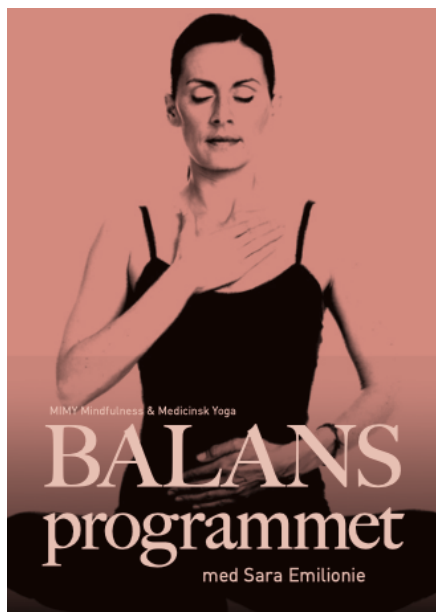




Andningen är central inom mindfulness och medicinsk yoga. Den yogiska andningstekniken som går som en röd tråd genom detta yogapass hör till världens mest effektiva stressreduktionsteknik.

Inom loppet av bara några minuter aktiveras parasympatikus, kroppens lugn- och ro respons, som i sin tur påverkar din självläkning. Varje yogasekvens som ingår i denna balansserie innefattar både rena andningstekniker så väl som övningar för att stretcha andningsmuskulatur, skapa avspänning och stimulera cirkulation i kroppen. Lycka till!

Innan du börjar:

Läs noga igenom instruktionerna innan du sätter igång. Bäst effekt av yogan får du om du tränar regelbundet, cirka tre till sju gånger i veckan.

Rekommendationer, grundläggande tekniker och yogiska begrepp:

Träna i minst sex veckor för bästa effekt.

Avsätt tid för din träning och se till att du är ostörd

Klargör din intention med passet, tex ökat lugn, var öppen, nyfiken och ha tålamod

Drick vatten både före och efter yogapasset. Djupandningen kan orsaka yrsel, trötthet, illamående om du har vätskebrist. Yrsel kan även bero på ovana och försvinner med tiden.

Ät inte för nära inpå passet

Släpp all form av prestation och strävan efter resultat

Se till att yogan aldrig orsakar dig skarp smärta. Det får strama, stretcha, aldrig göra ont.

Grundläggande tekniker:

Djupandning - långa, djupa andetag in och ut genom näsan.

Du fördjupar inandningen och fyller hela magen, lungor, bröstkorg ända upp till nyckelbenen. När det är helt fullt släpper du passivt ut luften och vilar tills kroppen vill att du andas igen. Den här andningen ska du tillämpa under hela yogapasset om inte någonting annat anges. **Effekt:** syresätter, ökar blodcirkulationen, stärker ditt immunförsvar, lugnar, balanserar och ger ny energi

Rotlås: En kraftig sammandragning i bäckenbotten, urinvägstrakt och mage.

Andas in, andas ut. Dra ihop muskulaturen runt anus, fortsatt upp i underlivet och dra ihop muskulaturen kring urinröret. Dra in naveln, håll alla tre sammandragningar under tio sekunder. Slappna av, andas in. **Effekt:** Stärker effekten av föregående övningar, dirigerar energi.

MIMY Balansprogrammet: Andningspass 3

Långa djupa andetag genom vänster näsborre

Täpp till din högra näsborre och andas in genom vänster näsborre. Fyll hela magen, lungor, bröstkorg ända upp till nyckelbenen. När det är helt fullt - släpp passivt ut luften och vilar tills kroppen vill att du andas igen. Effekt: reducerar stress, balanserar ditt blodtryck och främjar din sömn.



Ryggflex variant

Sitt med ryggen rak men avspänd. Placera händerna på axlarna, fingrarna fram och tummarna bak på ryggen. Andas in, flexa fram ryggen, öppna upp i bröstkorgen och låt armbågarna gå bakåt medan du mjukt och försiktigt lyfter hakan. Andas ut, flexa ryggen bakåt samtidigt som armbågarna går fram och ner och huvudet sjunker ned med hakan in mot bröstet. **Effekt:** frigör spänningar i rygg, skuldror och aktiverar vagus.



Ryggvridning med handflatorna ihop

Rak i ryggen, på golvet eller på stol, tryck ihop handflatorna, sträck upp armarna så högt du kan. Andas in, vrid överkroppen åt vänster. Andas ut, vrid över åt höger, huvudet följer med i rörelsen. 1-3 min. Stanna upp in i mitten, andas in, andas ut, gör ett djupt rotlås. Rulla loss axlar och skuldror. **Effekt:** bäcken, ryggrad, axlar, skuldror, nacke, inre organ.



Meditation: Livets puls

Sitt bekvämt med slutna ögon och förbered dig för inre lyssnande. Fördjupa, sakta ned andetaget samtidigt som du söker upp din puls genom att hålla två fingrar mot handleden eller mot halspulsådern. Utan att förändra ditt djupa andetag, skiftar du över ditt fokus mot pulsslagen. I takt med pulsslagen, börja repetera mantrat "sat nam" (sanning är min identitet) - samtidigt som du andas långa, djupa andetag. **Effekt:** Djup koncentration och hjärnbalans.



Tack för att jag fått guida dig i evidensbaserade verktyg för återhämtning. För guidning live online, fler pass/övningar och hela Balansprogrammet-
www.balansinstitutet.se