

ETT GRUNDLÄGGANDE PASS FÖR RYGGEN

Din ålder är beroende av att du är flexibel i ryggraden. För att förbli ung bör du förbli flexibel. Det här passet arbetar sig systematiskt upp från ryggradsslutet till hjässan. Alla de 26 kotorna ges stimulans, alla chakra (energicentra) får energi. Detta gör passet till en bra förberedelse inför en meditation. Många personer kan redovisa större mental klarhet efter att ha praktiserat detta pass. En medverkande faktor är den ökade cirkulationen av ryggmärgsvätska, vilket bl.a. visat sig vara avgörande när det gäller att ha ett gott minne. Håll fokus på din andning. Tänk SAT på inandning och NAM på utandning under varje övning. Håll även fokus i 3:e ögat, punkten mitt mellan ögonbrynen. Avsluta varje övning med rotlös, dock ej vid menstruation.

1. Sitt i lätt meditationsställning. Lägg händerna runt anklarna. Andas in och flexa ryggraden framåt, svanka lätt och lyft upp bröstet. Tänk SAT. Andas ut och flexa ryggen bakåt. Tänk NAM. Huvudet är stilla. Det är bara ryggen som flexas. Repetera 26 eller 108 ggr. Vila. **Denna övning jobbar på hela chakra-systemet, nedre delen av ryggraden, bröstet, andningen och skuldrorna.**



2. Sitt på hämlarna (Klipp ställningen). Lägg händerna på knäna. Andas in. Flexa ryggraden framåt. Andas ut. Flexa ryggen bakåt. Repetera 26 eller 108 ggr. Vila. **Samma som ovan men nu arbetar övningen på mellersta delen av ryggen.**



3. Sitt i lätt meditationsställning. Lägg händerna på axlarna. Fingrarna är framåt och tummen bakåt. Andas in och vrid kroppen åt vänster. Andas ut och vrid kroppen åt höger. Övningen tas från midjan. 26 eller 108 ggr. Andas in rakt fram. Andas ut. Vila. **Övningen jobbar på nervsystemet, tredje och fjärde chakrat, bröstkorgen, musklerna i bröst och lungor, mellersta och övre delen av ryggraden.**



4. Sätt fingrarna i "björngreppet" - vänster handrygg mot bröstet - böj fingrarna. Höger handflata mot vänster och fingrarna krockar i vänster hands fingrar. Placera händerna framför hjärtat. Rör armarna upp och ned i en vågrörelse under det att du andas djupt i takt med rörelsen. Andas in lyft vänster armbåge. Andas ut och lyft höger. Händerna är som ett nav mitt på bröstet. Gör övningen 26 eller 108 ggr. Andas in med armbågarna rakt ut. Andas ut. Vila.

Stimulerar hjärtat, intensifierar koncentrationen och släpper spänningar i axlarna.



5. Sitt i lätt meditationsställning. Håll hårt om knäna och låt armarna vara sträckta. Börja flexa övre delen av ryggraden. Andas in fram. Repetera 26 eller 108 ggr. Vila. **Samma som i övning 1 och 2. Här arbetar övningen på övre ryggen mellan skulderbladen.**



6. Dra upp axlarna under inandning (SAT) och låt dem falla ned under utandning. (NAM). Fortsätt under 2 min. Andas in - dra upp axlarna mot öronen. Håll andan en liten stund. Andas ut - sänk axlarna. Vila.



7. 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. **Öppnar cirkulation till hjärnan och stimulerar de högre körtlarna, bl a hypofysen, sköldkörteln, parasköldkörteln och tallkottkörteln, vilka samverkar för harmoni i hela kroppen.**



8. Sätt händerna i björngreppet (se övn. 4). Placera händerna vid halsen. Andas in - gör rotlåset. Andas ut gör rotlås. För upp händerna ovanför huvudet. Andas in, gör rotlås. Andas ut, gör rotlås. Repetera 2 ggr.



9. Sat Kriya. Sitt i klippeställningen. Sträck upp armarna ovanför huvudet. Underarmarna pressar lätt mot öronen. Fläta ihop fingrarna i venuslåset, vänster tumme över höger för kvinnor och höger tumme över vänster för män). Säg SAT och dra kraftfullt in magen mot ryggraden. Säg NAM och låt magen slappna av helt. Känn hur SAT exploderar i din navel och hur NAM för upp energin längs ryggraden. Vid menstruation - sitt i ställningen och andas långa, djupa andetag utan att pumpa magen. Fortsätt på detta sätt i 3 min. Andas in. Sträck upp armarna mot taket. Gör rotlåset. Andas ut. Fortsätt att sträcka upp armarna mot taket. Gör rotlåset igen. Andas in. Andas ut. Vila (lika länge som du gjort övningen). **Sat Kriya masserar dina inre organ, hjälper hjärtat och frigör energi som ofta är samlad i de nedre chakrana. Enligt Kundalinyogan kan Sat Kriya lösa fobier och osäkerhet eftersom dessa obalanser är kopplade till de tre lägre chakrana. Sat Kriya jobbar på hela chakrasystemet, masserar hela kroppen och balanserar körtelsystemet. Sat Kriya kan praktiseras för sig själv. Vila lika länge som du gjort övningen.**

