

Yogapass för hjärtchakrat

1. Sitt i lätt meditationsställning (easy pose) och sträck armarna ovanför huvudet i 60 graders vinkel, handflatorna vända mot varandra, blunda och fokusera i tredje ögat (punkten mellan ögonbrynen). Eldandas (snabba, lätta andetag genom näsan) i 1-3 minuter.
2. Sitt i easy pose, lägg händerna på axlarna, tummar bak och de andra fingrarna fram, andas in och vrid överkroppen åt vänster, andas ut och vrid överkroppen åt höger. Huvudet följer med i rörelsen. 1-3 minuter.
3. *Katt och ko*: stå på alla fyra, andas in, svanka med ryggen, tryck fram bröstet, hakan upp mot taket, andas ut, skjut upp ryggen mot taket, hakan in mot bröstet. 1-3 minuter.
4. *Björngrepp*: Sitt i easy pose, kroka fingrarna i varandra, håll händerna i höjd med bröstet och med vänster handrygg in mot hjärtat. Andas in, håll andan och dra så hårt du kan i händerna utan att tappa greppet, andas ut och slappna av. Fortsätt i 1-3 min.
5. *Babypose*: sitt på dina hälar, lägg pannan i golvet (sära lite på låren så får du bättre plats för bröst och mage) och lägg armarna bakom dig med handflatorna uppåt. Långa, djupa andetag i 1-3 minuter.
6. *Axelrullning*: sitt i easypose, andas in och rulla axlarna framåt och uppåt, andas ut och rulla axlarna bakåt och neråt i så stora cirklar som möjligt. 1-3 minuter.

Detta yogapass öppnar upp och stärker hjärtchakrat (bröstkorg, hjärta, lungor, armar och händer). Med ett öppnare och starkare hjärtchakra kan du känna mer medkänsla, empati och kärlek till dig själv och världen, vilket är extra viktigt nu då vi lever i Hjärtchakrats tid – the Aquarian Age.

