

GRUNDPASS NR. 1

Följande övningar fungerar som en introduktion till Kundaliniyoga och som en effektiv daglig träning. När du känner att yoga är det sista du vill göra - det är då du antagligen behöver den som allra bäst. Detta pass är ett bra sätt att börja, avsluta eller fortsätta din dag på. Ingen eldandning och inga rotlås vid mens. Tona in före och tona ut efter passet. Fokus i 3:e ögat. Tänk Sat på inandning och Nam på utandning

1. Sträck upp armarna i 60 graders vinkel. Handflatorna är vända inåt mot varandra. Rak rygg. Nacklås. Börja eldandas, 1-3 minuter Andas in. Håll andan 5-10 sek. Andas ut, håll andan ute 5-20 sek. och gör rotlåset. Andas in, släpp rotlåset, andas ut, slappna av. Låt dina armar likt örnvingar sakta sänka sig ner till golvet. Vila i lätt meditationsställning under 1-2 minuter. Händerna på knäna, Tumme trycker mot pekfinger i Giyan Mudra.

Denna övning hjälper ditt hjärta och stärker din aura. Eldandningen hjälper dig att frigöra effekter av dålig kost och stress. Stärker upp 3:e chakrat.



2. Kamelritt. Sitt i lätt meditationsställning. Lägg händerna på främre ankeln. Andas in och pressa fram ryggraden. Andas ut och flexa tillbaka. Ta händer och armar till hjälp för att rätt utföra övningen. Arbeta i egen takt. Var lyhörd för Din egen kropp. Slappna av diafragman under övningen. Huvudet är rakt, i linje med ryggen. Fortsätt rytmiskt under 1-3 minuter. Avsluta med rotlås. Vila i lätt meditationsställning, 1-2 minuter. Lyssna inåt. Bibehåll fokus inom dig själv och på de processer som pågår där.

Denna övning jobbar på hela chakrasystemet, ryggraden, bröstet, andningen och skuldrorna.



3. Sitt kvar i lätt meditationsställning. Placera händerna på axlarna med fingrarna fram och tummarna bak. Andas in och vrid överkroppen och huvudet till vänster. Andas ut och vrid överkroppen och huvudet till höger. Rörelsen utförs rytmiskt. Avsluta med rotlås.

Övningen jobbar på nervsystemet, tredje och fjärde chakrat, bröstkorgen, musklerna i bröst och lungor, mellersta och övre delen av ryggraden.



4. Vila liggande på rygg i 1-3 minuter. Benen är raka. Armarna utsträckta längs sidorna, med handflatorna uppåt. Andas långa djupa andetag genom näsan. Låt det arbete du gjort verka.

Övningen hjälper dig att fördela all uppjobbad energi så att den kan distribueras ut i hela kroppen. Den lär dig att ta emot och våga släppa taget.



5. Ligg kvar på rygg. Dra in hämlarna mot baken. Pressa upp höfterna så att nedre delen av ryggen lyfter från golvet. Låt armarna vila längs sidorna med handflatorna mot golvet. I den här ställningen börjar du eldandas, 1-2 min. Andas in, håll andan 5-10 sek. Andas ut och gör rotlåset. Andas in djupt och kom försiktigt ur ställningen. Vila på rygg med utsträckta ben 1-2 min.

Hjälper dig att stärka andra och tredje chakrat. Stärker dina ben, stimulerar lever, äggstockar och bäcken.

Dra sedan upp knäna mot bröstkorgen, lägg armarna runt dem och rulla upp och ner längs med ryggraden 5-10 gånger. Vila på rygg under 1 minut.



6. Ligg kvar på rygg. Andas in, höj upp höger arm och vänster ben rakt upp i luften. Andas ut och sänk ner dem igen. Andas sedan in och höj vänster arm och höger ben. På utandning så sänker du ner dem igen. Alternera armar och ben i 2-5 minuter. Tänk på att stanna rakt upp, 90 grader. Avsluta med rotlås. Vila på rygg.

Bra för koordination av höger och vänster hjärnhalva (logik och intuition). Stärker upp ditt tredje chakra.



