
7. *Kobran och babypose*: ligg på mage, håll ihop ben och fötter, andas in och tryck ifrån med handflatorna (eller så stannar du kvar på underarmarna), raka armar, upp med bröstet, hakan mot taket, stängda ögon med fokus i tredje ögat, andas ut och kom bak på dina hälar, lägg pannan i golvet (sära lite på låren så får du bättre plats för bröst och mage) och lägg armarna framför dig med handflatorna neråt. Fortsätt så – andas in i kobran, andas ut i babypose – i 1-3 minuter.
8. Sitt med utsträckta ben, ta tag om ena benet, luta dig bakåt och håll benet så rakt upp du kan (lägg en kudde bakom ryggen för bättre balans), andas in och för det ”lediga” benet uppåt, andas ut och för det neråt. 1-3 minuter. Byt ben. 1-3 minuter.
9. Stå upp, sätt ihop handflatorna ovanför huvudet, andas in och gå så långt bak med ryggen som du kan, andas ut, böj i höften och för armarna neråt och låt dem swinga bakom benen. 1-3 minuter.

Detta yogapass vill ta dig till ditt neutrala sinne, dvs. förbi dina negativa och positiva tankar och till en mer neutral plats. Denna neutrala plats finns i ditt hjärta. Genom att ta ett mentalt kliv tillbaka ser och observerar du alla dina tankar, utan att gå in i själva konflikten som uppstår när alla tankar korsar hit och dit i huvudet. När du sett och observerat dina tankar väljer du att acceptera dem (även när tankarna är fyllda med sorg, skuld, skam, ilska) och sänder dem sedan en massa kärlek. Genom att sända tankarna och dig själv kärlek kan du stanna kvar i det neutrala sinnet – i ditt eget hjärta.