

Yogapass för chakrasystemet

1. *Kråkan för rotchakrat:* Sitt på huk med hela fotsulan i golvet. Lägg armarna kring knäna och fläta samman fingrarna. Eldandning eller djupandning i 1-3 min.
2. *Plattformen och kobran för sexualchakrat:* Ligg på mage, sätt tårna i golvet, andas in och res dig upp på raka armar och stå rak som en planka, andas ut och kom ner i kobran (ligg på mage, håll ihop ben och fötter, tryck ifrån med handflatorna och kom upp på raka armar, öppna upp i bröstet och hakan upp mot taket). Fortsätt alternera mellan de två positionerna i 1-3 min.
3. *Victory pose för navelchakrat:* Sitt på golvet, luta dig bakåt, sträck benen raka och lyft dem i 60 graders vinkel. Håll armarna raka och parallella med golvet med handflatorna vända mot varandra. Hela kroppen formar ett V. Eldandning i 1-3 min.
4. *Björngreppet för hjärtchakrat:* Sitt i easy pose (lätt meditationsställning). Kroka fingrarna i varandra, håll händerna i höjd med bröstet och med vänster handrygg in mot hjärtat. Andas in och för höger armbåge upp mot taket, andas ut och för vänster armbåge upp mot taket. Fortsätt i 1-3 min.
5. *Huvudvridning för halschakrat:* Sitt i easy pose. Andas in och vrid huvudet åt höger, andas ut och vrid åt vänster. Börja i ett långsamt tempo i 2 min, öka sedan tempot och fortsätt 2 min till.
6. *Plattformen för tredje ögat:* Ligg på mage, sätt tårna i golvet, andas in och res dig upp på raka armar och stå rak som en planka. Eldandning i 1 min.
7. *Sat kriya för kronchakrat:* Sitt i easy pose, lägg händerna på axlarna (tummar bak, övriga fingrar fram). Säg Sat och dra in naveln, säg Nam och släpp ut den igen. Fortsätt i 3 min.

Detta yogapass balanserar kroppens energisystem – chakrasystemet. Chakran är energicenter som är kopplade till olika kroppsdelar, körtlar och nervcentrum i den fysiska kroppen. De är också kopplade till olika mentala och känslomässiga egenskaper samt till din grad av andlig medvetenhet.