7. Ligg på rygg. Dra upp knäna till bröstet och lägg armarna runt. Börja rulla längs ryggraden, ända bak mot nacken och ända upp i sittande. 5-10 gånger. Vila sittande i 1 minut.

Masserar ryggraden och fördelar energin i hela kroppen.

8. Sitt på bägge hämlarna, i klippställningen (alt. lätt meditationsställning med hämlarna på knäna om klippställningen känns svår) Hämlarna på låren. Andas in, flexa ryggraden framåt. Andas ut och flexa tillbaka. 1-3 minuter. Andas in, andas ut, gör rotlåset. Vila.

Denna övning jobbar på hela chakrasystemet, mellersta delen av ryggraden, bröstet, andningen och skulderna.



9. Lätt meditationsställning. Andas in och svinga armarna rakt upp över huvudet med handflatorna bakåt. Andas ut och låt armarna svepa ner och bakåt. Andas in och kors dina raka armar framför bröstet, parallellt med golvet. Andas ut och svep armarna bakåt igen. Arbeta relativt snabbt med kraftfull andning 2-3 minuter. Gör rotlås. Vila.

Jobbar med hjärtat, ökar blodcirkulationen i blodet, koordinerar hjärnhalvorna och stärker upp axlarna.



11. Sitt i lätt meditationsställning. Låt huvudet börja rulla medsols, för höger öra till höger axel, bakhuvudet mot nacken, vänster öra mot vänster axel och hakan mot bröstet. Axlarna förblir stilla och avslappnade. Nacken sträcks mjukt. Ett varv bör ta minst 10 sek. Var försiktig. Minska cirkeln om du har mycket problem med nacken eller har skadat dig. Rulla i 1-2 minuter och ändra sedan riktning. Fortsätt lika länge åt andra hållet. Kom fram mot bröstet med hakan. Andas in och sträck huvudet rakt (nacklåset). Andas ut. Vila.

Denna övning, och de följande två, öppnar både cirkulation till hjärnan och stimulerar de högre körtlarna, bla hypofysen, sköldkörteln, bisköldkörteln och tallkottkörteln, vilka samverkar för harmoni i hela kroppen.



12. Ställ dig på alla fyra. Knäna ska vara i höftbredd. Denna ställning kallas för Katt och Ko. Armarna är sträckta. Inga böjda armbågar. Andas in och pressa upp huvudet och låt magen falla nedåt. Andas ut och höj ryggraden och släpp ner huvudet. Fortsätt rytmiskt med kraftfull andning i 1-3 minuter. Öka gradvis takten allt eftersom du känner att ryggraden blir mer flexibel. Andas in med ryggen rak. Andas ut. Gör rotlåset. Vila.

Katt och arbetar på alla de nerver som går från, till och genom ryggraden. Den ger dig total flexibilitet i ryggraden och stimulerar även synnerven.



13. Sista övningen i detta pass är SAT-KRIYA. Du sitter i klippställningen (alternativt lätt meditationsställning). Fläta samman dina fingrar, med vänster lillfinger längst ner för män och tvärtom för kvinnor. Pekfingrarna är sträckta, tryckta mot varandra. Sträck sedan armarna rakt upp så att överarmarna trycker mot öronen.

Säg högt ordet SAT och dra in naveln mot ryggraden. Säg NAM och släpp ut naveln. Ryggen är rak, och stilla. Det är bara naveln (och magen) som rör sig. Håll armbågarna raka genom hela övningen. 3 minuter. Avsluta med rotlås.

Vid menstruation sitter du i ställningen och mentalt tänker att du drar in magen mot ryggraden och mentalt släpper ut den. Andas långa djupa andetag.

SAT-KRIYA är en av Kundaliniyogans grundställningar. Den masserar dina inre organ, hjälper hjärtat och frigör energi från dina nedre chakras. Yogiskt sägs den även lösa fobier och osäkerhet, eftersom dessa obalanser alltid är kopplade till dina tre lägre chakras.

SAT-KRIYA kan även praktiseras för sig själv, som ett eget pass. Den har många positiva effekter och är mycket viktig i kroppens självläkande process. Viktigt att komma ihåg är att vila lika länge som du gjort övningen.

