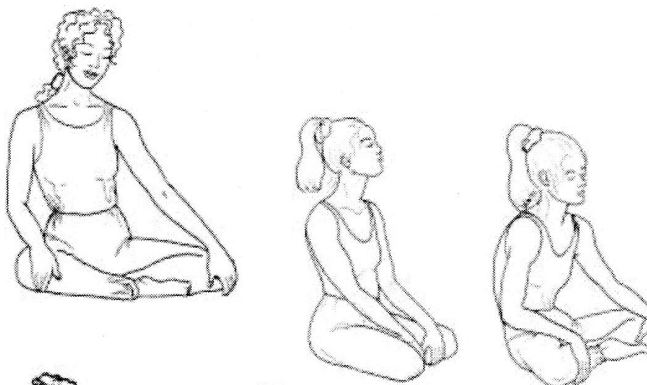


DIN INNERSTA INTENTION

Detta enkla pass är ämnat att öppna dig för insikt om din väg i detta liv. Ingen eldandning, inga rotlås vid mens. Tona in före och tona ut efter passet.

1. Suficirklar. Lätt meditationsställning. Händerna på knäna. Roterå långsamt överkroppen i stora cirklar. Sträck ut nedre delen av ryggen. Håll huvudet i centrum hela tiden. Börja medsols och byt sedan riktning. 2 minuter. Vila



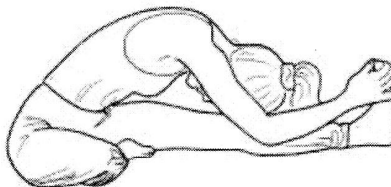
2. Ryggflex. Händerna på främre ankeln. Flexa ryggraden fram och tillbaka. Håll huvudet rakt. 2 minuter. Vila

3. Grodan. Stå på huk. Trampdynorna i golvet. Hämlarna mot varandra i luften rakt under baken. Fingertopparna ner i golvet mellan knäna. Huvudet rakt. Sträck benen och sänk huvudet och kom sedan ner på huk igen. 26 gånger upp och ner. Vila.



4. Lätt meditationsställning. Tag pulsen på dig själv på vänster handled. Öppna dig för din väg i livet. Låt hjärtats slag präglå dina djupaste intentioner vad beträffar din livsväg, in i dina blodceller som för detta budskap ut till alla celler i din kropp. 7 minuter

5. Skaka loss benen, sträck ut över vänster ben, sedan över höger ben. 2 minuter.



6. Tvättmaskinen. Lågg händerna på axlarna, fingrarna fram och tummarna bak.. Andas in, vrid kroppen åt vänster, andas ut och vrid över åt höger. 2 minuter. Vila.



7. Grodan. Repetera övning 3 en gång till, 26 gånger. Vila.

8. Repetera övning 4 en gång till, 7 minuter. Sträck sedan ut på rygg för lång vila och djupavslappning. Kom därefter upp i sittande och avsluta passet.

© IMY. www.yogayoga.nu

